

приказом
заведующего МБ/ОУ - детского сада № 393
от "01" сентября 2025 г. № 41-од
Ю. Лапина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Приём пищи		Наименование блюда	возраст		белки,г		жиры,г		углеводы,г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
День 1 (понедельник)		Каша вязкая "ДРУЖБА" из пшена и риса с маслом сливочным	150	200	0,00400	0,00500	0,00415	0,00700	0,02000	0,03000	145,25000	209,80000	нет	7.091/1	7.091/1
ЗАВТРАК		Какао с молоком	180	200	0,01300	0,01500	0,00300	0,00300	0,00300	0,00300	100,70000	111,90000	нет	7.14/10/1	7.285
		Батон йод. с маслом сливочным,сыром	25/4/6	30/6/9	0,01000	0,00500	0,00500	0,00800	0,01300	0,02000	108,10000	145,80000	нет	7.189-1	7.357/4
		Сок фруктовый с мякотью		100		0,00050		0,00010		0,01000		46,00000	нет		7.031/8
10:00		Сок фруктовый	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.033/2	7.031
		Зеленый горошек	20	20	0,00060	0,00057	0,00003	0,00003	0,00100	0,00117	7,90000	7,89000	нет	7.017-2	7.017-2
		Борщ со сметаной	150	200	0,00100	0,00200	0,00300	0,00500	0,00600	0,01000	61,80000	99,40000	нет	7.136	7.2/2
		Биштекс рубленый паровой	50	70	0,01000	0,01000	0,00900	0,01000	0,00020	0,00030	142,40000	200,30000	нет	7.13/8/3	7.13/8/1
ОБЕД		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	130	0,00600	0,00643	0,00600	0,00641	0,04000	0,03980	216,70000	234,78000	нет	7.368-1;	7.44/3/2
		Соус молочный	20	20	0,00040	0,00040	0,00100	0,00100	0,00100	0,00100	20,20000	17,40000	нет	7.4/11/2	7.1/11/1,
		Компот из сухофруктов	150	200	0,00100	0,02000	0,00002	0,00001	0,00040	0,00013	58,90000	70,75000	да	7.6/10/2	7.6/10
		Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
		Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003
		Запеканка из творога	100	100	0,01327	0,01327	0,01627	0,01627	0,01267	0,01267	278,76500	278,76500	нет	7.9/5	7.9/5
полдник		Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
		Стушенное молоко	20	20	0,01000	0,01000	0,00200	0,00200	0,00100	0,00100	65,50000	65,50000	нет	7.351	7.351
ИТОГО:		Биокефир	130	150	0,00500	0,00600	0,00400	0,00500	0,00400	0,00400	72,80000	84,00000	нет	7.403/5	7.403/7
					1,09777	1,11717	0,05767	0,06792	0,13527	0,15607	1 489,81500	1 737,08500			

Пищевые вещества													
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки, г		жиры, г		углеводы, г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры
День 2 (вторник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли сад
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная с маслом	150	200	0,00400	0,00600	0,00600	0,00800	0,02000	0,03000	157,20000	209,60000	нет	7.8/4/2 8..8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,01400	0,00200	0,00200	0,00200	0,00200	0,01300	101,60000	87,85000	нет	7.084-2 8.13/10
	Батон йод со сливочным маслом	25/6	30/6	0,00100	0,00200	0,00600	0,00600	0,00200	0,00200	103,60000	115,40000	нет	7.035/2 7.035/3
	Сок фруктовый	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.033/2 7.031
	фрукты	100	100	0,00105		0,00007		0,01526		62,30000		нет	7.183-1 7.183-1
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,00047	0,00078	0,00270	0,00246	0,00535	0,00678	43,73340	72,23400	нет	7.10/1/2 7.057/1
	Рассольник со сметаной	150	200	0,00150	0,00100	0,00300	0,00300	0,01000	0,01000	76,40000	78,10000	нет	7.9/2/3 7.9/2
	Макаронные изделия отварные	110	130	0,00431	0,00501	0,00256	0,00412	0,03001	0,03480	170,27120	209,27000	нет	7.н151-6 7.н151-1
	Биточки из мяса кур	50	70	0,00886	0,01239	0,00858	0,01202	0,00801	0,01122	159,69000	223,56000	нет	7.5/9/3 7.5/9/1
	Компот из чернославия и изюма	150	200	0,02000	0,02000	0,00000	0,00000	0,00024	0,00030	72,30000	96,40000	да	7.5/10/2 7.5/10
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050 7.050
	Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003 7.003
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050 7.050
	Рагу овощное	110	130	0,00100	0,00200	0,00060	0,00300	0,00660	0,01400	35,60000	90,26400	нет	7.180-7 7.180-4/1
	Конфета шок /кондитерское изд.	20	20	0,00080	0,00080	0,00790	0,00790	0,01084	0,01084	113,80000	113,80000	нет	8.115 8.115
ИТОГО:	Чай с сахаром	150	200	0,00700	0,00900	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	28,40000	37,90000	нет	7.354/3 4.354/3
				1,08749	1,08398	0,04361	0,05260	0,14331	0,15594	1 335,69460	1 499,17800		

Пищевые вещества															
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки,г		жиры,г		углеводы,г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры		
День 3 (среда)		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч.	150	200	0,00300	0,00421	0,00500	0,00665	0,02000	0,02250	134,80000	182,62000	нет	7.4/4/2	7.095	
	Какао с молоком	180	200	2,90000	3,90000	2,61000	3,50000	17,18000	22,90000	77,20200	135,00000	нет	7.14/10/1	7.285	
	Батон йод. с маслом сливочным ,сыром	25/4/6	30/6/9	0,01000	0,00500	0,00500	0,00800	0,01300	0,02000	108,10000	145,80000	нет	7.189-1	7.357/4	
10:00	Напиток из шиповника	100	100	0,00020	0,00020	0,00000	0,00000	0,01000	0,01000	45,00000	45,00000	нет	7.15/10/3	7.15/10/3	
	фрукты	100	100	0,00105		0,00007		0,01526		62,30000		нет	7.183-1	7.183-1	
	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	60	0,00040	0,00080	0,00200	0,00400	0,00400	0,00600	34,86500	69,70000	нет	7.20/1/2	7.20/1	
ОБЕД	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	200	0,00100	0,00200	0,00300	0,00400	0,00700	0,00900	68,90000	87,80000	нет	7.170	7.170	
	Тефтели рыбные	60	70	0,00918	0,01074	0,00256	0,00339	0,00395	0,00457	99,377	120,3494	нет	7.149с-1	7.149с-4	
	Картофельное пюре	120	130	0,00200	0,00295	0,00300	0,00373	0,02000	0,02189	113,50000	141,85000	нет	7.64с/5	7.64с	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата	150	200	0,02000	0,02500	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	89,50000	110,50000	нет	7.248	7.248	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050	
	Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003	
ИТОГО:	Суфле твороженное	100	100	0,01000	0,01000	0,02000	0,01000	0,01000	0,01000	305,00000	261,70000	нет	7.19/5	7.166-2	
	Повидло	20	20	0,00100	0,00100	0,00000	0,00000	0,00008	0,00008	53,00000	53,00000	нет	7.1/1/7	7.1/1/7	
	Бюкефир	130	150	0,00500	0,00600	0,00400	0,00500	0,00400	0,00400	72,80000	84,00000	нет	7.403/5	7.403/7	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050	
				3,98583	4,99090	2,65873	3,54887	17,31029	23,03104	1 429,14400	1 602,11940				

Пищевые вещества

Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки, г		жиры, г		углеводы, г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
ЗАВТРАК	День 4 (четверг)													
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200		0,00400	0,00400	0,00400	0,02000	0,02000	166,40000	166,40000	нет	7.14/4/2	8.14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200		0,01400	0,00200	0,00200	0,00200	0,01300	101,60000	87,85000	нет	7.084-2	8.13/10
	Батон йод с маслом	25/6	30/6		0,00100	0,00200	0,00600	0,00200	0,00200	103,60000	115,40000	нет	7.035/2	7.35/3
10:00	Сок фруктовый с мякотью / фрукты		100			0,00050	0,00010		0,01000		46,00000	нет		7.031/8; 7.090-1; 7.341
	Сок фруктовый / фрукты	100	100		0,00050							нет	7.033/2	7.031
	Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	40	60		0,00045	0,00074	0,00269	0,00304	0,00177	30,80580	38,95200	нет	7.7/1/2	7.7/1/4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200		0,00131	0,00175	0,00082	0,00100	0,00986	54,99750	73,33000	нет	4.18/2	4.18/2
обед	Плов из мяса кур	180	200		0,02000	0,02000	0,02000	0,02000	0,03000	346,30000	384,80000	нет	7.4/9/2	7.4/9/1
	Компот из кураги и изюма	150	200		0,00015	0,00031	0,00000	0,00000	0,01900	71,12000	79,03000	да	7.138	7.138
	Хлеб пшеничный	20	40		0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Хлеб ржаной	40	40		1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003
ПОЛДНИК	омлет натуральный	100	100		0,00900	0,00890	0,01000	0,01100	0,00200	160,10000	160,16000	нет	7.038/1	7.038/1
	Хлеб пшеничный	20	20		0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Чай с лимоном	150	200		0,00040	0,00003	0,00000	0,00000	0,01330	56,16000	40,56000	нет	7.022/2	7.022/2
ИТОГО:					1,07381	1,06323	0,04971	0,05124	0,11493	1 301,88330	1 357,28200			

Питцевые вещества

Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки, г		жиры, г		углеводы, г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
День 5 пятница ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	0,00500	0,00467	0,00500	0,00590	0,02000	0,02300	157,70000	166,03000	нет	7.2/4/2	4.2/4
	Какао с молоком	180	200	2,90000	3,90000	2,61000	3,50000	17,18000	22,90000	77,20200	135,00000	нет	7.14/10/1	7.285
	Батон йод с маслом ,сыром	25/4/6	30/6/9	0,01000	0,00500	0,00500	0,00800	0,01300	0,02000	108,10000	145,80000	нет	7.189-1	7.357/4
	Сок фруктовый с мякотью / фрукты		100		0,00050		0,00010		0,01000		46,00000	нет		7.031/8; 7.090-1; 7.341
	Сок фруктовый /фрукты	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.033/2	7.031
10:00 ОБЕД	огурец консервированный	20	20	0,00015	0,00015	0,00002	0,00002	0,00046	0,00046	2,60000	2,60000	нет	7.367/1	7.367/1
	Суп- пюре гороховый	150	200	0,00700	0,00700	0,00200	0,00200	0,21000	0,02000	138,00000	138,00000	нет	7.29/2/3	7.29/2
	Жаркое по - домашнему	140	180	0,00927	0,01780	0,01007	0,01290	0,01431	0,01730	200,99850	253,30000	нет	7.н070/3	7.н070/1
	Напиток из клюквы /вишни замороженной	150	200	0,00010	0,00010	0,00000	0,00000	0,01000	0,01600	48,50000	62,05000	да	7.15/15; 7.15/13	7.15/15; 7.15/13
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной (ГРЕНКИ)	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.34/2/7	7.34/2/7
	Манник	68	68	0,00755	0,00755	0,00937	0,00937	0,04400	0,04409	312,11000	312,11000		7.103/4	7.103/4
	Чай с сахаром	150	200	0,00700	0,00900	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	28,40000	37,90000	нет	7.354/3	7.354/3
ИТОГО:				3,96807	4,97327	2,64386	3,54059	17,51477	23,06385	1 238,21050	1 417,39000			

Пищевые вещества														
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки,г		жиры,г		углеводы,г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
День 6 (понедельник)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	0,00500	0,00480	0,00500	0,00700	0,02000	0,02090	173,60000	184,80000	нет	7.11/4/2	7.174
		180	200	0,01400	0,00200	0,00200	0,00200	0,01300	0,01300	101,60000	87,85000	нет	7.084-2	8.13/10
		25/4/6	30/6/9	0,01000	0,00500	0,00500	0,00800	0,01300	0,02000	108,10000	145,80000	нет	7.189-1	7.357/4
			100		0,00050		0,00010		0,01000		46,00000	нет		7.031/8; 7.090-1; 7.341
10:00	Сок фруктовый с мякотью	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.033/2	7.031
	Икра кабачковая	30	30	0,00015	0,00015	0,00002	0,00002	0,00046	0,00046	2,60000	2,60000		7.275/2	7.275/2
	Свекольник со сметаной	150	200	0,00100	0,00176	0,00300	0,00458	0,01000	0,01404	74,20000	106,67000	нет	7.258/2	7.258
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	200	0,02000	0,01389	0,02000	0,01353	0,02000	0,02408	392,00000	296,97000	нет	7.н041	7.н041/4
ОБЕД	Соус молочный	20	20	0,00040	0,00036	0,00100	0,00100	0,00100	0,00126	17,45000	17,44800	нет	7.1/11/1,	7.1/11/1,
	Компот из сухофруктов	150	200	0,00100	0,02000	0,00002	0,00001	0,00040	0,00013	58,90000	70,75000	да	7.6/10/2,	7,6/10,
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	100	100	0,01167	0,01167	0,01678	0,01678	0,02156	0,02156	312,16000		нет	7.17/5	7.17/5
	Стушенное молоко	20	20	0,01000	0,01000	0,00200	0,00200	0,00100	0,00100	65,50000	65,50000	нет	7.351	7.351
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Биокефир	130	150	0,00500	0,00600	0,00400	0,00500	0,00400	0,00400	72,80000	84,00000	нет	7.403/5	7.403/7
ИТОГО:					1,10172	1,09913	0,06302	0,06412	0,12642	0,15343	1 589,71000	1 273,18800		

Пищевые вещества														
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки,г		жиры,г		углеводы,г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
ЗАВТРАК	День 7 (вторник)													
	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	150	200	0,00300	0,00490	0,00500	0,00608	0,01000	0,01775	109,20000	159,04000	нет	7.132	7.132
	Какао с молоком	180	200	2,90000	3,90000	2,61000	3,50000	17,18000	22,90000	77,20200	135,00000	нет	7.14/10/1	7.285
	Батон йод. с маслом сливочным	25/6	30/6	0,00100	0,00200	0,00600	0,00600	0,00200	0,00200	103,60000	115,40000	нет	7.035/2	7.035/3
10:30	Сок фруктовый	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.033/2	7.031
	фрукты	100	100	0,00105		0,00007		0,01526		62,30000		нет	7.183-1	7.183-1
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,00047	0,00078	0,00270	0,00246	0,00535	0,00678	43,73340	72,23400	нет	7.10/1/2	7.057/1
	Суп -пюре из картофеля	150	200	0,00200	0,00241	0,00200	0,00281	0,00900	0,01290	69,50000	92,70000	нет	7.25/2/3	7.25/2
	Капуста тушеная	120	130	0,00170	0,00255	0,00500	0,00420	0,01000	0,01200	119,70000	94,23000	нет	7.н233	7.н76с/2
	Биточки из мяса кур	50	70	0,00886	0,01239	0,00858	0,01202	0,00801	0,01122	159,69000	223,56000	нет	7.5/9/3	7.5/9/1
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,00030	0,00031	0,00000	0,00000	0,02000	0,01920	71,10000	79,03000	да	7.138	7.138
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Хлеб ржаной (ГРЕНКИ)	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.34/2/7	7.34/2/7
	омлет натуральный	100	100	0,00900	0,00890	0,01000	0,01100	0,00200	0,00200	160,10000	160,16000	нет	7.038/1	7.038/1
ПОЛДНИК	Печенье / кондитерское изд.	20	20	0,00208	0,00210	0,00104	0,00100	0,01536	0,01540	91,60000	91,60000	нет	7.308/6	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Чай с лимоном	150	200	0,00040	0,00003	0,00000	0,00000	0,01330	0,01000	56,16000	40,56000	нет	7.022/2	7.022/2
ИТОГО:			3,95336	4,95937	2,65459	3,54967	17,32328	23,03225	1 334,68540	1 428,31400				

Пищевые вещества														
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки, г		жиры, г		углеводы, г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
День 8 (среда)	Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	150	200	0,00500	0,00620	0,00500	0,00686	0,03000	0,03756	187,00000	249,37000	нет	7.7/4/2	8,7/4
		180	200	0,01400	0,00200	0,00200	0,00200	0,00200	0,01300	101,60000	87,85000	нет	7.084-2	8.13/10
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	25/4/6	30/6/9	0,01000	0,00500	0,00500	0,00800	0,01300	0,02000	108,10000	145,80000	нет	7.189-1	7.357/4
		100	100	0,00020	0,00020	0,00000	0,00000	0,01000	0,01000	45,00000	45,00000	нет	7.15/10/3	7.15/10/3
10:00	Напиток из шиповника	100	100	0,00105		0,00007		0,01526		62,30000		нет	7.183-1	7.183-1
		40	60	0,00050	0,00074	0,00296	0,00532	0,00367	0,00549	44,37800	75,60000	нет	7.21/1/2	7.21/1
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с раст маслом	150	200	0,00100	0,00168	0,00200	0,00276	0,00600	0,00813	46,30000	64,92600	нет	7.н145	7.н145
		50	70	0,01000	0,01400	0,00535	0,00754	0,00630	0,00800	110,00000	182,08810	нет	7.61p	7,61p/2
	Суфле рыбное	120	130	0,00200	0,00295	0,00300	0,00373	0,02000	0,02189	113,50000	141,85000	нет	7.64с/5	7.64с
		150	200	0,00020	0,00033	0,00000	0,00000	0,02000	0,02300	72,30000	96,57900	да	7.5/10/2	8,5/10
	Компот из черносливов и изюма	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
		40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003
	Хлеб пшеничный	100	100	0,01327	0,01327	0,01627	0,01627	0,01267	0,01267	278,76500	278,76500	нет	7.9/5	7.9/5
		20	20	0,00100	0,00100	0,00000	0,00000	0,00008	0,00008	53,00000	53,00000	нет	7.1/1/7	7.1/1/7
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
		130	160	0,00389	0,00400	0,00778	0,00900	0,00531	0,00600	108,86400	124,90000	нет	7.363-6	7.363-6
ИТОГО:	Бюксфир			1,08511	1,07437	0,05353	0,06558	0,16729	0,18882	1 495,90700	1 710,52810			

Пищевые вещества													
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки, г		жиры, г		углеводы, г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День 9 (четверг) ЗАВТРАК	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	0,00400	0,00500	0,00400	0,00540	0,02000	0,02800	147,90000	197,24000	нет	7.5/4/2 8..5/4
	Какао с молоком	180	200	2,90000	3,90000	2,61000	3,50000	17,18000	22,90000	77,20200	135,00000	нет	7.14/10/1 7.285
	Батон йод. с маслом сливочным	25/6	30/6	0,00100	0,00200	0,00600	0,00600	0,00200	0,00200	103,60000	115,40000	нет	7.035/2 7.035/3
	Сок фруктовый с мякотью / фрукты		100		0,00050		0,00010		0,01000		46,00000	нет	7.031/8; 7.090-1; 7.341
10.00:	Сок фруктовый /фрукты	100	100	0,00050		0,00010		0,01000		46,00000		нет	7.031 7.031/2
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	40	60	0,00045	0,00074	0,00269	0,00304	0,00177	0,00305	30,80580	38,95200	нет	7.7/1/2 7.7/1/4
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	0,00150	0,00100	0,00200	0,00278	0,01000	0,01010	101,50000	119,40000	нет	7.31/2/2 7.31/2
	Суфле из печени	50	70	0,00010	0,00010	0,01000	0,01500	0,00400	0,00500	228,35000	273,91000	нет	7.35/8/3 7.35/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	130	0,00600	0,00643	0,00600	0,00641	0,04000	0,03980	216,70000	234,78000	нет	7.368-1; 7.44/3/2
	Кисель из концентрата	150	200	0,02000	0,02500	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	89,50000	110,50000	нет	7.248 7.248
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050 7.050
	Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003 7.003
	Сдоба	60	60	0,00600	0,00590	0,00900	0,00920	0,03000	0,03130	256,00000	262,00000	нет	7.8/12 7.8/12
	Молоко кипяченон	150	200	0,0042	0,0056	0,0048	0,0064	0,00705	0,0094	88,5	118	нет	4..79 4..79
ИТОГО:				3,96525	4,97377	2,65689	3,55663	17,31782	23,05165	1 504,65780	1 769,78200		

Пищевые вещества														
Приём пищи	Наименование блюда	возраст		белки,г		жиры,г		углеводы,г		Энергетическая ценность		Витамин	№ рецептуры	
День 10 (пятница)		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если	сад
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	150	200	0,00500	0,00543	0,00500	0,00769	0,02000	0,02247	173,60000	198,81500	нет	7.15/4/2	7.127
	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,01400	0,00200	0,00200	0,00200	0,00200	0,01300	101,60000	87,85000	нет	7.084-2	8.13/10
	Батон йод. с маслом сливочным с сыром	25/4/6	30/6/9	0,00339	0,00459	0,00553	0,00817	0,01336	0,01604	108,1004	145,7928	нет	7.189-1	7.357/4
	Сок фруктовый с мякотью / фрукты		100		0,00050		0,00010			0,01000		46,00000	нет	7.031/8; 7.090-1; 7.341
10.00:	Сок фруктовый	100	100	0,00050		0,00010			0,01000		46,00000	нет	7.033/2	7.031
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	60	0,00042	0,00063	0,00272	0,00409	0,00492	0,00737	42,19350	63,34000	нет	7.11/1/2	07.11.2001
	Суп крестьянский с крупой	150	200	0,00100	0,00138	0,00500	0,00512	0,00700	0,00741	85,70000	85,72000	нет	4.42	4.42
	Тефтели из говядины с рисом " Ежики "	60	70	0,00873	0,01014	0,00824	0,00955	0,00365	0,00459	135,92000	159,06150	нет	7.н104	7.н104/1
	Гарнир овощной сборный	100	130	0,00300	0,00377	0,00090	0,00410	0,01000	0,01740	70,20000	129,01000	нет	7.36/3/3	7.36/3/2
	Напиток из хлопьев / вишни замороженный	150	200	0,00010	0,00010	0,00000	0,00000	0,01000	0,01600	48,50000	62,05000	да	7.15/13/1	7.15/15; 7.15/13
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	Хлеб ржаной	40	40	1,02000	1,02000	0,00050	0,00050	0,00300	0,00300	72,40000	72,40000	нет	7.003	7.003
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	130	0,00538	0,00606	0,00200	0,00527	0,03000	0,02820	171,24800	250,00000	нет	7.43-2/3/4	7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00150	0,00150	0,00180	0,00180	0,01000	0,01000	46,20000	46,20000	нет	7.050	7.050
	кондитерское изд.	20	25	0,00016	0,00020	0,00000	0,00000	0,01570	0,01963	60,80000	76,00000	нет	7.007-1	7.155-1
ИТОГО:	Чай с сахаром	150	200	0,00700	0,00900	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	28,40000	37,90000	нет	7.354/3	7.354/3
				1,07210	1,06743	0,03831	0,05428	0,15455	0,19248	1 279,25540	1 569,67930			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279287

Владелец Лапина Анастасия Юрьевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026