

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 45
Чеканова Ю.Г.
Приказ № 99 от 30.09.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МАДОУ Детский сад № 45
на 2024-2025 учебный год**

МЕНЮ

1 день

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	вит С
	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	175,5	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	0,47
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	0,07
	Итого за прием		12,12	9,5	49,06	358,85	0,86
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
6/1	Салат из белокачанной капусты моркови с растительным маслом	40	0,67	2,67	3,93	42	15,03
9/2	Рассольник со сметаной	180	1,29	2,36	8,41	61	3,32
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,22	11,63	9,83	191	3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	0,08
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	45,14
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		18,75	19,11	67,96	521,56	66,57
	Уплотненный полдник						
3/3	Картофельное пюре	120	3,1	4,2	20,6	135	10,74
4/7	Рыба, тушенная с овощами	60	5,8	3,15	2,45	61	0,71
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
	Итого за прием		10,88	7,55	45,25	294,55	11,45
	Итого за день		42,15	36,56	172,07	1217,64	88,88

МЕНЮ

1 день

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	вит С
	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52
1/13	Хлеб с маслом сливочным	40/8	3,9	7,7	23,5	181	0
	Итого за прием		12,91	15,88	67,56	465	0,94
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63	22,54
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	3,69
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,46	12,9	10,9	212	3,34
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	0,08
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	18,26	71,68	12,76
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
	Итого за прием		21,14	22,05	77,15	594,61	42,41
	Уплотненный полдник						
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	7,7	4,2	3,27	81,3	0,94
10/10	Чай	200	0	0	9,1	0	35
-	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	0
	Итого за прием		12,45	8,56	44,65	272,18	46,68
	Итого за день		46,9	46,89	199,16	1374,47	100,03

МЕНЮ

2 день							
Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки	Жир	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	С
			, г	ы, г			
	Завтрак						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	0,59
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	172,3	0,52
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	7,7	23,48	181	0
	Итого за прием		12,25	17,08	68,38	512,3	1,11
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	6,85
2/9	Мясо кур отварное	80	18,92	17,88	0,18	237	0,89
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0
6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,4	0,01
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,88	0
	Итого за прием		30,75	34,57	98,34	830,33	97,91
	Уплотненный полдник						
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	6,72
289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,4	0
	Йогурт	200	5,6	5	9	113	1,4
	Итого за прием		19,22	11,79	86,09	539,47	8,32
	Итого за день		62,62	63,84	262,61	1924,78	117,34

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки	Жиры	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	С
			, г	ы, г			
			всего	всего			
Завтрак							
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,43	16,3	119,3	0,44
14/10	Какао смолоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
1/13	Хлеб с маслом	40/8	3,12	6,16	18,8	144,8	0
Итого за прием			10	13,69	57,2	385,1	0,94
10:00							
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	10
Обед							
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,6	0,77
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,3	6,17
1/9	Мясо кур отварное	60	14,16	13,44	0,12	148	0,67
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,96	2,72	29,68	157,6	0
6/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	0
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	1503	58,5	80,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
Итого за прием			24,2	27,14	1571,67	647,56	87,71
Уплотненный полдник							
36/3	Гарнир овощной сборный	120	3,12	3,12	13,28	94,4	5,38
289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	2,3
Итого за прием			17,38	11,75	77,6	485,52	7,88
Итого за день			51,98	52,98	1716,27	1560,86	106,53

МЕНЮ

3 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вит., мг
			всего	всего			С
	Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	0,07
	Итого за прием		15,31	12,43	68,11	444,35	1,01
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,82	9	5,5	106	2,53
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,36	87	8,65
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97	1,6	6,39	114,8	0,51
4/3	Катрофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118	8,2
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	63	89
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
	Итого за прием		21,77	19,9	86,76	642,73	108,89
	Уплотненный полдник						
43,3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	3,53
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8
-	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,97	26	0,08
	Итого за прием		23,74	11,21	57,45	428,88	4,41
	Итого за день		61,22	43,94	222,12	1558,64	124,31

МЕНЮ

3 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вит., мг
			всего	всего			С
	Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	26	154,5	0,31
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	0,46
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	0,07
	Итого за прием		13,29	10,58	60,62	379,35	0,84
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,53	6	3,67	70,6	1,69
2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	3,87	9,27	78,3	7,79
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	9,6	1,4	5,59	74	0,44
4/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,24	3,28	13,68	94,4	6,56
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	80,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		18,7	15,32	74,61	512,36	96,58
	Уплотненный полдник						
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,04	25,92	150,4	0
35/8	Суфле из печени	60	12,08	4,13	1,65	92,25	2,65
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,28	32,4	0,72
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,97	26	0,1
	Итого за прием		18,94	9,12	51,83	368,1	3,47
	Итого за день		51,33	35,42	196,86	1302,49	110,89

МЕНЮ

4 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал	Витам
			г	г	воды, г		ины,м
			всего	всего			С
Завтрак							
16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,32
33/2	Гренки с сыром	50	7,7	6,65	28,05	207	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,48	91,88	0
Итого за прием			18,66	15,69	86,53	562,88	0,89
10:00							
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	10
Обед							
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,7	4,9	3,5	61	1,43
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	6,41
38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами морковная	200	14	10,72	28,48	270	14,56
6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
Итого за прием			22,62	23,04	92,3	670,93	72,57
Уплотненный полдник							
6/5	Сырники из творога	200	34,2	19	40,6	474	0,36
8/11	Соус фркутовый(из яблок)	30	0	0	4,65	18,36	0,27
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	0
Итого за прием			37,25	20,56	68,13	609,24	0,89
Итого за день			78,93	59,69	256,8	1885,73	84,35
4 день							

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал	Витам
			г всего	всего	воды, г		ины,м С
	Завтрак						
16/4	Каша молочная ассорти (рис.пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,2	157,5	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47
33/2	Гренки с сыром	50	7,7	6,65	28,5	207	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,61	68,91	0
	Итого за прием		16,37	13,87	74,37	513,51	0,91
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,46	3,27	2,33	40,8	0,95
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,62	3,96	9,09	72	5,77
38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами морковная	150	10,56	8,04	21,36	202,2	10,92
6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,01
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	45,14
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		18,05	18,16	77,84	542,56	62,79
	Уплотненный полдник						
6/5	Сырники из творога	150	25,65	14,25	30,45	355,5	0,27
8/11	Соус фруктовый (из яблок)	30	0	0	4,65	18,36	0,27
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
	Итого за прием		28,89	15,71	59,19	495,81	0,77
	Итого за день		63,71	48,14	221,2	1594,56	74,47

МЕНЮ

5 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витам, мг
			г всего	г всего			С
	Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	0,52
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	0,07
	Итого за прием		10,96	8,74	65,46	386,4	0,59
	10:00						
-	сок	200	0	0	23	92	10
	Итого за прием		0	0	23	92	10
	Обед						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	6,95
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9
6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	50,16
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
	Итого за прием		34,22	27,72	114,3	847,6	61,99
	Уплотненный полдник						
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	4,85
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,61	68,91	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,12
	Итого за прием		21,12	18,28	66,31	513,2	6,39
	Итого за день		66,3	54,74	269,1	1839	78,97

МЕНЮ

5 день

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Витам, мг
			г всего	г всего	воды, г		С
	Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,35	31,8	186	0,39
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31,5	0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	0,07
	Итого за прием		9,41	7,28	54	320,9	0,46
	10:00						
-	Сок	200	0	0	23	92	10
	Итого за прием		0	0	23	92	10
	Обед						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,6	2,73	3,87	42,6	1,93
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,7	107,1	6,26
20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	7,28	5,63	122,3	0,81
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,88	5,44	30,24	200	0,72
6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	0,01
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	45,14
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		27,92	22,03	96,5	699,6	54,87
	Уплотненный полдник						
25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,25	2,34	10,62	73,8	4,37
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,46
1/6	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,9
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	55,88	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,12
	Итого за прием		20	17,71	60,86	483,1	5,85
	Итого за день		57,33	47,02	234,4	1595	71,18

МЕНЮ

6 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витам, мг
			г всего	г всего			С
	Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,52
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	0
	Итого за прием		12,21	14,73	61,84	427,44	0,94
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
35/1	Сельдь с маслом	60	0,44	5,93	1,37	60	5,47
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	5,45
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	10,68
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
	Итого за прием		23,62	26,83	83,48	663,93	71,8
	Уплотненный полдник						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	55,88	0
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,1
	Итого за прием		10,65	12,26	63,48	408,88	0,52
	Итого за день		46,88	54,22	218,6	1542,9	83,26

6 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витам, мг
			г всего	г всего			С
	Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,32
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121	0,47
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	0
	Итого за прием		10,22	12,53	52,75	362,94	0,79
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
35/1	Сельдь с маслом	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56
5/2	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,7	4,9
3/8	Мясо говядины , тушенное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	256,5	9,59
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	45,14
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		21,08	23,73	73,3	591,76	64,19
	Уплотненный полдник						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,8	85,5	0,42
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	55,88	0
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,1
	Итого за прием		10,31	11,89	61,38	395,88	0,52
	Итого за день		42,01	48,55	197,23	1393,3	75,5

МЕНЮ

7 день

Но- мер	Наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,	С
			всего	всего	воды, г	ккал	
	Завтрак						
9/5	Запеканка из творога	150	25,4	14,4	19,8	313	0,35
13/10	Кофейный напиток смолоком	180	2,71	2,59	12,02	80	0,47
	Повидло	30	0,09	0,09	7,67	31	1
	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
	Итого за прием		30,18	17,28	53,5	491,05	1,82
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,6	2,67	3,73	40,7	14,96
25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,21	2,37	10,62	73	4,36
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	11,85	13,65	2,7	180,8	0,27
8/3	Капуста тушенная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	25,04
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		22,48	21,69	73,2	571,26	89,73
	Уплотненный полдник						
2/7	Рыба отварная под маринадом	150	13,2	1,3	8,66	179,2	2,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
	Итого за прием		15,18	1,5	30,87	277,25	2,5
	Итого за день		68,24	40,87	167,37	1382,24	104,05

МЕНЮ

7 день

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	С
			всего	всего			
	Завтрак						
9/5	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	0,46
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52
	Повидло	30	0,09	0,09	7,37	31	1
	Хлеб витаминизированный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	0
	Итого за прием		38,55	22,33	58,81	593,88	1,98
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
5/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4	5,6	61	22,44
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	4,85
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	12,76
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0
	Итого за прием		28,47	28,53	83,57	703,61	71,71
	Уплотненный полдник						
2/7	Рыба отварная под маринадом	180	15,8	12,4	10,4	215	2,99
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,3	18,68	89,4	0
10/10	Чай	200	0	0	9,1	31	0
	Итого за прием		18,44	12,7	38,18	335,4	2,99
	Итого за день		85,86	63,96	190,36	1675,57	86,68

МЕНЮ

8 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ.	Вит, мг
			, г всего	ы, г всего	воды, г		ккал
	Завтрак						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	9,26
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	0
	Итого за прием		10,54	11,87	52,27	357,5	9,68
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,6	4,6	6,6	79	1,8
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	6,85
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
1/11	Соус молочный для (подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	0,08
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0
	Итого за прием		27,17	27,25	105,1	772	58,93
	Уплотненный полдник						
1/9	Мясо кур отварное (порц, без кости)	80	18,8	17,92	0,2	237	0,9
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,3	18,68	89,4	0
8/10	Кисель фруктово ягодный	200	0,1	0	24,5	96	51,2
	Итого за прием		25,04	21,12	56,98	516,4	83,4
	Итого за день		63,15	60,64	224,1	1688	162,01

МЕНЮ

8 день							
--------	--	--	--	--	--	--	--

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ, ккал	Витам, м
			, г всего	ы, г всего	воды, г		С
Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,97	154,5	0,32
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,1	54,9	0,23
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	0
	Итого за прием		8,6	10,06	43,81	299,8	0,55
10:00							
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
Обед							
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	40	1,73	4,14	4,4	52,6	1,2
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,3	6,17
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	0,08
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	0
	Итого за прием		21,48	22,62	88,94	633,4	52,55
Уплотненный полдник							
1/9	Мясо кур отварное (порц, без кости)	60	14,2	13,4	0,1	177,6	0,7
8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	25,04
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,3	18,68	89,4	0
8/10	Кисель фруктово ягодный	180	0,09	0	22,05	86,4	46,08
	Итого за прием		19,73	16,02	51,71	428,6	71,82
	Итого за день		50,21	49,1	194,3	1404	134,92

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ, ккал	Вит, мг
			, г всего	ы, г всего	воды, г		С
	Завтрак						
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,43	18,53	129	0,4
14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,61	121,5	0,46
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0
	Итого за прием		11,23	15,33	62,64	431,5	0,86
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	4	3,5	52,7	1,66
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,6	1431	106,2	4,07
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	7,73	4,2	3,3	81,3	0,94
3/3	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	102	8,6
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		19,7	15,84	1500	543,8	60,37
	Уплотненный полдник						
15/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	200	29,25	29	11,75	427	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	0,08
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,3	32,4	0,72
	Итого за прием		31,91	30,95	36,04	552,5	0,8
	Итого за день		63,24	62,52	1608	1570	72,03

МЕНЮ

10 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ, ккал	Вит, м
			, г	ы, г	воды, г		С
			всего	всего			
Завтрак							
15/4	Кааша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	52
3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	0,1
Итого за прием			14,4	11,8	58,7	399	52,52
10:00							
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	10
Обед							
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	4,4	73	4,51
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	2,36
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354	5,69
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	50,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0
Итого за прием			27,88	29,6	84,21	715	62,66
Уплотненный полдник							
18/3	Рагу из овощей	200	3,07	4,9	18	129	14,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,3	18,68	89,4	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	1,1
Итого за прием			14,61	14,7	83,28	524,9	15,2
Итого за день			57,29	56,5	236	1682	140,4

10 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ, ккал	Вит, мг
			, г всего	ы, г всего	воды, г		С
	Завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47
3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	0,1
	Итого за прием		12,47	10,01	49,56	338,6	0,89
	10:00						
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Обед						
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	3,9	2,93	48,7	3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	2,12
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	17,3	318,6	5,12
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	63,9	45,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		24,72	25,17	74,51	624,5	55,29
	Уплотненный полдник						
18/3	Рагу из овощей	180	2,796	4,44	16,2	116,4	12,73
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31,5	0
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	1,1
	Итого за прием		13,68	14,14	75,9	486,5	13,83
	Итого за день		51,27	49,72	209,8	1492	80,01

10 день							
Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жир	Угле-	ЭЦ, ккал	Вит, мг
			, г всего	ы, г всего	воды, г		С
Завтрак							
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47
3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	0,1
	Итого за прием		12,47	10,01	49,56	338,6	0,89
10:00							
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,68	10
Обед							
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	3,9	2,93	48,7	3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	2,12
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	17,3	318,6	5,12
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	63,9	45,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием		24,72	25,17	74,51	624,5	55,29
Уплотненный полдник							
18/3	Рагу из овощей	180	2,796	4,44	16,2	116,4	12,73
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31,5	0
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	1,1
	Итого за прием		13,68	14,14	75,9	486,5	13,83
	Итого за день		51,27	49,72	209,8	1492	80,01

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857109

Владелец Чеканова Юлия Геннадьевна

Действителен с 10.03.2025 по 10.03.2026