

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Ромашка» г. Палласовки Волгоградской области

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующей МКДОУ
«Детский сад № 3 «Ромашка»

Г. Палласовки

Волгоградской области

 Е.Г. Лукьянова

приказ № 29 от «24» января 2025г.



Примерное пятнадцатидневное меню с 3 лет до 7 лет

2025 г.

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 214,98 | 88 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 9,56 | 13,89 | 52,04 | 395,5 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Борщ с капустой свежей , мясом и со сметаной | 180 | 2,53 | 4,3 | 7,04 | 84,32 | 57 |
| | Котлета мясная | 70 | 9,17 | 10,5 | 10,01 | 167,3 | 381 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,76 | 6,37 | 223,34 | 252 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 24,63 | 26,7 | 81,75 | 776,39 | |
| Полдник | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 4,5 | 2,25 | 30,5 | 157,5 | 451 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| Итого за полдник | | 280 | 7,74 | 4,65 | 56,7 | 192,2 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за день | | 1479 | 42,33 | 45,64 | 200,29 | 1408,09 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,73 | 5,25 | 17,25 | 143,13 | 43 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| Итого за завтрак | | 400 | 10,47 | 9,61 | 58,33 | 261,23 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп гороховый на м/ бульоне | 180 | 3,69 | 3,8 | 11,61 | 128,5 | 3 |
| | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 200 | 16,52 | 14,98 | 17,38 | 280,14 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 25,73 | 23,92 | 87,32 | 710,07 | |
| Полдник | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 | 227 |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 33 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 411 |
| Итого за полдник | | 310 | 9,42 | 9,71 | 29,46 | 258,3 | |
| Итого за день | | 1490 | 46,12 | 43,34 | 185,21 | 1275,6 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 227,19 | 281 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 10,77 | 13,68 | 63,34 | 407,71 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 21 |
| | Суп с клетками на м/б со сметаной | 180 | 2,2 | 3,2 | 10,2 | 105,1 | 160 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 8,99 | 7,2 | 2,31 | 110,25 | 277 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,18 | 5,26 | 25,35 | 198,25 | 240 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 20,06 | 22,81 | 99,55 | 747,38 | |
| Полдник | Вареники ленивые | 100 | 14,83 | 11,32 | 14,97 | 222 | 335 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 107 | 397 |
| Итого за полдник | | 280 | 18,61 | 14,58 | 30,52 | 329 | |
| Итого за день | | 1479 | 49,94 | 51,17 | 203,51 | 1530,09 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный кукурузный | 200 | 5,73 | 5,25 | 17,25 | 143,13 | 43 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Бутерброт с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 12,26 | 14,05 | 60,41 | 304,35 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Щи со сметаной | 180 | 2,64 | 5,09 | 6,17 | 85,05 | 56 |
| | Рыба, тушеная в томате, с овощами | 200 | 19,5 | 9,92 | 86,62 | 202,5 | 144 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 630 | 27,28 | 17,11 | 149,93 | 555,33 | |
| Полдник | Плюшка домашняя | 100 | 8,28 | 6,14 | 62 | 321 | 288 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 54 | 233 |
| | | 280 | 8,28 | 6,14 | 78,2 | 375 | |
| Итого за день | | 1429 | 48,22 | 37,7 | 298,34 | 1278,68 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 173 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| Итого за завтрак | | 400 | 4,65 | 6,05 | 56,96 | 314,4 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп свекольный на м/б со сметаной | 180 | 1,56 | 3,17 | 8,7 | 100,78 | 145 |
| | Вермишелевая запеканка с отварным мясом, сметанном соусом | 200 | 19,8 | 20,5 | 31,37 | 344,15 | 285 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 26,88 | 28,81 | 98,4 | 746,36 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,61 | 13,23 | 2,33 | 162,89 | 311 |
| | Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 21 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | |
| Итого за полдник | | 360 | 14,71 | 21,58 | 48,02 | 342,19 | |
| Итого за день | | 1540 | 46,74 | 56,54 | 213,48 | 1448,95 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1483,4 | 46,67 | 46,878 | 220,166 | 1388,282 |

II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 214,98 | 88 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 9,56 | 13,89 | 52,04 | 395,5 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 21 |
| | Суп фасолевый | 180 | 4,54 | 0,57 | 19,85 | 85,58 | 39 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 17,03 | 16,56 | 7,03 | 285,36 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 27,26 | 24,28 | 88,57 | 704,72 | |
| Полдник | Пирожки печеные из дрожжевого теста, с повидлом | 100 | 5,75 | 2,34 | 55,55 | 266 | 454 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| Итого за полдник | | 280 | 8,99 | 4,74 | 81,75 | 300,7 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за день | | 1479 | 46,31 | 43,01 | 232,46 | 1446,92 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 156 | 282 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| Итого за завтрак | | 400 | 12,53 | 14,26 | 76,99 | 274,1 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп картофельный с клетцами | 180 | 2,2 | 3,2 | 10,2 | 105,1 | 160 |
| | Суфле из отварного мяса запеченное | 70 | 14,58 | 17,1 | 1,2 | 217,1 | 397 |
| | Гороховое пюре | 130 | 25,33 | 4,08 | 51,5 | 344,12 | 427 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 630 | 47,25 | 26,48 | 120,04 | 934,1 | |
| Полдник | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 | 227 |
| | Салат из отварной свёклы с растительным маслом | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 33 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 493 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | |
| Итого за полдник | | 310 | 9,42 | 9,71 | 29,46 | 258,3 | |
| Итого за день | | 1440 | 69,6 | 50,85 | 236,29 | 1510,5 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 227,19 | 281 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 10,77 | 13,68 | 63,34 | 407,71 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп свекольный на м/б со сметаной | 180 | 1,56 | 3,17 | 8,7 | 100,78 | 145 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 8,99 | 7,2 | 2,31 | 110,25 | 277 |
| | Отварные макароны | 130 | 4,81 | 4,29 | 19,69 | 159,9 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 20,88 | 19,8 | 89,03 | 672,36 | |
| Полдник | Сырники творожные запеченные | 100 | 17,46 | 9,83 | 21,96 | 230,11 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 107 | 397 |
| Итого за полдник | | 280 | 21,24 | 13,09 | 37,51 | 337,11 | |
| Итого за день | | 1479 | 53,39 | 46,67 | 199,98 | 1463,18 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный кукурузный | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 43 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Бутерброт с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 12,29 | 15,43 | 61,44 | 317,22 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Щи со сметаной | 180 | 2,64 | 5,09 | 6,17 | 85,05 | 56 |
| | Котлета рыбная | 70 | 7,27 | 3,71 | 7,44 | 91,85 | 271 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,18 | 5,26 | 25,35 | 198,25 | 240 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 18,61 | 19,2 | 97,29 | 676,58 | |
| Полдник | Булочка"Столичная" | 100 | 3,79 | 6,7 | 31,774 | 202,44 | 578 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 233 |
| Итого за полдник | | 280 | 3,79 | 6,7 | 45,274 | 248,94 | |
| Итого за день | | 1479 | 35,09 | 41,73 | 213,804 | 1286,74 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 | 279 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 21,93 | 19,92 | 23,27 | 424,25 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп - лапша домашняя | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,4 | 82 |
| | Курица отварная | 70 | 11,29 | 8,49 | 0 | 131,25 | 414 |
| | Рагу из овощей | 110 | 2,75 | 3,73 | 10,6 | 92,63 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 660 | 21,49 | 19,4 | 81,27 | 600,71 | |
| Полдник | Каша гречневая молочная | 170 | 5,93 | 8,86 | 21,25 | 189,02 | 64 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 253 |
| Итого за полдник | | 370 | 10,67 | 13,22 | 62,33 | 307,12 | |
| Итого за день | | 1549 | 54,59 | 52,64 | 176,97 | 1378,08 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1485,2 | 51,796 | 46,98 | 211,9008 | 1417,084 |

III неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 214,98 | 88 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 12,74 | 16,27 | 68,25 | 376,2 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 21 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 1,8 | 3,97 | 11,8 | 84,96 | 204 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 144 |
| | Свекла тушеная | 130 | 1,17 | 6,76 | 9,23 | 165,1 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 630 | 17,09 | 22,32 | 85,48 | 668,34 | |
| Полдник | Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом и сухофруктами | 100 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 159,6 | 454 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| Итого за полдник | | 280 | 3,51 | 1,42 | 43,32 | 213,6 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за день | | 1429 | 33,84 | 40,11 | 207,15 | 1304,14 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 43 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 9,11 | 13,05 | 45,23 | 336,52 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Рассольник на м/б со сметаной | 180 | 2,95 | 5,15 | 15,06 | 104,4 | 33 |
| | Плов из отварного мяса | 200 | 12,87 | 12,5 | 34,7 | 296,81 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 21,34 | 22,79 | 108,09 | 702,64 | |
| Полдник | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,44 | 3,96 | 18,18 | 147,6 | 256 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| Итого за полдник | | 320 | 9,18 | 8,32 | 59,26 | 265,7 | |
| Итого за день | | 1519 | 40,03 | 44,56 | 222,38 | 1348,86 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 227,19 | 281 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Бутерброд с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 13,95 | 16,06 | 79,55 | 388,41 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп картофельный с гренками | 180 | 5,04 | 3,49 | 19,69 | 137,24 | 139 |
| | Капуста тушеная с отварным мясом | 200 | 19,7 | 15 | 13,65 | 296 | 336 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 630 | 29,88 | 20,59 | 90,48 | 701,02 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 251 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 107 | 397 |
| Итого за полдник | | 280 | 21,32 | 15,31 | 32,7 | 354 | |
| Итого за день | | 1429 | 65,65 | 52,06 | 212,83 | 1489,43 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с кукурузный | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 43 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 411 |
| | Бутерброт с сыром | 39 | 3,29 | 6,4 | 16,96 | 126,52 | 91 |
| Итого за завтрак | | 419 | 9,11 | 13,05 | 45,23 | 336,52 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Щи со сметаной | 180 | 2,64 | 5,09 | 6,17 | 85,05 | 56 |
| | Рыба, тушеная в томате | 70 | 12,09 | 4,34 | 5 | 107,89 | 145 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 1,04 | 19,1 | 97,5 | 694 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 22,98 | 15,61 | 88,6 | 591,87 | |
| Полдник | Рогалик сдобный | 100 | 8,28 | 6,14 | 62 | 321 | 288 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 54 | 233 |
| Итого за полдник | | 280 | 8,28 | 6,14 | 78,2 | 375 | |
| Итого за день | | 1479 | 40,77 | 35,2 | 221,83 | 1347,39 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 | 279 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,24 | 2,4 | 26,2 | 34,7 | 379 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 604 |
| Итого за завтрак | | 400 | 21,93 | 19,92 | 23,27 | 361,83 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих овощей | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| | Суп рисовый на м/б со сметаной | 180 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 86 |
| | Курица отварная | 70 | 11,29 | 8,49 | 0 | 131,25 | 414 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,81 | 4,29 | 19,96 | 159,9 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,1 | 2,1 | 34,86 | 183 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| Итого за обед | | 680 | 23,8 | 20,76 | 92,58 | 684,08 | |
| Полдник | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 | 227 |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 33 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54 | 493 |
| Итого за полдник | | 310 | 9,42 | 9,71 | 29,46 | 258,3 | |
| Итого за день | | 1490 | 55,65 | 50,49 | 155,41 | 1350,21 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1469,2 | 47,188 | 44,484 | 203,92 | 1368,006 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074985

Владелец Лукьянова Елена Геннадьевна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026