

Примерное меню для детей дошкольных организаций на летний период с 1 июня 2025года.
Возрастная категория: 2 — 3 года

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg		Fe
1-й день Понедель- ник	Завтрак													
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150/5	4,59	4,99	39,85	222,8	30,00	0,06	0,65	94,3	131,4	31,7	0,94	№ 176
	Бутерброд с маслом и сыром	32	4,73	6,88	14,56	139,0	46,00	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	18,00	0,04	1,20	114,7	95,9	16,7	0,41	№ 397
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,3	7,84	35,2	0,00	0,20	8,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№ 368
	Всего:		12,79	14,91	75,21	486,0	94,00	0,35	9,92	321,08	315,90	70,83	4,26	
	Обед													
	Овощи порционные	40	0,32	0,04	1,10	6,0	0,00	0,040	1,40	6,40	18,90	9,28	0,37	№ 6/н
	Суп свекольный со сметаной	150	1,22	3	8,47	65,9	0,00	0,05	5,27	21,98	38,66	18,0	0,80	№ 58
Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	38,25	0,060	0,50	26,33	95,85	15,75	1,10	№ 305	
Капусту тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	0,00	0,027	16,37	73,19	54,09	27,83	1,09	№ 132	
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399	
Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	6/н	
Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	6/н	
Всего:		14,17	16,47	46,81	408,80	38,25	0,21	26,54	140,31	130,29	79,50	5,52		
Полдник														
Крепитель сахарный	50	3,57	6,57	27,87	185,00	9,00	0,060	0,00	9,7	37,5	12,20	0,64	№ 460	
Кефир с сахаром	155	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№ 401	
Всего:		7,92	10,32	33,87	260,00	39,00	0,12	1,05	189,70	172,50	33,20	0,79		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34,88	41,7	155,89	1154,80	171,25	0,677	37,5	651,09	618,69	183,53	10,57	

Заведующий

О.С.Балакирева

приказ от 21.05.2025г. №156

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий "Сельскохозяйственной школы №156" О.С. Балакирева

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 21.05.2025г. №156

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	А	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак													
	Суп молочный с овсянкой	150	4,44	4,44	13,45	111,6	22,95	0,090	0,68	124,20	127,70	27,20	0,49	№ 94
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	40,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№ 1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	0,00	0,00	1,42	9,40	2,4	1,3	0,21	№393
	Масса творожная	100	8,91	7,89	9,21	144,00	49,00	0,030	0,12	57,50	92,40	11,10	0,35	б/н
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	3,9	2,10	№399
	Зефир	25	0,20	0,03	19,95	81	0,00	0,000	0,00	6,3	3,0	1,5	0,35	б/н
	Всего:		16,82	22,30	79,48	541,00	111,95	0,19	5,22	217,15	265,10	54,92	4,12	
	Обед													
2-й день Вторник	Салат из свежих помидор с луком эс	40	0,44	2,46	1,39	29,68	0,00	0,020	6,70	7,5	13,8	6,5	0,3	№ 14
	Суп с фрикадельками мясными	200	5,31	4,14	12,35	108,0	3,60	0,11	8,96	23,20	94,52	29,10	1,17	№ 83
	Мясные фрикадельки в супу	20	3,82	2,02	0,16	34,12	3,60	0,01	0,20	3,13	36,49	5,59	0,29	№ 121
	Биточки рубленные из говядины	60	9,33	6,93	9,42	137,3	17,25	0,06	0,09	26,25	99,83	19,28	0,90	№ 282
	Каша гречневая (рассыпчатая)	120	7,09	4,78	31,85	198	16,00	0,20	0,00	12,72	168,08	112,00	3,84	№ 165
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,00	0,007	1,29	10,86	3,30	2,70	0,71	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н
	Всего:		26,62	24,15	75,77	720,10	60,45	0,42	17,24	86,74	425,70	177,81	7,28	
	Полдник													
	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	29,00	0,030	0,13	77,80	113,50	12,80	0,37	№231
	Молоко стуженное	15	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,000	0,05					№351
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	32,00	0,06	2,05	189,60	142,20	22,10	0,16	№400
	Всего:		14,17	11,09	14,95	216,00	61,00	0,09	2,23	267,40	255,70	34,90	0,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,61	57,54	170,20	1477,10	233,40	0,70	24,69	571,29	946,50	267,63	11,93	

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ от 21.05.2025г №156

Заведующий "СД" О.С.Баликирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	Fe	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg		
3-день Среда	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	22,95	0,08	0,68	120,7	124,3	34,85	0,84	№94
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	20,00	0,05	0,10	10,90	29,40	11,30	0,87	№1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	15,00	0,03	0,98	94,3	67,5	10,5	0,10	№395
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,032	8,00	6,40	22,40	33,60	0,48	№368
	Всего:		10,51	10,44	67,80	408,20	57,95	0,19	9,76	232,26	243,55	90,25	2,29	
	Обед													
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	26,9	0,00	1,090	3,80	8,74	16,00	5,32	0,23	№13
	Суп с крупой (рис)	150	1,18	1,64	8,75	54,5	0,00	0,080	4,95	13,83	37,53	15,00	0,53	№80
3-день Среда	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,0	3,00	0,05	1,13	18,6	99,4	19,00	0,40	№247
	Картофель отварной с маслом	105	2,07	2,82	16,31	98,9	13,55	0,108	14,89	11,0	56,6	20,80	0,92	№125
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,0	24,99	101,7	0,00	0,00	0,36	28,6	13,9	5,40	1,12	№376
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н
	Всего:		10,36	11,72	55,16	401,20	16,55	1,34	25,13	82,69	231,49	68,16	3,26	
	Полдник													
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	17,00	0,04	0,02	25,4	45,1	10,80	0,45	№458
	Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,8	0,00	0,02	2,78	8,5	13,6	9,60	0,53	№40
	Раженка	150	4,35	3,75	6,30	92,0	36,00	0,04	0,54	186,00	138,00	21,00	0,15	№401
	ВСЕГО :		9,30	8,58	24,04	225,80	53,00	0,10	3,34	219,88	196,69	41,40	1,13	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		30,17	30,74	147,00	1035,2	127,50	1,63	38,23	534,83	671,73	199,81	6,68	

УТВЕРЖДАЮ:
подпись от 21.05.2025г №156

Заведующий
О.С.Билакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
4-й день Четверг	Завтрак														
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	17,21	0,06	0,51	106,08	87,63	16,67	0,30	№94	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	40,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№1	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,80	5,00	8,00	100	40,00	0,080	1,40	240,0	180,0	28,0	0,20	№401	
	2-й завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399	
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н	
	Всего:		15,04	17,16	58,00	451,10	97,21	0,30	4,95	393,48	337,83	69,77	3,93		
	Обед														
	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	40	0,65	3,70	2,08	44,22	0,00	0,03	14,94	19,85	14,89	11,12	0,53	№14	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,36	3,86	5,35	61,60	0,00	0,03	16,03	40,18	29,78	14,6	0,53	№66	
	Гуляш из отварной говядины	120	20,63	16,30	5,24	250,00	20,00	0,05	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58	№277	
	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,00	5,0	38,2	21,8	1,14	№205	
	Кисель витаминизированный	150	0,1	0,00	69,00	75,60	0,02	0,020	1,20	0,08	0,22	3,53	0,54	б/н	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н	
Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н		
Всего:		28,82	28,29	111,54	615,57	40,02	0,20	33,28	104,22	254,93	88,49	4,38			
Полдник															
Вареники ленивые с сахаром	65	8,87	4,45	13,94	131,00	30,00	0,030	0,12	56,8	91,3	11,10	0,35	№230		
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	3,78	0,003	0,05	9,4	7,3	1,32	0,03	№351		
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	32,00	0,06	2,05	189,60	142,20	22,10	0,16	№400		
Всего:		13,74	9,21	23,51	231,23	65,78	0,093	2,22	255,81	240,84	34,52	0,54			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,6	54,66	193,05	1297,9	203,01	0,597	40,45	753,51	833,6	192,78	8,85		

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 21.05.2025г №156

Заведующий

О.С.Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
5-й день Пятница	Завтрак													
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,04	0,13	114,6	137,4	10,1	1,16	№ 94	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№ 1	
	Кисель витаминизированный	150	0,08	0,00	76,67	84,00	0,02	1,33	0,08	0,25	4,70	0,60	б/н	
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28,00	0,02	3,84	12,80	0,00	0,00	0,17	б/н	
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,3	7,84	35,2	0,20	8,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№ 368	
	Всего:		10,16	22,62	102,57	431,20	0,33	13,30	152,78	177,75	33,70	4,75		
	Обед													
	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0,009	13,98	17,87	10	5,3	0,22	№ 20	
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,140	3,49	22,9	52,31	21	1,22	№ 81		
Тренки из пшеничного хлеба	15	1,80	0,24	11,41	55,23	0,04	0,00	5,5	20,6	7,8	0,47	№ 115		
Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,00	9,03	104,00	0,07	1,37	37,9	128,4	22,5	0,83	№ 265		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н		
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321		
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	0,010	75,00	16,00	2,60	2,60	0,47	№ 398		
Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н		
Всего:		17,55	18,11	69,60	511,84	0,42	112,00	139,52	307,37	88,74	4,22			
Поддник														
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151,00	0,070	0,00	11	39,2	15,2	0,73	№ 473		
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	0,04	1,20	114,7	95,9	16,7	0,41	№ 397		
Всего		7,05	5,78	39,89	240,00	0,11	1,20	126,00	135,10	31,90	1,14			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	0	34,76	46,51	212,06	1183,04	0,86	126,50	418,30	620,22	154,3	10,11			

УТВЕРЖДАЮ:

О.С.Балакирева

Заведующий

О.С.Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	Ca	P	Mg	Fe		
6-й день Понедельник	Завтрак													
	Макаронн., запеченные с сыром и маслом	155	9,56	8,58	39,24	272	48,00	0,08	0,04	37,3	78,6	33,4	1,70	№ 207
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	100,00	0,03	0,00	22,0	76,8	4,8	1,00	№ 213
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	40,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	15,00	0,03	0,98	94,3	67,5	10,5	0,10	№ 395
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,032	8,00	6,40	22,40	33,60	0,48	№ 368
	Всего:		20,63	23,13	81,57	617,00	203,00	0,22	9,02	169,30	274,40	92,20	3,90	
	Обед													
	Икра из кабачков	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	0,009	2,21	7,26	9,12	5,28	0,24	№ 53
6-й день Понедельник	Борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,24	96,00	4,50	0,070	0,93	36,75	94,86	27,5	1,32	№ 62
	Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,54	6,41	81,00	25,00	0,06	2,08	37,9	131,2	24,6	0,87	№ 256
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,00	12,50	0,03	1,04	19,0	65,6	12,3	0,44	№ 354
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Каша пшеничная "Артек" с маслом	120	3,26	3,26	20,04	122,40	16,00	0,06	0,00	13,3	82,4	17,7	1,39	№ 168
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н
	Всего:		19,12	16,49	55,78	448,44	78,00	0,26	9,26	127,75	403,32	95,95	6,43	
	Полдник													
Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	37,00	0,060	0,29	58,30	82,80	16,60	0,84	№ 465	
Кисель витаминизированный	150	0,1	0,00	69,00	75,60	0,02	0,020	1,20	0,08	0,22	3,53	0,54	б/н	
Всего:		8,11	6,69	82,97	223,60	37,02	0,08	1,49	58,38	83,02	20,13	1,38		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,86	46,31	220,32	1289,04	318,02	0,57	19,77	355	761	208,3	11,71		



Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,60	3,81	12,62	99,30	22,95	0,05	0,68	119,1	103,1	17,30	0,19			№ 94	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00	40,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62			№ 1	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00	1,42	9,40	2,40	1,30	0,21			№393	
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15				
	2-й завтрак																
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10			№399	
	Зефир	25	0,20	0,03	19,95	81	0,00	0,000	0,00	6,3	3,0	1,5	0,35			б/н	
	Всего:		11,42	15,15	75,44	511,55	92,95	0,18	6,15	334,57	283,10	57,00	3,62				
	Обед																
	Салат из горошка зеленого консерв	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,00	0,040	4,40	8,58	23,98	8,32	0,27			№ 10	
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,36	5,49	56,10	21,00	0,050	5,59	22,38	31,65	13,76	0,48			№78	
	Котлета рубленая мясная запеченн	60	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,060	0,23	64,80	118,30		0,81			№281	
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	4,32	0,004	0,05	9,87	7,64	1,41	0,03			№350	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00			№ 321	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,00	0,007	1,29	10,86	3,30	2,70	0,71			№ 372	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06			б/н	
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14			б/н	
	Всего:		15,81	21,84	58,63	494,71	92,82	0,31	29,72	155,40	279,61	56,58	3,36				
	Полдник																
	Крендель сахарный	50	3,57	6,57	27,87	185,00	9,00	0,060	0,00	9,7	37,5	12,20	0,64			№460	
	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,65	20,92	0,00	0,020	1,92	10,4	21,1	14,59	0,27			№41	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	18,00	0,04	1,20	114,7	95,9	16,7	0,41			№ 397	
	Всего:		7,2	9,3	45,5	294,92	27,0	0,1	3,12	134,8	154,5	43,5	1,3				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,3	46,32	179,55	1 301,18	212,77	0,61	38,99	624,80	717,23	157,07	8,30				

УТВЕРЖДАЮ:
приказ от 21.05.2025г. №156

Заведующий О.С.Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
8-й день Среда	Завтрак														
	Каша пшенная с яблоком	150	6,17	2,48	29,12	203,00	38,00	0,130	1,09	113,70	151,60	39,00	1,20	№ 180	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	4,73	6,88	14,56	139,00	46,00	0,05	0,07	96,10	77,6	13,4	0,71	№ 3	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	18,00	0,04	1,20	114,70	95,90	16,70	0,41	№397	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,032	8,00	6,40	22,40	33,60	0,48	№ 368	
	Всего:		15,25	12,48	73,44	507,00	102,00	0,25	10,36	330,90	347,50	102,70	2,80		
	Обед														
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,44	2,46	1,49	29,68	0,00	0,020	6,70	13,23	9,93	7,46	0,35	№ 14	
	Суп с рыбными консервами	200	5,52	5,02	9,18	107,2	12,00	0,06	5,83	29,00	112,98	30,00	0,81	№ 87	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	20,00	0,10	3,71	31,8	150,1	35,7	1,52	№ 274	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	0,00	0,010	75,00	16,00	2,60	2,60	0,47	№ 398	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н	
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н	
	Всего:		23,14	21,04	38,55	439,03	32,00	0,20	91,24	91,94	283,75	78,40	3,21		
Полдник															
Вареники ленивые с сахаром	65	8,91	7,89	9,21	144,00	49,00	0,030	0,12	57,5	92,4	11,10	0,35	№ 230		
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	3,78	0,003	0,05	9,4	7,34	1,32	0,03	№ 351		
Кефир с сахаром	155	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№401		
Всего:		13,55	12,32	17,20	261,23	82,78	0,09	1,22	246,91	234,74	33,42	0,53			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,94	45,84	129,19	1207,26	216,78	0,549	102,82	669,75	865,99	214,52	6,54			

УТВЕРЖАЮ:

приказ от 21.05/2025г. №156

Заведующий

О.С. Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	А	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
9-й день Четверг	Завтрак													
	Каша молочная манная	150/5/5	3,40	3,52	21,98	137,90	0,00	0,05	0,00	4,0	30,8	17,58	0,92	№ 94
	Бутерброд закрытый с маслом и джемом	55	2,46	3,93	21,72	132,00	20,00	0,050	0,24	9,3	29,4	10,8	0,65	№ 5
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	32,00	0,06	2,05	189,60	142,20	22,10	0,16	№400
	2-й завтрак													
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	Б/н
	Всего:		16,35	15,80	64,70	497,40	82,00	0,31	3,38	410,53	368,01	80,68	2,59	
	Обед													
	Салат из свежих огурцов и помидор с луком зеленым	40	0,39	2,45	1,23	28,56	0,00	0,017	7,64	10,71	12,17	6,66	0,30	№ 14
9-й день Пятница	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	4,80	0,050	4,80	14,1	31,43	12	0,49	№ 85
	Клецки мясные	20	0,79	0,65	3,80	24,30	6,48	0,010	0,00	2,7	9,46	3	0,16	№ 120
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	48,00	0,20	0,41	30,2	156,1	34,2	1,45	№ 304
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,00	0,007	1,29	10,86	3,30	2,70	0,71	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	Б/н
	Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	Б/н
	Всего:		19,03	20,09	59,60	495,56	59,28	0,29	14,14	70,44	220,60	60,73	3,17	
	Полдник													
	Пудинг из творога с яблоками	50	6,81	5,34	7,32	104,50	38,50	0,250	0,67	58,25	84,55	9,40	0,60	№ 240
	Молоко стуженное	15	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,000	0,05					№351
9-й день Суббота	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	15,00	0,03	0,98	94,3	67,5	10,5	0,10	№ 395
	Всего:		9,44	8,02	19,94	189,50	53,50	0,28	1,70	152,55	152,05	19,90	0,70	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,82	43,91	144,24	1182,46	194,78	0,89	19,22	633,52	740,66	161,31	6,46	

УТВЕРЖАЮ:
приказ от 21.05.2025г. №156

Заведующий
О.С. Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
10-ый день Пятница	Завтрак													
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,04	0,13	114,6	137,4	10,1	1,16	№ 216	
	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	0,02	2,05	12,3	28,0	16,5	0,48	№ 54	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№ 1	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,00	0,02	8,0	1,9	0,9	0,19	№ 392	
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,3	7,84	35,2	0,20	8,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№ 368	
	Всего:		10,63	22,59	34,87	384,68	0,31	10,20	160,16	207,40	46,40	4,65		
	Обед													
	Салат из капусты с луком зеленым	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0,00	0,009	13,98	17,87	9,88	5,3	0,22	№ 20
Суп с картофельный с гречневой кру	150	1,18	1,64	8,75	54,45	0,00	0,080	4,95	13,8	37,53	15,00	0,53	№ 80	
Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177,00	14,00	0,08	17,85	26,1	103,9	29,6	1,38	№ 291	
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	5,07	0,003	0,01	4,10	3,41	0,79	0,03	№ 354	
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,0	24,99	101,7	0,00	0,00	0,36	28,6	13,9	5,40	1,12	№ 376	
Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,1	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	б/н	
Хлеб ржаной	35	0,23	0,04	1,17	6,1	0,00	0,006	0	1,22	5,53	1,65	0,14	б/н	
Всего:		11,73	11,10	61,13	391,78	19,07	0,18	37,15	92,45	176,72	58,69	3,34		
Полдник														
Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	8,50	0,050	0,04	10,00	30,70	12,10	0,69	№ 459	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	92,00	36,00	0,040	0,54	186,00	138,00	21,00	0,15	№ 401	
Всего:		7,44	5,36	33,96	229,50	44,50	0,09	0,58	196,00	168,70	33,10	0,84		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29,80	39,05	129,96	1 005,96	264,57	0,584	47,93	448,61	553	138,2	8,83		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		0,00	430,39	451,93	1679,83	1212,35	2194,83	7,63	494,77	5627,81	7249,95	1861,24	89,30	