

Примерное меню для детей дошкольных организаций на летний период с 1 июня 2026 года.
Возрастная категория: 2 — 3 года

УТВЕРЖДАЮ:

О.С.Балакорева



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витаминизация (мг)							№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe			
1-й день Понедель- ник	Завтрак															
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150/5	4,59	5,89	40,07	232,0	35,00	0,26	0,65	94,3	131,4	31,7	0,94			№ 176
	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/5	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															
	Фрукты и ягоды свежие	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	15,81	75,43	495,2	99,00	0,55	9,92	321,08	315,90	70,83	4,26			
	Обед															
	Салат из свежих овощей	40	0,30	2,40	0,95	26,92	0,00	0,010	3,80	8,70	16,00	5,30	0,22			№ 6/н
	Суп свекольный со сметаной	150/3	1,22	3,00	8,47	65,9	0,00	0,05	5,27	21,98	38,66	18,0	0,80			№ 58
2-й день Вторник	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
	Капуста 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
	Компот из апельсинов/мандаринов	150	0,33	0,08	25,40	103,93	0,00	0,01	9,60	17,6	8,6	4,8	0,18			№ 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	20	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:		13,73	18,91	56,91	452,85	38,25	0,17	35,54	149,71	125,49	74,32	3,45			
	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
	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			34,44	45,035	166,21	1208,05	176,25	0,839	46,5	660,49	613,89	178,35	8,50			

УТВЕРЖДАЮ:

Принят от 21.05.2016г №177

Заведующий

О.С.Багакирева

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
2-й день Вторник	Завтрак													
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Теркулес"	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	20/5	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
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	3,9	2,10	№399
	Кондитерское изделие	30	0,20	0,03	19,95	81	0,00	0,000	0,00	6,3	3,0	1,5	0,35	б/н
	Всего:		7,91	12,03	70,27	421,85	62,95	0,16	5,10	159,65	172,70	43,82	3,77	
	Обед													
	Салат из свежих помидор с луком зеленым	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 к 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	20	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	626,85	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		48,70	47,27	160,99	1264,70	184,40	0,67	24,57	513,79	854,10	256,53	11,58		

УТВЕРЖДАЮ:
О.С.Багаскерева
приказ от 21.05.2026г №177
СОННЫШКОВ
Заведующий

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				
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	30/20/5	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 и ягоды свежие	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:		9,63	10,36	58,84	367,40	57,95	0,36	9,76	241,86	232,15	65,65	4,01				
	Обед																
	Винегрет овощной с луком зеленым	40	0,55	2,47	3,08	36,6	0,00	0,020	5,30	13,42	16,07	8,50	0,35		№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		
	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	20	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:		10,61	10,44	57,29	365,84	16,55	0,27	26,63	87,37	231,56	71,34	3,38					
Полдник																	
Булочка "Росинская"	60	4,22	4,81	33,31	193,0	9,00	0,07	0,01	16,4	43,7	15,10	0,74		№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			
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,0	30,00	0,03	0,45	186,00	138,00	21,00	0,15		№401			
ВСЕГО :		8,91	10,65	42,76	301,76	39,00	0,12	3,24	210,88	195,29	45,70	1,42					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29,15	31,45	158,89	1035,0	113,50	0,75	39,63	540,11	659,00	182,69	8,81					

УТВЕРЖАЮ:

О.С.Багакирева

Заведующий

ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА № 4
г. МОСКВА

Приказ от 21.05.2020г №177

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витаминные (мг) и минеральные вещества (мг)							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	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	20/5	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	200	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399	
	Кондитерское изделие	30	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н	
	Всего:		15,04	17,18	58,00	446,70	97,21	0,30	4,95	393,48	337,83	69,77	3,93		
	Обед														
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56	0,00	0,017	7,64	10,71	12,17	6,66	0,3	№ 15	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	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	15,42	12,41	3,96	189,00	1,15	0,04	0,60	29,2	124,2	27,2	1,15	№ 277	
	Макароны отварные с маслом	150/5	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	20	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:		23,39	23,15	109,41	538,91	21,17	0,18	25,47	87,08	212,71	76,43	3,72			
Полдник															
Вареники ленивые с сахаром	60/5	8,87	4,45	13,94	131,00	30,00	0,030	0,12	56,8	91,3	11,10	0,35	№ 230		
Молоко ступенное	15	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,000	0,05					№ 351		
Молоко кипяченное	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	62	0,09	2,22	246,4	233,5	33,2	0,51			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,17	49,54	190,92	1216,61	180,38	0,571	32,64	726,96	784,04	179,4	8,16			



УТВЕРЖАЮ:
приказ от 21.05.2026г. №177
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	Мг	Fe				
5-й день Пятница	Завтрак															
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	161,00	0,04	0,13	114,6	137,4	10,1	1,16	№ 94		
	Бутерброд с маслом	30/5	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 сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,00	0,00	0,02	8,0	1,9	0,9	0,19	№ 392		
	Икра кабачковая (производственная)	40	0,36	1,88	2,37	28,00	0,00	0,02	3,84	12,80	0,00	0,00	0,17	б/н		
	Масса творожная сладкая	100	8,9	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															
	Фрукты и ягоды свежие	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:		19,03	30,52	42,10	519,20	250,00	0,34	12,11	218,20	271,80	41,00	4,69			
	Обед															
	Салат из капусты с луком зеленым	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0,00	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	0,00	0,140	3,49	22,9	52,31	21	1,22	№ 81		
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,80	0,24	11,41	55,23	0,00	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	13,00	0,07	1,37	37,9	128,4	22,5	0,83	№ 265		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	20,00	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	25,50	0,14	18,16	36,98	86,60	27,75	1,00	№ 321			
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 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:		17,55	18,11	69,60	511,84	58,50	0,42	112,00	139,50	307,37	88,74	4,22				
Полдник																
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151,00	3,00	0,070	0,00	11	39,2	15,2	0,73	№ 473			
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	18,00	0,04	1,20	114,7	95,9	16,7	0,41	№ 397			
Всего		7,05	5,78	39,89	240,00	21,00	0,11	1,20	126,00	135,10	31,90	1,14				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		0	43,63	54,41	151,59	1271,04	329,50	0,87	125,31	483,70	714,27	161,6	10,05			

Страница 6

УТВЕРЖАЮ:

Приказ от 21.05.2026г №177

О.С.Багакирева

Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витаминный состав (мг)							№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Мg	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	20/5	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
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399
	Кондитерское изделие	30	0,20	0,03	19,95	81	0,00	0,000	0,00	6,3	3,0	1,5	0,35	б/н
	Всего:		7,07	11,40	69,44	409,55	62,95	0,12	5,10	154,57	148,10	36,00	3,47	
	Обед													
	Салат из горошка зеленого консервированного с зеленью	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,00	0,040	4,40	8,58	23,98	8,32	0,27	№ 10
7-й день Вторник	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 запеченная	60	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,060	0,23	64,80	118,30		0,81	№281
	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
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	36,98	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	20	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:		15,71	21,80	58,45	493,26	93,57	0,31	29,68	149,61	275,38	55,96	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	40/2	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	42,53	173,37	1 197,73	183,52	0,55	37,90	439,01	578,00	135,45	8,15	

УТВЕРЖАЮ:

Подпись от 21.05.2021г. №177

Заведующий О.С.Багакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe					
8-й день Среда	Завтрак																		
	Каша пшеничная 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	207/5	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 и ягоды свежие	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:		14,37	12,40	64,48	466,20	102,00	0,42	10,36	340,50	336,10	78,10	4,52						
	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				
8-й день Среда	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228,00	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	20	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	60/5	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	150/5	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		51,06	45,76	120,23	1166,46	216,78	0,717	102,82	679,35	854,59	189,92	8,26						

УТВЕРЖАЮ:

ПРОШКАЗ ОТ 21.05.2026г №177

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				
9-й день Четверг	Завтрак																
	Каша молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	22,94	141,00	0,00	0,03	0,00	8,4	29,4	5,90	0,34			№ 168	
	Бутерброд закрытый с маслом и джемом	30/20/5	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				
	Кондитерское изделие	30	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71			б/н	
	Всего:		16,35	16,24	65,66	500,50	82,00	0,29	3,38	414,90	366,60	69,00	2,01				
	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	
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 мучные	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	120	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	20	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		
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	44,35	145,20	1185,56	194,78	0,87	19,22	637,89	739,25	149,63	5,88					

УТВЕРЖАЮ:

ПРОТОКОЛ № 21.05.2026г. №177

Заведующий "Орхидея" О.С.Багакирева

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	Мg	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	20/5	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 и ягоды свежие	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 крупой	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	20	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			
Раженка	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	418,14	444,26	1608,96	1177,59	2151,70	7,12	503,67	5490,44	7076,30	1745,88	89,28			