

Примерное меню для детей дошкольных организаций на летний период с 1 июня 2025года.

Возрастная категория: 3 — 7 лет

Заведующий

ПРЕКАЗ ОТ 21.05.2025г. №156

О.С. Балакирева

УТВЕРЖДАЮ:

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Материальные 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	200/5	6,12	6,65	53,13	297,0	40,00	0,08	0,87	125,7	175,2	42,3	1,25	№ 176	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,55	5,16	10,92	139,0	46,00	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71	№ 3	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	22,00	0,04	0,74	137,0	112,1	19,2	0,43	№ 397	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,4	9,80	44,0	0,00	0,20	0,40	16,0	11,0	9,0	2,20	№ 368	
	Всего:		13,74	15,40	89,67	587,0	108,00	0,37	2,08	374,80	375,90	83,90	4,59		
	Обед														
	Овощи свежие порционные	50	0,24	0,08	1,68	8,0	0,00	0,000	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 6/н	
	Суп свекольный со сметаной	200	1,74	4	11,23	87,8	0,00	0,06	7,03	29,30	51,54	24,0	1,07	№ 58	
Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,00	0,080	0,67	23,30	133,00	37,90	1,77	№ 305		
Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,79	97,8	0,00	0,027	15,39	73,19	54,09	27,83	1,09	№ 336		
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№ 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	7,05	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	6/н		
Всего:		18,76	22,13	57,96	408,80	0,00	0,20	28,44	140,30	259,37	99,57	6,65			
Полдник															
Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259,00	12,60	0,084	0,00	13,6	52,5	17,08	0,90	№ 460		
Кефир с сахаром	185	5,22	4,50	7,20	90,0	36,00	0,070	1,26	216,0	162,0	25,2	0,18	№ 401		
Всего:		10,18	13,70	46,22	349,00	48,60	0,15	1,26	229,58	214,50	42,28	1,08			
Всего за день															
		42,68	51,23	193,85	1344,80	156,60	0,721	31,8	744,68	849,77	225,75	12,32			

УТВЕРЖАЮ:

ИДКБЗ от 15.05.2024г. №144

И.о. заведующего

Е.В. Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	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 овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	149,00	30,60	0,12	0,91	165,6	170,2	36,2	0,66	№ 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	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	№393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130	0,00	0,000	0,00	10,0	4,8	2,4	0,56	б/н
	Всего:		9,71	22,30	92,85	541,00	70,60	0,19	7,34	210,30	220,70	57,90	4,68	
	Обед													
2-й день Вторник	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,70	2,08	44,22	0,00	0,030	14,94	19,9	14,9	11,2	0,5	№ 14
	Суп с фрикадельками мясными	250	6,64	5,18	15,44	135,0	4,50	0,14	11,20	29,00	118,15	36,38	1,47	№ 83
	Мясные фрикадельки к супу	25	4,77	2,53	0,20	42,65	4,50	0,02	0,25	3,91	45,62	7,00	0,36	№ 121
	Биточки рубленные из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,0	23,00	0,08	0,12	35,00	133,10	25,70	1,20	№ 282
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,86	5,98	39,81	248	20,00	0,25	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	№ 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	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,00	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,05	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:		34,02	30,47	94,27	720,10	72,00	0,54	28,06	119,85	535,47	226,16	9,39	
	Полдник													
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	29,00	0,070	0,25	155,80	228,10	26,00	0,77	№231
	Молоко стуженное	30	1,28	8,33	8,33	49,20	0,00	0,009	0,15	46,10			0,03	№351
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	38,40	0,07	2,46	227,52	170,64	26,52	0,19	№400
	Всего:		25,47	25,90	28,83	385,20	67,40	0,15	2,86	429,42	398,74	52,52	0,99	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,20	78,67	215,95	1646,30	210,00	0,88	38,26	759,57	1154,91	336,58	15,06	

УТВЕРЖДАЮ:
приказ от 15.05.2024г. №144

И.о. заведующего Е.В.Транезникова

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)	200	5,97	5,48	17,08	142,0	31,00	0,11	0,91	160,9	165,7	46,50	1,13	№94
	Бульбурод 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	180	2,81	2,41	14,36	91	18,00	0,04	1,17	113,2	81,0	12,6	0,12	№395
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	0,00	0,040	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60	№368
	Всего:		12,77	12,32	80,00	484,00	69,00	0,24	12,18	293,00	304,10	112,40	2,72	
	Обед													
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,4	0,00	0,020	5,70	13,11	24,01	7,98	0,34	№13
	Суп с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,00	0,080	6,60	18,44	50,04	20,00	0,71	№80
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,0	4,00	0,06	1,80	24,4	132,5	25,80	0,56	№247
	Картофель отварной с маслом	155	3,05	4,17	24,08	146,0	20,00	0,160	21,98	16,2	83,5	30,70	1,36	№125
	Компот из сухофруктов	180	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	7,05	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:		13,88	11,72	66,97	401,20	24,00	0,33	36,44	102,70	312,05	92,52	4,29	
Полдник														
Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,80	144,3	11,90	0,04	0,03	0,03	36,3	64,4	15,43	0,64	№458
Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,15	4,72	49,1	0,00	0,03	4,17	12,7	20,4	14,40	0,79	№40	
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	28,0	36,00	0,04	0,54	223,20	165,60	25,20	0,18	№401	
ВСЕГО :		12,32	11,56	33,08	225,80	47,90	0,11	4,74	272,19	250,43	55,03	1,61		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,97	35,60	180,05	1111,0	140,90	0,68	53,36	667,89	866,58	259,95	8,62		

УТВЕРЖАЮ:

ПРИКАЗ от 24.05.2025г. №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
4-й день Четверг	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,97	5,48	45521,00	141,6	30,60	0,09	0,91	161,68	154,66	28,90	0,55	№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	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399
	Пряник	40	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		16,68	17,16	45569,22	451,10	110,60	0,33	5,95	451,18	406,96	83,20	4,60	
	Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	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 с картофелем	200	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	160	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	205	7,57	4,63	36,31	217,00	26,45	0,08	0,00	6,6	50,5	28,83	1,51	№205
	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,00	69,00	277,50	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	7,05	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	28,56	120,60	863,47	46,47	0,22	33,28	105,83	267,23	95,52	4,89		
Полдник														
Вареники ленивые с сахаром	105	14,79	7,42	24,83	225,00	51,00	0,060	0,19	94,6	152,1	18,50	0,59	№230	
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,40	4,00	30,45	7,56	0,008	0,10	18,8	14,7	2,64	0,05	№351	
Молоко кипяченное	180	5,50	4,90	9,10	102,00	38,40	0,07	2,46	227,52	170,64	26,52	0,19	№400	
Всего:		20,87	13,72	37,93	357,45	96,96	0,138	2,75	340,92	337,44	47,66	0,83		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		66,37	59,44	45727,75	1672,02	254,03	0,692	41,98	897,93	1011,63	226,38	10,32		

УТВЕРЖАЮ:
 ПРИКАТ 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			
	Завтрак														
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	206,00	0,05	0,17	146,2	179,1	13,2	1,54	№ 216	
	Икра кабачковая (производств.)	50	0,45	2,35	2,96	34,80	0,00	0,00	7,58	9,5	5,5	0,25	б/н		
	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	
	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,00	69,00	277,50	0,02	0,020	1,20	0,08	0,22	3,53	0,54	б/н	
	2-й завтрак														
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	0,030	10,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№368	
	Всего:		12,48	26,10	97,78	676,30	246,02	0,15	11,37	179,16	228,92	41,13	5,15		
	Обед														
		Салат из капусты с луком зеленым	60	0,84	3,05	5,19	51,54	0,00	0,010	21,00	27,00	14,8	7,9	0,32	№ 20
5-й день Пятница	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	0,00	0,180	4,65	30,5	69,74	28	1,62	№ 81	
	Тренки из пшеничного хлеба	20	2,50	0,32	15,21	74,00	0,00	0,05	0,00	7,3	27,4	10,4	0,63	№ 115	
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,00	16,00	0,10	1,82	50,4	171,4	30,0	1,10	№ 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	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,41	0,19	24,20	49,30	115,47	37,00	1,33	№ 321	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,00	0,010	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57	№ 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:		23,47	23,23	92,72	673,69	60,41	0,55	141,67	135,67	408,95	118,05	5,72		
	Полдник														
		Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,30	37,70	211,00	4,20	0,010	0,00	16	54,9	21,3	1,02	№ 473
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	22,00	0,04	0,74	137,0	112,1	19,2	0,43	№ 397	
	Всего		9,13	7,49	53,52	318,00	26,20	0,05	0,74	153,00	167,00	40,50	1,45		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	0	45,08	56,82	244,02	1667,99	332,63	0,75	153,78	467,83	804,87	199,7	12,32		

УТВЕРЖДАЮ:
 КОМПЬЮТЕРИЗОВАННОЕ ПОДАРОК ОТ 21.05.2025г. №156

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	Ca	P	Mg	Fe				
6-й день Понедель- ник	Завтрак															
	Макаронн., запеченные с сыром и маслом	205	12,64	11,35	51,90	360	63,48	0,11	0,05	49,33	104,0	44,2	2,25			№ 207
	Дйло 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	180	2,81	2,41	14,36	91	18,00	0,04	1,17	113,2	81,0	12,6	0,12			№ 395
	2-й завтрак															
	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	95	0,00	0,040	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60			№ 368
	Всего:		24,48	26,41	102,16	744,74	221,48	0,27	11,22	152,50	318,86	113,47	4,59			
	Обед															
	Икра из кабачков	60	0,54	2,80	3,55	41,76	0,00	0,010	3,30	10,90	13,67	7,90	0,36			№ 53
6-й день Понедель- ник	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128,00	0,00	0,040	12,49	35,50	42,58	21,0	0,95			№ 62
	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,70	8,69	112,00	0,00	0,09	3,02	52,3	179,5	33,5	1,21			№ 256
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,00	0,00	0,01	0,01	8,2	6,8	1,6	0,06			№ 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			№ 6/н
	Каша пшеничная "Артек"	150	4,08	4,08	25,05	153,00	20,00	0,08	0,00	16,6	103,0	22,1	1,74			№ 168
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52			№ 399
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,05	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06			№ 6/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			№ 6/н
	Всего:		25,31	21,59	70,90	578,96	40,00	0,26	22,42	139,20	367,81	95,94	7,05			
	Подлинник															
	Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	0,00	0,080	0,29	81,60	115,90	23,20	1,18			№ 465
	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,00	69,00	277,50	0,02	0,020	1,20	0,08	0,22	3,53	0,54			№ 6/н
	Всего:		8,11	6,69	82,97	425,50	0,02	0,10	1,49	81,68	116,12	26,73	1,72			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,90	54,69	256,03	1749,20	261,50	0,62	35,13	373	803	236,1	13,36			



ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА №3
от 21.05.2025г №156

ИНТЕРЖАЛО:
О.С.Балакирева

РЕСПУБЛИКА УРМ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
ЗАВЕДУЮЩИЙ
С/ОТДЕЛЕНИЕ
С/ОТДЕЛЕНИЕ

"СОЛНЫШКО"
ВИД №4

Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	С	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак														
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	30,60	0,06	0,91	158,8	137,5	23,06	0,25	№ 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	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	№393	
	2-й завтрак														
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399	
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130	0,00	0,000	0,00	10,0	4,8	2,4	0,56	б/н	
	Всего:		8,61	12,69	91,75	515,40	70,60	0,13	7,34	203,50	188,00	44,76	4,27		
	Обед														
	7-й день	Салат из горошка зеленого консерв	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,00	0,063	6,60	12,90	36,00	12,50	0,40	№ 10
Суп картофельный вегетарианский		200	1,32	4,47	7,31	75,00	28,00	0,060	7,46	29,80	42,20	18,00	0,64	№78	
Котлета рубленая мясная запеченн		80	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,060	0,23	64,80	118,30		0,81	№281	
Соус молочный		30	0,62	1,57	2,13	25,14	8,64	0,008	0,01	19,75	15,27	2,82	0,06	№350	
Пюре картофельное		200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,41	0,19	24,20	49,30	115,47	37,00	1,33	№ 321	
Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,00	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	№ 372	
Хлеб пшеничный		30	0,24	0,03	1,45	7,05	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:			18,10	26,38	73,16	603,29	103,05	0,40	40,05	191,49	339,34	76,20	4,29		
Полдник															
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259,00	12,60	0,084	0,00	13,6	52,5	17,08	0,90	№460	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,00	0,030	2,88	15,6	31,7	21,89	0,41	№41	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	22,00	0,04	0,74	137,0	112,1	19,2	0,43	№ 397	
	Всего:		7,2	12,5	61,8	397,38	34,6	0,2	3,62	166,2	196,3	58,2	1,7		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			40,3	51,52	226,72	1 516,07	208,25	0,68	51,01	561,17	723,64	179,13	10,30	

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 яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273,00	55,00	0,17	1,46	150,5	200,1	51,3	1,59			№ 180	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,55	5,16	10,92	139	46,00	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71			№ 3	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	22,00	0,04	0,74	137,0	112,1	19,2	0,43			№ 397	
	2-й завтрак																
	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	95	0,00	0,040	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60			№ 368	
	Всего:		16,86	18,53	47,74	614,00	123,00	0,30	12,27	391,60	417,80	125,90	3,33				
	Обед																
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,70	2,08	44,22	0,00	0,030	14,94	19,90	14,90	11,20	0,50			№ 14	
Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	134,0	15,50	0,08	7,29	36,20	141,22	38,00	1,01			№ 87		
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	20,00	0,13	5,20	42,3	201,0	48,7	2,09			№ 274		
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,00	0,010	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57			№ 398		
Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,05	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06			6/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			6/н		
Всего:		30,33	27,29	49,86	566,37	35,50	0,26	117,43	119,51	368,36	103,64	4,37					
	Полдник																
	Вареники ленивые с сахаром	105	14,79	7,42	24,83	225,00	51,00	0,060	0,19	94,6	152,1	18,50	0,59			№ 230	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,40	4,00	30,45	7,56	0,008	0,10	18,8	14,7	2,64	0,05			№ 351	
	Кефир с сахаром	185	5,22	4,50	7,20	90,0	36,00	0,070	1,26	216,0	162,0	25,2	0,18			№ 401	
	Всего:		20,59	13,32	36,03	345,45	94,56	0,14	1,55	329,40	328,80	46,34	0,82				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,78	59,14	133,63	1525,82	253,06	0,698	131,25	840,51	1114,96	275,88	8,52				

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 21.05.2025г №156

Заведующий

О.С.Багакирева

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													
	Каша молочная манная	200/5/5	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	3,28	4,03	30,13	170,00	20,00	0,070	0,36	9,3	29,4	10,8	0,65	№ 5
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	38,40	0,07	2,46	227,52	170,64	26,52	0,19	№400
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399
	Пряник	40	0,32	0,04	31,92	130	0,00	0,000	0,00	10,0	4,8	2,4	0,56	№н
	Всего:		13,40	12,49	111,31	615,90	58,40	0,21	6,42	263,45	248,25	64,50	4,84	
	Обед													
	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком зеленым	60	0,59	3,69	2,24	44,50	0,00	0,020	10,06	11,21	20,77	9,76	0,45	№ 15
9-й день Четверг	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70,00	6,00	0,060	4,60	18,8	42,00	16	0,65	№ 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	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	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,00	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	7,05	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	№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	№н
	Всего:		19,67	22,02	66,62	543,79	60,48	0,31	16,62	77,82	240,43	68,40	3,11	
	Полдник													
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	77,00	0,050	1,33	116,50	169,10	18,80	1,19	№ 240
	Молоко стученное	30	1,28	8,33	8,33	49,20	0,00	0,009	0,15	46,10			0,03	№351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,41	14,36	91	18,00	0,04	1,17	113,2	81,0	12,6	0,12	№ 395
	Всего:		17,70	21,41	37,32	349,20	95,00	0,10	2,65	275,80	250,10	31,40	1,34	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,77	55,92	215,25	1508,89	213,88	0,62	25,69	617,07	738,78	164,30	9,29	

УТВЕРЖАЮ:

приказ от 21.05.2025г №156

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			В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
10-ый день Пятница	Завтрак													
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	206,00	0,05	0,17	146,2	179,1	13,2	1,54	№ 216
	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,00	0,00	0,03	4,03	18,4	42,0	24,8	0,73	№54
	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 сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	0,00	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28	№ 392
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	0,030	10,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№368
	Всего:		13,42	26,53	43,21	464,00	246,00	0,16	14,23	199,88	263,70	58,20	5,37	
	Обед													
	Салат из капусты с луком зеленым	60	0,84	3,05	5,19	51,54	0,00	0,010	21,00	27,00	14,80	7,9	0,32	№ 20
10-ый день Пятница	Суп с картофелем с гречневой крупой	200	1,58	2,19	11,66	73,00	0,00	0,080	6,60	21,2	57,56	20,70	0,78	№80
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	45 498,00	237,00	28,00	0,17	23,80	24,8	170,7	45,2	1,82	№ 291
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,00	10,00	0,006	0,01	8,19	6,82	1,60	0,06	№354
	Компот из сухофруктов	180	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	7,05	0,00	0,004	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	6/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	6/н
	Всего:		15,84	16,32	45544,22	498,39	38,00	0,28	51,77	111,74	271,88	83,44	4,30	
	Полдник													
	Пирог открытый с повидлом	70	8,03	6,69	13,97	148,0	37,00	0,060	0,29	58,30	82,8	16,60	0,84	№ 459
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,00	0,000	0,54	223,20	165,60	25,20	0,18	№401
	Всего:		13,25	11,19	21,53	240,00	37,00	0,06	0,83	281,50	165,60	41,80	0,18	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,51	54,04	45608,96	1 202,39	321,00	0,498	66,83	593,12	701	183,4	9,85	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	0,00	522,24	555,73	92999,60	1492,36	2365,35	6,82	628,66	6490,00	8738,94	2279,79	109,56	