

Примерное меню для детей дошкольных организаций на летний период с 1 июня 2026 года.
Возрастная категория: 3 — 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:

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				
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	30/10/5	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	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																
	Фрукты и ягоды свежие	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:		14,92	17,12	93,31	587,0	108,00	0,20	11,68	374,80	375,90	83,90	4,59				
	Обед																
	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,42	40,3	0,00	0,010	5,70	13,10	24,00	7,98	0,30	№ 6/н			
	Суп свекольный со сметаной	200/5	1,74	4	11,23	87,8	0,00	0,06	7,03	29,30	51,54	24,0	1,07	№ 58			
2-й день Вторник	Котлеты рубленые 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			
	Карпуста 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			
	Компот из апельсинов/мандаринов	180	0,41	0,09	30,59	124,7	0,00	0,01	11,61	21,2	10,3	5,8	0,22	№ 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:		18,49	25,79	70,11	408,80	0,00	0,20	40,40	161,96	281,07	106,15	4,65				
	Подливка																
	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	180/5	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		43,59	56,61	209,64	1344,80	156,60	0,551	53,3	766,34	871,47	232,33	10,32				

УТВЕРЖАЮ:

принят от 21.05.2026г №177

О.С. Балыкирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	А	Витаминные (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1	С	Са	К	Р	Мg	
2-й день Вторник	Завтрак													
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	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	30/5	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	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	200	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399
	Кондитерское изделие	30	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	13,54	92,85	532,00	70,60	0,19	7,34	210,30	220,70	57,90	4,68	
	Обед													
	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	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	786,91	72,00	0,54	28,06	119,85	535,47	226,16	9,39		
Подник														
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	69,91	215,95	1704,11	210,00	0,88	38,26	759,57	1154,91	336,58	15,06		

УТВЕРЖАЮ:

приказ от 21.05.2026г №177

О.С.Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (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
	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	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													
	Флоды и ягоды свежие	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:		11,67	12,22	68,80	433,00	69,00	0,23	12,18	301,00	287,10	79,40	4,32	
	Обед													
	Винегрет овощной с луком зеленым	60	0,81	3,70	4,60	55,0	0,00	0,033	7,95	20,13	24,10	12,81	0,53	№45
	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
3-день Среда	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:		14,24	14,70	70,15	469,41	24,00	0,35	38,69	109,72	312,14	97,35	4,48	
	Полдник													
	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	33,31	193,0	9,00	0,07	0,01	16,4	43,7	15,10	0,74	№474
	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
	Яйшенка	180	5,22	4,50	7,56	92,0	36,00	0,04	0,54	223,20	165,60	25,20	0,18	№401
	ВСЕГО :		9,96	12,46	45,59	334,10	45,00	0,14	4,72	252,30	229,70	54,70	1,71	
	ВСЕГО 3А ДЕНЬ		35,87	39,38	184,54	1236,5	138,00	0,72	55,59	663,02	828,94	231,45	10,51	

Заведующий

О.С.Былакирева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 31.05.2016 №177

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg		Fe
	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,97	5,48	18,57	146,8	30,60	0,09	0,91	161,68	154,66	28,90	0,55	№94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	40,00	0,05	0,00	9,30	29,1	9,9	0,62	№ 1
	Кисломолоочный 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	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399
	Кондитерское изделие	30	1,56	0,5	7,42	41		0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	6/н
	Всего:		16,68	17,16	66,79	451,10	110,60	0,33	5,95	451,18	406,96	83,20	4,60	
	Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,70	2,23	44,52	0,00	0,03	14,94	11,21	20,77	9,76	0,53	№ 14
4-й день Четверг	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	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	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	200/5	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	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
	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:		28,82	28,56	120,75	863,77	46,47	0,22	33,28	97,19	273,11	94,16	4,89	
	Подливки													
	Вареники ленивые с сахаром	100/5	14,79	7,42	24,83	225,00	51,00	0,060	0,19	94,6	152,1	18,50	0,59	№ 230
	Молоко Сгущенное	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:		21,57	20,65	42,26	376,2	89,4	0,139	2,8	368,22	322,74	45,02	0,81	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,07	66,37	229,8	1691,07	246,47	0,693	42,03	916,59	1002,81	222,38	10,3	

О.С.Балакирева

Страница 5

УТВЕРЖДАЮ:
 О.С. Балакирева
 ЗАВЕДУЮЩИЙ
 КОМБИНИРОВАННО
 ВЕЩА № 17
 21.05.2026г. №177

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		
6-й день Понедель- ник	Завтрак														
	Макаронь, запеченные с сыром и маслом	200/6/5	12,64	11,35	51,90	360	63,48	0,11	0,05	49,33	104,0	44,2	2,25	№ 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	30/5	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														
	Фрукты и ягоды свежие	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:		23,38	26,31	90,96	693,74	221,48	0,26	11,22	160,50	301,86	80,47	6,19		
	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	
	Борщ с мясом	200/25	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" с маслом	150/5	4,08	4,24	24,55	153,00	21,00	0,08	0,99	16,6	103,0	22,1	1,74	№ 168		
Компот из апельсинов/мандринов	180	0,41	0,09	30,59	124,7	0,00	0,01	11,61	21,2	10,3	5,8	0,22	№ 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:		24,82	21,84	82,81	627,70	41,00	0,25	31,42	147,76	365,51	94,54	4,75			
	Подлник														
	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		56,31	54,84	256,74	1746,94	262,50	0,60	44,13	390	783	201,7	12,66		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

О.С.Балакирева

принято 20.11.05.2020г №177

Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Са	P	Mg	Fe			
7-й день Вторник	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	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 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	200	0,90	0,00	18,18	76,0	0,00	0,02	3,60	12,6	12,6	7,2	2,52	№399		
	Кондитерское изделие	30	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															
	Салат из горошка зеленого консервированн	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 запеченная	80	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,060	0,23	64,80	118,30		0,81	№281		
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	10,14	0,006	0,01	8,19	6,82	1,58	0,06	№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	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:		16,87	24,71	65,98	554,63	105,64	0,35	34,01	167,61	302,02	65,71	3,96				
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	49,85	219,54	1 467,41	210,84	0,63	44,97	537,29	686,32	168,64	9,97			

УТВЕРЖАЮ:

приказ от 21.05.2026г №177

О.С.Балакирева

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	К	Р	Мg	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	30/10/5	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																
	Фрукты и ягоды свежие	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:		15,76	18,43	36,54	563,00	123,00	0,29	12,27	399,60	400,80	92,90	4,93				
	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	100/5	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	180/5	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			66,68	59,04	122,43	1474,82	253,06	0,688	131,25	848,51	1097,96	242,88	10,12				



УТВЕРЖАЮ:

Заведующий: О.С.Балакирева

принят 07.05.2020 №417

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)						№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Р	Мg	Fe	
	Завтрак												
	Каша вязкая молочная манная	200/5/5	4,48	0,44	35,39	163,00	0,00	0,04	0,00	9,9	37,2	7,90	0,46 № 168
	Бутерброд закрытый с маслом и джемом	30/15/5	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												
	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 № 399
	Кондитерское изделие	30	0,32	0,04	31,92	130	0,00	0,000	0,00	10,0	4,8	2,4	0,56 б/н
	Всего:		17,93	13,16	112,54	667,00	88,40	0,24	3,87	436,72	377,04	68,62	2,01
	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 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:		19,67	22,02	66,62	543,79	60,48	0,31	16,62	77,82	240,43	68,40	3,11
	Подливки												
	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		55,30	56,59	216,48	1559,99	243,88	0,65	23,14	790,34	867,57	168,42	6,46

УТВЕРЖАЮ:
 О.С.Балакирева
 Заведующий
 Приказ от 11.05.2020г. №177
 КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНОЕ БЮРО
 ОБРАЗОВАНИЯ
 КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНОЕ БЮРО
 ОБРАЗОВАНИЯ
 КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНОЕ БЮРО
 ОБРАЗОВАНИЯ

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	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	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	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														
	Плоды и ягоды свежие	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	
Питание	Суп с картофельный 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		
	Подлинк														
	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	528,16	567,42	47451,60	1492,98	2410,05	6,61	646,21	6704,25	8824,83	2184,36	107,32		