

## Десятидневное меню

Неделя первая

Понедельник (1 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



| Номер карты | Наименование блюда   | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|--|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>Завтрак</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.8/4/1     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г                               | 191,18356               | 0,00527        | 0,00706        | 0,02575        | 0,18000        |
| 7.189-4     | Батон 30 гр.   | 71,46575                | 0,00231        | 0,00090        | 0,01599        | 0,03000        |
| 2021/4      | Масло сливочное 10г  | 74,80000                | 0,00005        | 0,00825        | 0,00008        | 0,01000        |
| 7.14/10/1   | Какао с молоком 180 гр   | 102,07945               | 0,00286        | 0,00297        | 0,01366        | 0,18000        |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>439,52877</b>        | <b>0,01049</b> | <b>0,01918</b> | <b>0,05549</b> | <b>0,40000</b> |
|             | <b>Второй завтрак</b>  |                         |                |                |                |                |
| 7.031/1     | Сок фруктовый 100г   | 46,63014                | 0,00050        | 0,00010        | 0,01010        | 0,10000        |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>46,63014</b>         | <b>0,00050</b> | <b>0,00010</b> | <b>0,01010</b> | <b>0,10000</b> |
|             | <b>Обед</b>  |                         |                |                |                |                |
| 7.436/2     | Укроп 2 гр   | 0,62849                 | 0,00005        | 0,00001        | 0,00015        | 0,00200        |
| 7.27/1      | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 84,15682                | 0,00114        | 0,00371        | 0,00950        | 0,06           |
| 7.9/2       | Рассольник со сметаной 200гр   | 78,77014                | 0,00145        | 0,00284        | 0,01056        | 0,20000        |
| 7.14/8      | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.                                | 167,20342               | 0,00995        | 0,01002        | 0,00481        | 0,07000        |
| 7.8/3       | Капуста тушеная 150г   | 104,96288               | 0,00352        | 0,00283        | 0,01755        | 0,15000        |
| 7.6/10/1    | Компот из сухофруктов 180гр  | 67,11438                | 0,00044        | 0,00002        | 0,01537        | 0,18000        |
| 7.003-1     | Хлеб ржаной 35 гр  | 64,21781                | 0,00231        | 0,00042        | 0,01463        | 0,03500        |
| 7.050       | Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,83288                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02000        |
| 7.371-1     | Чеснок 3гр   | 1,15920                 | 0,00016        | 0,00000        | 0,00015        | 0,00300        |
| 7.402       | Томатная паста   | 2,00712                 | 0,00009        | 0,00000        | 0,00037        | 0,00200        |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>617,05314</b>        | <b>0,02062</b> | <b>0,02003</b> | <b>0,08312</b> | <b>0,72200</b> |
|             | <b>Полдник</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.023-2     | Йогурт питьевой 180 г  | 155,31694               | 0,00899        | 0,00575        | 0,01528        | 0,18           |
| 7.9/5/2     | Запеканка из творога 150 гр  | 424,51742               | 0,01988        | 0,02438        | 0,01900        | 0,15           |
| 7.004/1     | Сгущенное молоко 18 гр   | 59,00274                | 0,00133        | 0,00157        | 0,01032        | 0,01800        |
| 7.050       | Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,83288                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02000        |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>685,66997</b>        | <b>0,03171</b> | <b>0,03188</b> | <b>0,05462</b> | <b>0,36800</b> |
|             | <b>Всего:</b>  | <b>1788,88202</b>       | <b>0,06331</b> | <b>0,07119</b> | <b>0,20332</b> | <b>1,59000</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Вторник (2 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо   | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-----------|---|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>Завтрак</b>                                |                         |                |                |                |                |
| 7.7/4/1   | Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г | 244,23416               | 0,00534        | 0,00867        | 0,03189        | 0,18           |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.                                  | 69,43182                | 0,00225        | 0,00087        | 0,01554        | 0,03           |
| 7.435/2   | Сыр 10 гр                                     | 32,27429                | 0,00235        | 0,00242        | 0,00000        | 0,01           |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком 180 гр             | 93,73338                | 0,00244        | 0,00252        | 0,01284        | 0,18           |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>439,67364</b>        | <b>0,01237</b> | <b>0,01449</b> | <b>0,06027</b> | <b>0,4</b>     |
|           | <b>Второй завтрак</b>                         |                         |                |                |                |                |
| 7.346     | Яблоко 100гр                                  | 39,77532                | 0,00035        | 0,00035        | 0,01028        | 0,1            |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>39,77532</b>         | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01028</b> | <b>0,1</b>     |
|           | <b>Обед</b>                                   |                         |                |                |                |                |
| 7.19/1/2  | Салат из моркови с растительным маслом 60 гр  | 47,23318                | 0,00078        | 0,00246        | 0,00678        | 0,06           |
| 7.436/2   | Укроп 2гр.                                    | 0,62000                 | 0,00005        | 0,00001        | 0,00015        | 0,002          |
| 8.43/3    | Макаронные изделия отварные 150г              | 193,12026               | 0,00483        | 0,00463        | 0,03465        | 0,15           |
| 7.14/2/2  | Суп из овощей со сметаной 0,180               | 90,47506                | 0,00143        | 0,00485        | 0,00854        | 0,18           |
| 7.256/1   | Гуляш из отварного мяса 70г.                  | 162,68623               | 0,01451        | 0,01436        | 0,00443        | 0,08           |
| 7.4/10/1  | Компот из кураги и изюма 180 гр               | 74,71442                | 0,00032        | 0,00000        | 0,01800        | 0,18           |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр                             | 76,27857                | 0,00275        | 0,00050        | 0,01743        | 0,035          |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                          | 46,80000                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>691,92773</b>        | <b>0,02619</b> | <b>0,02698</b> | <b>0,10000</b> | <b>0,707</b>   |
|           | <b>Полдник</b>                                |                         |                |                |                |                |
| 7.н125/2  | Сельдь 30 гр                                  | 16,85390                | 0,00184        | 0,00092        | 0,00000        | 0,03           |
| 7.1/3/2   | Картофель отварной 130 г                      | 134,67325               | 0,00238        | 0,00359        | 0,02073        | 0,13           |
| 7.507/2   | Напиток с витаминами "Витошка"                | 16,00000                | 0,00000        | 0,00000        | 0,00346        | 0,2            |
| 7.309/4   | Вафли 35 гр                                   | 122,95455               | 0,00111        | 0,00097        | 0,02805        | 0,035          |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                          | 65,40000                | 0,00213        | 0,00025        | 0,01405        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>378,27390</b>        | <b>0,00746</b> | <b>0,00573</b> | <b>0,07192</b> | <b>0,415</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                 | <b>1549,65058</b>       | <b>0,04637</b> | <b>0,04755</b> | <b>0,24246</b> | <b>1,62200</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая

Среда (3 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо                                     | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-----------|---|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
|           | <b>Завтрак</b>                            |                         |         |         |          |             |
| 7.038     | Омлет натуральный 150 гр                  | 205,21731               | 0,00831 | 0,01532 | 0,00242  | 0,15        |
| 7.1/1/8   | Джем 10 г                                 | 35,94487                | 0,00005 | 0,00000 | 0,00933  | 0,01        |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.                              | 68,54167                | 0,00222 | 0,00086 | 0,01534  | 0,03        |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком 180 гр                    | 80,69846                | 0,00193 | 0,00205 | 0,01183  | 0,18        |
|           | <b>Итого:</b>                             | 390,40231               | 0,01251 | 0,01824 | 0,03892  | 0,37000     |
|           | <b>Второй завтрак</b>                     |                         |         |         |          |             |
| 7.031/1   | Сок                                       | 46,00000                | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010  | 0,1         |
|           | <b>Обед</b>                               |                         |         |         |          |             |
| 7.5/2/2   | Свекольник со сметаной 0,180              | 98,951                  | 0,00180 | 0,00371 | 0,01435  | 0,18        |
| 7.11/8/2  | Гуляш из мяса говядины 70 гр.             | 166,93093               | 0,01029 | 0,01047 | 0,00325  | 0,07        |
| 7.44/3    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г | 272,71200               | 0,00736 | 0,00740 | 0,04558  | 0,15        |
| 7.6/10/1  | Компот из сухофруктов 180 гр,             | 81,53205                | 0,00054 | 0,00003 | 0,01843  | 0,18        |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр                         | 64,16218                | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463  | 0,035       |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 46,79231                | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002  | 0,02        |
|           | <b>Итого:</b>                             | 632,12947               | 0,02382 | 0,02220 | 0,10626  | 0,63500     |
|           | <b>Полдник</b>                            |                         |         |         |          |             |
| 7.21/2    | Суп молочный с лапшой 0,200               | 105,11846               | 0,00321 | 0,00381 | 0,01199  | 0,2         |
| 7.354     | Чай с сахаром.                            | 38,38590                | 0,00000 | 0,00000 | 0,00908  | 0,2         |
| 7.308/6   | Печенье 30 гр                             | 139,16154               | 0,00312 | 0,00156 | 0,02304  | 0,03        |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 45,60769                | 0,00148 | 0,00018 | 0,00976  | 0,02        |
|           | <b>Итого:</b>                             | 328,27359               | 0,00781 | 0,00555 | 0,05388  | 0,45        |
|           | <b>Всего:</b>                             | 1396,80537              | 0,04464 | 0,04610 | 0,20915  | 1,55500     |

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Четверг (4 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо   | Энергетическая<br>ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда        |
|-----------|---|----------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|
|           | <b>Завтрак</b>                                  |                            |                |                |                |                    |
| 7.11/4/1  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г | 214,34679                  | 0,00582        | 0,00598        | 0,02825        | 0,18               |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.                                    | 70,20988                   | 0,00227        | 0,00089        | 0,01573        | 0,03               |
| 2021/4    | Масло сливочное 10г                             | 74,80000                   | 0,00005        | 0,00825        | 0,00008        | 0,01               |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком 180 гр               | 92,22370                   | 0,00233        | 0,00238        | 0,01286        | 0,18               |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>451,58037</b>           | <b>0,01047</b> | <b>0,01749</b> | <b>0,05692</b> | <b>0,40000</b>     |
|           | <b>Второй завтрак</b>                           |                            |                |                |                |                    |
| 7.346     | Яблоко 100гр                                    | 41,97222                   | 0,00037        | 0,00037        | 0,01086        | 0,1                |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>41,97222</b>            | <b>0,00037</b> | <b>0,00037</b> | <b>0,01086</b> | <b>0,1</b>         |
|           | <b>Обед</b>                                     |                            |                |                |                |                    |
| 7.436/2   | Укроп 2 гр                                      | 0,76543                    | 0,00006        | 0,00001        | 0,00019        | 0,002              |
| 7.18/2    | Суп картофельный с макаронными изделиями 0,200  | 70,98667                   | 0,00156        | 0,00145        | 0,01185        | 0,2                |
| 7.3/9/1   | Рагу из мяса кур 180 гр                         | 351,25123                  | 0,01348        | 0,01048        | 0,04297        | 0,18               |
| 7.1/10/1  | Компот из яблок и кураги 180 гр                 | 63,80667                   | 0,00023        | 0,00001        | 0,01527        | 0,18               |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр                               | 59,99815                   | 0,00216        | 0,00039        | 0,01368        | 0,035              |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                            | 46,77037                   | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02               |
| 7.371-1   | Чеснок 3 гр                                     | 1,18123                    | 0,00016        | 0,00000        | 0,00015        | 0,003              |
| 7.014-5   | Огурец порц 30                                  | 4,19440                    | 0,00024        | 0,00030        | 0,00114        | апр.44             |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>598,95415</b>           | <b>0,01942</b> | <b>0,01282</b> | <b>0,09526</b> | <b>16163,62000</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                  |                            |                |                |                |                    |
| 7.18/5/1  | Пудинг из творога с морковью 150 гр             | 385,13429                  | 0,01462        | 0,02128        | 0,02365        | 0,15               |
| 7.1./1/8  | Джем 15   | 26,50000                   | 0,00004        | 0,00000        | 0,00695        | 0,01               |
| 7.11/10/2 | Чай с лимоном 150 гр                            | 29,23321                   | 0,00003        | 0,00000        | 0,00679        | 0,15               |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                            | 51,90370                   | 0,00169        | 0,00020        | 0,01113        | 0,02               |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>492,77120</b>           | <b>0,01638</b> | <b>0,02148</b> | <b>0,04853</b> | <b>0,33</b>        |
|           | <b>Всего:</b>                                   | <b>1585,27794</b>          | <b>0,04664</b> | <b>0,05216</b> | <b>0,21156</b> | <b>16164,45000</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Пятница (5 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|            | Блюдо   | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|------------|---|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|            | <b>Завтрак</b>  |                         |                |                |                |                |
| 7.5/4/2    | Каша манная молочная с маслом сливочным 180г  | 198,70821               | 0,00495        | 0,00596        | 0,02727        | 0,18           |
| 7.189-4    | Батон 30 гр.  | 72,91026                | 0,00236        | 0,00092        | 0,01633        | 0,03           |
| 7.435/8    | Сыр 15 гр   | 48,59429                | 0,00359        | 0,00370        | 0,00000        | 0,015          |
| 7.14/10/5  | Какао с молоком 180 гр  | 98,27218                | 0,00282        | 0,00291        | 0,01297        | 0,18           |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>399,37910</b>        | <b>0,01228</b> | <b>0,01195</b> | <b>0,05677</b> | <b>0,402</b>   |
|            | <b>Второй завтрак</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.031/1    | Сок фруктовый 150 г   | 69,88462                | 0,00075        | 0,00015        | 0,01515        | 0,15           |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>69,88462</b>         | <b>0,00075</b> | <b>0,00015</b> | <b>0,01515</b> | <b>0,15</b>    |
|            | <b>Обед</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.014-4    | Огурец свежий порционный 50 гр  | 7,11667                 | 0,00040        | 0,00005        | 0,00190        | 0,05           |
| 7.н086-7   | Суп гороховый со сметаной 200 гр  | 112,73641               | 0,00411        | 0,00281        | 0,01610        | 0,2            |
| 7.4/8/1    | Плов из мяса говядины 200 гр.   | 362,97688               | 0,01495        | 0,01716        | 0,03022        | 0,2            |
| 7.15/10/1  | Напиток из шиповника 180 гр   | 81,62359                | 0,00042        | 0,00000        | 0,01952        | 0,18           |
| 7.003-1    | Хлеб ржаной 35 гр   | 60,44936                | 0,00217        | 0,00040        | 0,01377        | 0,035          |
| 7.050      | Хлеб пшеничный 20 гр  | 55,67692                | 0,00181        | 0,00021        | 0,01195        | 0,02           |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>680,57983</b>        | <b>0,02387</b> | <b>0,02063</b> | <b>0,09346</b> | <b>0,685</b>   |
|            | <b>Полдник</b>  |                         |                |                |                |                |
| 7.29/1     | Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр. | 85,01379                | 0,00086        | 0,00538        | 0,00658        | 0,06           |
| 7.032      | Чай с сахаром.  | 38,38590                | 0,00000        | 0,00000        | 0,00908        | 0,2            |
| 07.08.2012 | Сдоба обыкновенная 80 гр  | 213,47192               | 0,00555        | 0,00402        | 0,03378        | 0,06           |
| 7.050      | Хлеб пшеничный 20 гр  | 46,79231                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
| 7.438/3    | Лук зеленый 3 гр  | 0,57740                 | 0,00004        | 0,00000        | 0,00014        | 0,003          |
| 7.436/2    | Укроп 2 гр  | 0,62805                 | 0,00005        | 0,00001        | 0,00015        | 0,002          |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>384,86937</b>        | <b>0,00802</b> | <b>0,00959</b> | <b>0,05976</b> | <b>0,34500</b> |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>1534,71292</b>       | <b>0,04492</b> | <b>0,04231</b> | <b>0,22514</b> | <b>1,58200</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая

3-7 лет

Понедельник (6 день)

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо   | Энергетическая<br>ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-----------|---|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>Завтрак</b>                                  |                            |                |                |                |                |
| 7.15/4/1  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г | 173,61000                  | 0,00484        | 0,00474        | 0,02423        | 0,15           |
| 7.189-4   | Батон 30 грамм                                  | 3,91667                    | 0,00012        | 0,00004        | 0,00081        | 0,025          |
| 2021/4    | Масло сливочное 10г                             | 74,80000                   | 0,00005        | 0,00825        | 0,00008        | 0,01           |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком 180 гр               | 78,62800                   | 0,00210        | 0,00211        | 0,01061        | 0,15           |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>330,95467</b>           | <b>0,00711</b> | <b>0,01514</b> | <b>0,03573</b> | <b>0,33500</b> |
|           | <b>Второй завтрак</b>                           |                            |                |                |                |                |
| 7.090-1   | Апельсин 100 гр                                 | 19,60000                   | 0,00044        | 0,00010        | 0,00505        | 0,07           |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>19,60000</b>            | <b>0,00044</b> | <b>0,00010</b> | <b>0,00505</b> | <b>0,07000</b> |
|           | <b>Обед</b>                                     |                            |                |                |                |                |
| 7.133     | Салат из свеклы с соленым огурцом.              | 17,83867                   | 0,00040        | 0,00069        | 0,00281        | 0,03           |
| 7.30/2    | Уха рыбацкая 200гр.                             | 94,42067                   | 0,00645        | 0,00323        | 0,00828        | 0,15           |
| 7.9/8/4   | Печень по-строгановски 70 гр.                   | 113,43600                  | 0,00665        | 0,00774        | 0,00137        | 0,05           |
| 7.179     | Рис припущенный с овощами                       | 65,74333                   | 0,00142        | 0,00154        | 0,01118        | 0,06           |
| 7.6/10/1  | Компот из сухофруктов 180 гр.                   | 58,89733                   | 0,00037        | 0,00002        | 0,01349        | 0,15           |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр.                              | 54,30000                   | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        | 0,03           |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                            | 46,20000                   | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>450,83600</b>           | <b>0,01878</b> | <b>0,01376</b> | <b>0,05968</b> | <b>0,49000</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                  |                            |                |                |                |                |
| 7.023-2   | Йогурт питьевой 180 г                           | 155,31694                  | 0,00899        | 0,00575        | 0,01528        | 0,18           |
| 7.9/5/2   | Запеканка из творога 150 гр                     | 424,51742                  | 0,01988        | 0,02438        | 0,01900        | 0,15           |
| 7.004/1   | Сгущеное молоко 18 гр                           | 58,88000                   | 0,00133        | 0,00157        | 0,01032        | 0,018          |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                            | 46,20000                   | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                   | <b>684,91435</b>           | <b>0,03171</b> | <b>0,03188</b> | <b>0,05462</b> | <b>0,36800</b> |
|           | <b>Всего:</b>                                   | <b>1486,30502</b>          | <b>0,05804</b> | <b>0,06088</b> | <b>0,15508</b> | <b>1,26300</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Вторник (7 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо  | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-----------|--|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
|           | <b>Завтрак</b>   |                         |         |         |          |             |
| 7.2/4/1   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г                    | 191,67400               | 0,00557 | 0,00565 | 0,02895  | 0,18        |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.   | 71,38125                | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599  | 0,03        |
| 7.435/2   | Сыр 10 гр  | 32,82400                | 0,00239 | 0,00247 | 0,00000  | 0,01        |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком 180 гр   | 101,95875               | 0,00286 | 0,00297 | 0,01366  | 0,18        |
|           | <b>Итого:</b>  | 397,83800               | 0,01313 | 0,01199 | 0,05860  | 0,40000     |
|           | <b>Второй завтрак</b>  |                         |         |         |          |             |
| 7.031/1   | Сок фруктовый 100г   | 46,57500                | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010  | 0,1         |
|           | <b>Итого:</b>  | 46,57500                | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010  | 0,10000     |
|           | <b>Обед</b>  |                         |         |         |          |             |
| 7.16/2    | Суп картофельный с крупой 0,200                                    | 126,76325               | 0,00255 | 0,00439 | 0,01830  | 0,2         |
| 7.061/2   | Бигус с мясом 180г   | 215,15963               | 0,01271 | 0,01160 | 0,01295  | 0,18        |
| 7.4/10/1  | Компот из кураги и изюма 180 гр                                    | 72,06750                | 0,00028 | 0,00000 | 0,01732  | 0,18        |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр  | 64,14188                | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463  | 0,035       |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,77750                | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002  | 0,02        |
|           | <b>Итого:</b>  | 524,90975               | 0,01937 | 0,01659 | 0,07323  | 0,61500     |
|           | <b>Полдник</b>   |                         |         |         |          |             |
| 7.22/12/2 | Фарш рыбный 40гр.  | 65,84450                | 0,00819 | 0,00268 | 0,00062  | 0,04        |
| 7.11/10/2 | Чай с лимоном 150 гр   | 29,23613                | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679  | 0,15        |
| 7,8/12    | Сдоба обыкновенная 60 гр   | 213,29488               | 0,00555 | 0,00401 | 0,03378  | 0,06        |
| 7.29/1    | Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огур | 85,04859                | 0,00086 | 0,00538 | 0,00658  | 0,06        |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,77750                | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002  | 0,02        |
|           | <b>Итого:</b>  | 440,20159               | 0,01614 | 0,01225 | 0,05780  | 0,33000     |
|           | <b>Всего:</b>  | 1409,52434              | 0,04914 | 0,04093 | 0,19972  | 1,44500     |

## Десятидневное меню

Неделя первая

3-7 лет

Среда (8 день)

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|            | Блюдо                                      | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|------------|--|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|            | <b>Завтрак</b>                             |                         |                |                |                |                |
| 7.Н038/5   | Омлет натуральный 150 гр.                  | 223,34472               | 0,01176        | 0,01507        | 0,00379        | 0,15           |
| 7.1/1/9    | Джем 15 г                                  | 41,75449                | 0,00006        | 0,00000        | 0,01095        | 0,015          |
| 7.189-4    | Батон 30 гр.                               | 71,40385                | 0,00231        | 0,00090        | 0,01599        | 0,03           |
| 7.13/10/1  | Кофейный напиток с молоком 180 гр          | 95,59974                | 0,00242        | 0,00248        | 0,01332        | 0,18           |
|            | <b>Итого:</b>                              | <b>432,10279</b>        | <b>0,01655</b> | <b>0,01845</b> | <b>0,04404</b> | <b>0,37500</b> |
|            | <b>Второй завтрак</b>                      |                         |                |                |                |                |
| 7.346      | Яблоко 100гр                               | 40,17692                | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038        | 0,1            |
|            | <b>Итого:</b>                              | <b>40,17692</b>         | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b> | <b>0,10000</b> |
|            | <b>Обед</b>                                |                         |                |                |                |                |
| 7.014-4    | Огурец свежий порционный 50 гр             | 7,12222                 | 0,00040        | 0,00005        | 0,00190        | 0,05           |
| 7,2/2      | Борщ со сметаной 200гр                     | 100,38462               | 0,00174        | 0,00455        | 0,01214        | 0,2            |
| 7.11/8/2   | Гуляш из мяса говядины 70 гр.              | 166,93093               | 0,01029        | 0,01047        | 0,00325        | 0,07           |
| 7.44/3     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г  | 272,71200               | 0,00736        | 0,00740        | 0,04558        | 0,15           |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов 180 гр,              | 81,53205                | 0,00054        | 0,00003        | 0,01843        | 0,18           |
| 7.003-1    | Хлеб ржаной 35 гр                          | 64,16218                | 0,00231        | 0,00042        | 0,01463        | 0,035          |
| 7.050      | Хлеб пшеничный 20 гр                       | 46,79231                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|            | <b>Итого:</b>                              | <b>739,63631</b>        | <b>0,02416</b> | <b>0,02309</b> | <b>0,10595</b> | <b>0,70500</b> |
|            | <b>Полдник</b>                             |                         |                |                |                |                |
| 7.43-2/3/5 | Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр | 214,01654               | 0,00652        | 0,00568        | 0,03045        | 0,14           |
| 7.118/1    | Чай с молоком .                            | 98,03641                | 0,00276        | 0,00296        | 0,01357        | 0,2            |
| 7.309/4    | Вафли 35 гр                                | 124,07051               | 0,00112        | 0,00098        | 0,02832        | 0,035          |
| 7.050      | Хлеб пшеничный 20 гр                       | 46,79231                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|            | <b>Итого:</b>                              | <b>482,91577</b>        | <b>0,01193</b> | <b>0,00979</b> | <b>0,08236</b> | <b>0,39500</b> |
|            | <b>Всего:</b>                              | <b>1694,83180</b>       | <b>0,05299</b> | <b>0,05168</b> | <b>0,24273</b> | <b>1,57500</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-----------|--|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>Завтрак</b>                                 |                            |                |                |                |                |
| 7.14/4/1  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г  | 202,41467                  | 0,00530        | 0,00505        | 0,02986        | 0,18           |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.                                   | 71,44000                   | 0,00231        | 0,00090        | 0,01599        | 0,03           |
| 2021/4    | Масло сливочное                                | 22,73920                   | 0,00002        | 0,00248        | 0,00002        | 0,003          |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком 180 гр                         | 102,04267                  | 0,00286        | 0,00297        | 0,01366        | 0,18           |
|           | <b>Итого:</b>                                  | <b>398,63653</b>           | <b>0,01048</b> | <b>0,01140</b> | <b>0,05954</b> | <b>0,39300</b> |
|           | <b>Обед</b>                                    |                            |                |                |                |                |
| 7.12/1/2  | Салат из морковью с растительным маслом 40 гр. | 44,29733                   | 0,00047        | 0,00269        | 0,00534        | 0,04           |
| 7.10/2    | Рассольник домашний со сметаной 200гр          | 106,92827                  | 0,00182        | 0,00464        | 0,01273        | 0,2            |
| 7.н163/7  | Котлета мясная 70гр.                           | 190,50000                  | 0,01374        | 0,01165        | 0,00246        | 0,07           |
| 7.3/3     | Картофельное пюре 150г                         | 193,49231                  | 0,00388        | 0,00482        | 0,03009        | 0,15           |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника 180 гр                    | 81,62359                   | 0,00042        | 0,00000        | 0,01952        | 0,18           |
| 7.003-1   | Хлеб ржаной 35 гр                              | 64,19467                   | 0,00231        | 0,00042        | 0,01463        | 0,035          |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                           | 46,81600                   | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                  | <b>727,85216</b>           | <b>0,02417</b> | <b>0,02440</b> | <b>0,09479</b> | <b>0,69500</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                 |                            |                |                |                |                |
| 7.9/5/2   | Запеканка из творога 150 гр                    | 424,51742                  | 0,01988        | 0,02438        | 0,01900        | 0,15           |
| 7.1/1/9   | Джем 15 г                                      | 41,72867                   | 0,00006        | 0,00000        | 0,01095        | 0,015          |
| 7.507/2   | Напиток с витаминами "Витошка"                 | 16,00000                   | 0,00000        | 0,00000        | 0,00346        | 0,2            |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                           | 46,81600                   | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>                                  | <b>529,06209</b>           | <b>0,02146</b> | <b>0,02456</b> | <b>0,04343</b> | <b>0,38500</b> |
|           | <b>Всего:</b>                                  | <b>1655,55078</b>          | <b>0,05611</b> | <b>0,06036</b> | <b>0,19776</b> | <b>1,47300</b> |

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Пятница (10 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



|           | Блюдо  | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-----------|--|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>Завтрак</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.16/4/1  | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г | 173,19972               | 0,00445        | 0,00580        | 0,02178        | 0,18           |
| 7.189-4   | Батон 30 гр.   | 71,58462                | 0,00231        | 0,00090        | 0,01599        | 0,03           |
| 7.435/2   | Сыр 10гр   | 32,38400                | 0,00239        | 0,00247        | 0,00000        | 0,0092         |
| 7.13/10   | Кофейный напиток с молоком 200 гр                          | 106,10769               | 0,00280        | 0,00282        | 0,01414        | 0,2            |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>383,27603</b>        | <b>0,01196</b> | <b>0,01198</b> | <b>0,05191</b> | <b>0,41920</b> |
|           | <b>Второй завтрак</b>                                      |                         |                |                |                |                |
| 7.031-4   | Сок фруктовый 150г   | 46,70769                | 0,00050        | 0,00010        | 0,01010        | 0,1            |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>46,70769</b>         | <b>0,00050</b> | <b>0,00010</b> | <b>0,01010</b> | <b>0,10000</b> |
|           | <b>Обед</b>  |                         |                |                |                |                |
| 7.436/2   | Укроп 2 гр   | 0,62954                 | 0,00005        | 0,00001        | 0,00015        | 0,002          |
| 7.275/6   | Икра кабачковая 35 гр                                      | 42,62492                | 0,00070        | 0,00314        | 0,00328        | 0,035          |
| 7.н137/3  | Щи с мясом со сметаной 180 г                               | 104,27169               | 0,00511        | 0,00578        | 0,00646        | 0,18           |
| 7.н019/1  | Биточки из кури 70 гр                                      | 228,05127               | 0,01239        | 0,01201        | 0,01122        | 0,07           |
| 7.63с-1/3 | Картофель отварной 140 гр                                  | 146,73169               | 0,00268        | 0,00355        | 0,02332        | 0,14           |
| 7,6/10/1  | Компот из сухофруктов 180гр                                | 67,10400                | 0,00044        | 0,00002        | 0,01537        | 0,18           |
| 7003/1    | Хлеб ржаной 35 гр  | 64,32462                | 0,00231        | 0,00042        | 0,01463        | 0,035          |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                                       | 46,91077                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
| 7.371-1   | Чеснок 3 гр  | 1,18185                 | 0,00016        | 0,00000        | 0,00015        | 0,003          |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>701,83034</b>        | <b>0,02536</b> | <b>0,02511</b> | <b>0,08462</b> | <b>0,66500</b> |
|           | <b>Полдник</b>   |                         |                |                |                |                |
| 7.362-2   | Пюре из гороха со сливочным маслом                         | 189,02535               | 0,00966        | 0,00451        | 0,02429        | 0,13           |
| 7.11/10/2 | Чай с лимоном 150 гр                                       | 29,34308                | 0,00003        | 0,00000        | 0,00679        | 0,15           |
| 7.308/6   | Печенье 20 гр  | 91,60000                | 0,00208        | 0,00104        | 0,01536        | 0,02           |
| 7.050     | Хлеб пшеничный 20 гр                                       | 46,91077                | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        | 0,02           |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>356,87920</b>        | <b>0,01329</b> | <b>0,00573</b> | <b>0,05646</b> | <b>0,32000</b> |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1488,69326</b>       | <b>0,05111</b> | <b>0,04293</b> | <b>0,20309</b> | <b>1,50420</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279340

Владелец Скрицкая Ирина Германовна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026