

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад № 536

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ-детский сад № 536  
Е.Н.Шандарова  
Приказ № 480 от « 11 » 07 2025 г.

## МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
|                       |                                                            |                   | Б                    | Ж             | У             |                                      |               |                |
| <b>День 1</b>         |                                                            |                   |                      |               |               |                                      |               |                |
| завтрак:              | Каша манная молочная с маслом сливочным                    | 200               | 2,2                  | 3,3           | 15,43         | 86,62                                | 0,4           | 7.066          |
|                       | Батон с маслом сыр                                         | 30./5/10,9        | 5                    | 6,6           | 14,1          | 222                                  | 0,1           | апр.13         |
|                       | Чай с сахаром                                              | 200               | 0                    | 0             | 5,91          | 24,64                                | 0,8           | 7.354/6        |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                                    | <b>445</b>        | <b>7,2</b>           | <b>17,35</b>  | <b>35,44</b>  | <b>333,26</b>                        | <b>1,3</b>    |                |
| 10.00                 | Кефир                                                      | 140               | 5,8                  | 6,4           | 8             | 117                                  | 1,4           |                |
| обед:                 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом            | 30                | 1                    | 6             | 7             | 66                                   | 13,5          | 7.288/3        |
|                       | Суп гороховый со сметаной                                  | 200               | 3,2                  | 1,74          | 12,84         | 94                                   | 6,6           | 7.086/1        |
|                       | Голубцы с мясом говядины и рисом                           | 200               | 8,2                  | 9             | 7,7           | 143                                  | 2,7           | 3,27           |
|                       | Компот из сухофруктов                                      | 200               | 0,24                 | 0,01          | 8,99          | 28,43                                | 14,5          | 7.6/10/1       |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 55                | 6,6                  | 1,2           | 41,8          | 181                                  |               | 7,003-4        |
|                       | <b>итого за обед</b>                                       | <b>685</b>        | <b>18,24</b>         | <b>17,95</b>  | <b>78,33</b>  | <b>512,43</b>                        | <b>37,3</b>   |                |
| уплотненный полдник:  | Макаронные изделия в молоке с маслом                       | 200               | 2,49                 | 3,04          | 12,88         | 95                                   |               | 7,132          |
|                       | Кофейный напиток с молоком                                 | 200               | 1,34                 | 1,38          | 7,39          | 89                                   | 0,5           | 7.13.10/1      |
|                       | печенье                                                    | 20                | 1,5                  | 1,3           | 19,2          | 114,5                                |               | 7,0308/5       |
|                       | Хлеб пшеничный                                             | 30                | 2,28                 | 0             | 20            | 92                                   | 0             |                |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                                    | <b>450</b>        | <b>7,61</b>          | <b>5,722</b>  | <b>59,47</b>  | <b>390,5</b>                         | <b>0,5</b>    | 7.062          |
| Итого за первый день: |                                                            | <b>1720</b>       | <b>38,85</b>         | <b>47,422</b> | <b>181,24</b> | <b>1353,2</b>                        | <b>40,5</b>   |                |
| <b>День 2</b>         |                                                            |                   |                      |               |               |                                      |               |                |
| завтрак:              | Запеканка рисовая с творогом                               | 160               | 8,05                 | 10,55         | 25,4          | 239                                  | 0,3           |                |
|                       | Хлеб пшеничный с маслом                                    | 35/5              | 3,9                  | 7,7           | 23,5          | 107                                  | 0             | 7.035-1        |
|                       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 200               | 0                    | 0             | 5,91          | 24,64                                | 0,8           | 7.285/1        |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                                    | <b>400</b>        | <b>11,95</b>         | <b>18,25</b>  | <b>54,81</b>  | <b>370,64</b>                        | <b>1,1</b>    |                |
| обед:                 | Сок                                                        | 140               | 0,5                  | 0,1           | 10,1          | 46                                   | 10            |                |
|                       | Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст. Маслом | 30                | 0,4                  | 2,5           | 1,65          | 30                                   |               | 7.25/1/3       |
|                       | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200               | 1,49                 | 2,54          | 6,01          | 53                                   | 11,8          | 7.145          |
|                       | Биточки из мяса говядины                                   | 80                | 9,4                  | 10,1          | 5,21          | 166                                  | 0,9           | 7.234          |
|                       | Картофельное пюре                                          | 150               | 1,8                  | 4,1           | 12,1          | 118                                  | 0,7           | 7.3/3/2        |
|                       | Компот из сухофруктов                                      | 180               | 0,24                 | 0,01          | 8,99          | 28,43                                | 14,5          | 7.6/10/1       |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 50                | 3,3                  | 0,6           | 16,7          | 86,87                                | 0             | 7,003-4        |
|                       | <b>итого за обед</b>                                       | <b>695</b>        | <b>16,63</b>         | <b>19,85</b>  | <b>50,66</b>  | <b>482,3</b>                         | <b>27,9</b>   |                |
| уплотненный полдник:  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                   | 200               | 5                    | 5,8           | 32,4          | 248                                  | 0,5           | 7.162          |
|                       | какао с молоком                                            | 200               | 2,9                  | 3,5           | 22,9          | 135                                  | 0,8           | 7.354/6        |
|                       | хлеб пшеничный                                             | 30                | 1,65                 | 0,01          | 12,3          | 58,3                                 |               |                |
|                       | <b>итого за полдник</b>                                    | <b>430</b>        | <b>9,55</b>          | <b>9,31</b>   | <b>67,6</b>   | <b>441,3</b>                         | <b>1,3</b>    |                |
| Итого за второй день: |                                                            | <b>1665</b>       | <b>38,63</b>         | <b>47,51</b>  | <b>183,17</b> | <b>1340,24</b>                       | <b>40,3</b>   |                |
| <b>день 3</b>         |                                                            |                   |                      |               |               |                                      |               |                |
| завтрак:              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                 | 200               | 2,46                 | 3,85          | 11,24         | 98,79                                | 0,5           | 7.127          |

|                                 |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------|
|                                 | Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 1,34         | 1,38         | 7,39          | 51,94          | 0,5          | 7.13/10/1  |
|                                 | Батон с маслом и сыром                                | 30./5/10,   | 3            | 6,6          | 14,1          | 218            | 0,1          | 7.357/1    |
|                                 | <b>итого за завтрак</b>                               | <b>440</b>  | <b>6,8</b>   | <b>11,83</b> | <b>32,73</b>  | <b>368,73</b>  | <b>1,1</b>   |            |
| <b>10.00</b>                    | Йогурт питьевой                                       | <b>100</b>  | <b>2,5</b>   | <b>2,1</b>   | <b>5,61</b>   | <b>56</b>      |              | 7.270/2    |
| <b>обед:</b>                    |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Салат из белокачанной капусты                         | 30          | 0,5          | 2,08         | 6,25          | 32,5           | 12,13        | 7.125      |
|                                 | Свекольник со сметаной                                | 200         | 1,7          | 4,4          | 15,7          | 98             | 5,88         | 7.н-282    |
|                                 | Макаронны изделия отварные                            | 100         | 3            | 2,5          | 29,6          | 125,3          | 0            | 7.н151-1   |
|                                 | Печень в молочном соусе                               | 100         | 8,9          | 12,6         | 6,3           | 140            |              | 7.073      |
|                                 | Компот из сухофруктов                                 | 180         | 0,24         | 0,01         | 8,99          | 28,43          | 19,5         | 7.6/10/1   |
|                                 | Хлеб ржаной                                           | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          | 0            | 7,003-4    |
|                                 | <b>итого за обед</b>                                  | <b>695</b>  | <b>16,98</b> | <b>22,07</b> | <b>80,2</b>   | <b>493,74</b>  | <b>37,91</b> |            |
| <b>уплотненный полдник:</b>     |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Омлет с картофелем                                    | 160         | 7,5          | 7,8          | 17            | 164            | 1            | 7.038      |
|                                 | Чай с сахаром и лимоном                               | 200         | 0,02         | 0            | 6,02          | 25,46          | 0,43         | 7.11/10/4  |
|                                 | печенье                                               | 25          | 1,5          | 1,3          | 21            | 120,5          |              |            |
|                                 | Хлеб пшеничный                                        | 40          | 2,5          | 0            | 20            | 92             | 0            | 7.062      |
|                                 | <b>итого за полдник</b>                               | <b>390</b>  | <b>11,52</b> | <b>11,02</b> | <b>64,02</b>  | <b>401,96</b>  | <b>1,43</b>  |            |
| <b>Итого за третий день:</b>    |                                                       | <b>1625</b> | <b>37,8</b>  | <b>47,02</b> | <b>182,56</b> | <b>1320,4</b>  | <b>40,44</b> |            |
| <b>День 4</b>                   |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Суфле творожное                                       | 150         | 10,17        | 12,89        | 13,13         | 233,57         | 0,3          | 7.166      |
|                                 | Чай с сахаром и лимоном                               | 200         | 0,02         | 0            | 6,02          | 25,46          | 0,8          | 7.285/1    |
|                                 | хлеб пничныйс маслом                                  | 45/7        | 3,9          | 7,7          | 23,5          | 107            |              | 7.035-1    |
|                                 | <b>итого за завтрак</b>                               | <b>402</b>  | <b>13,92</b> | <b>20,59</b> | <b>42,65</b>  | <b>366,03</b>  |              |            |
| <b>10-00</b>                    | Яблоко                                                | <b>120</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,35</b>  | <b>10,38</b>  | <b>39,6</b>    | <b>1,1</b>   | 7.н008     |
| <b>обед:</b>                    |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом       | 30          | 1            | 4            | 5,7           | 31,5           | 13,5         | 7.288/3    |
|                                 | Суп с клецками с мясом куры                           | 200         | 2,91         | 1,6          | 6,69          | 52,48          | 2,4          | 7.192-1/1  |
|                                 | гуляш из куры                                         | 80          | 9,05         | 9,88         | 4,92          | 130            | 0,6          | 7.190      |
|                                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 110         | 2,9          | 1,8          | 16,3          | 91,5           | 4,4          | 7.н076     |
|                                 | Компот из сухофруктов                                 | 180         | 0,24         | 0,01         | 8,99          | 28,43          | 14,5         | 7.6/10/1   |
|                                 | Хлеб ржаной                                           | 55          | 3,6          | 1,2          | 15,5          | 181            | 0            | 7,003-4    |
|                                 | <b>итого за обед</b>                                  | <b>675</b>  | <b>18,7</b>  | <b>18,49</b> | <b>58,1</b>   | <b>514,91</b>  | <b>35,4</b>  |            |
| <b>уплотненный полдник:</b>     |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Шанешка с картофелем                                  | 100         | 5,45         | 6,15         | 33,83         | 262,98         | 0,1          | 7.148      |
|                                 | Свекла тушеная в молочном соусе                       | 150         | 1,2          | 1,45         | 14,95         | 98,76          | 3,4          | 7.15/3/2   |
|                                 | Какао с молоком                                       | 200         | 1,02         | 0,58         | 22,9          | 36,45          | 0,5          | 7,285/1    |
|                                 | <b>итого за полдник</b>                               | <b>450</b>  | <b>7,67</b>  | <b>8,18</b>  | <b>71,68</b>  | <b>398,19</b>  | <b>4</b>     |            |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |                                                       | <b>1647</b> | <b>40,64</b> | <b>47,61</b> | <b>182,81</b> | <b>1318,73</b> | <b>40,5</b>  |            |
| <b>День 5</b>                   |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
| <b>завтрак:</b>                 |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом | 200         | 2,79         | 5,87         | 10,65         | 91,61          | 0,4          | 7.н123-с-1 |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 1,34         | 1,38         | 7,39          | 51,94          | 0,5          | 7.13/10/1  |
|                                 | Батон с маслом сыр                                    | 35./5/10,9  | 10,7         | 7,6          | 15,3          | 222            | 0,1          | 7.357/1    |
|                                 | <b>итого за завтрак</b>                               | <b>430</b>  | <b>14,83</b> | <b>14,85</b> | <b>33,34</b>  | <b>365,5</b>   | <b>1</b>     |            |
| <b>10.00</b>                    | Банан                                                 | <b>70</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,07</b>  | <b>17,26</b>  | <b>62,3</b>    |              | 7.183-2    |
| <b>обед:</b>                    |                                                       |             |              |              |               |                |              |            |
|                                 | кукуруза консервированная                             | 30          | 1,32         | 1,05         | 20,65         | 98             | 9            | 7,375/3    |
|                                 | Суп из овощей на курином бульоне                      | 250         | 1,79         | 5,54         | 10,86         | 27,69          | 6,2          | 7.106-1    |
|                                 | Запеканка картофельная                                | 180         | 7,38         | 10,41        | 14,99         | 151,25         | 5,47         | 7.6/9/2    |
|                                 | Компот из сухофруктов                                 | 180         | 0,24         | 0,01         | 8,99          | 28,43          | 14,5         | 7.6/10/1   |
|                                 | Хлеб ржаной                                           | 55          | 3,6          | 1,2          | 15,5          | 181            | 0            | 7,003-4    |
|                                 | <b>итого за обед</b>                                  | <b>695</b>  | <b>14,33</b> | <b>18,61</b> | <b>70,99</b>  | <b>486,37</b>  | <b>35,17</b> |            |

|                        |                                                      |            |       |       |        |         |       |            |
|------------------------|------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|-------|------------|
| уплотненный полдник:   | Рыба отварная под маринадом                          | 185        | 5,11  | 7,83  | 12,18  | 161,29  | 3,49  | 7,2/7      |
|                        | Чай с сахаром и лимоном                              | 200        | 0,02  | 0     | 6,02   | 25,46   | 0,8   | 7,285/1    |
|                        | печенье                                              | 25         | 0,9   | 4,3   | 23     | 120,5   |       |            |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 35         | 1,9   | 0     | 20     | 92      | 0     | 7,062      |
|                        | итого за полдник                                     | 445        | 7,93  | 13,13 | 61,12  | 403,25  | 4,29  |            |
| Итого за пятый день:   |                                                      | 1640       | 37,99 | 46,66 | 182,71 | 1317,42 | 40,46 |            |
| День 6                 |                                                      |            |       |       |        |         |       |            |
| завтрак:               | Каша вязкая ячневая                                  | 200        | 2,33  | 2,52  | 18,55  | 115,11  | 1,3   | 7,н043-1/1 |
|                        | Чай с лимоном, с сахаром                             | 200        | 0,02  | 0     | 10,02  | 25,46   | 0,9   | 7,11/10/4  |
|                        | Батон с маслом сыр                                   | 30./5/10,9 | 5     | 6,6   | 14,1   | 222     | 0,1   |            |
|                        | итого за завтрак                                     | 445        | 7,35  | 9,12  | 42,71  | 362,5   | 2,3   |            |
| 10.00                  | Кефир                                                | 140        | 3     | 5     | 7      | 89      | 1,4   | 7,075-2    |
|                        | салат из моркови и растительном маслом               | 30         | 0,35  | 2     | 4,3    | 32      |       | 7,12/1/1   |
| обед:                  | Суп крестьянский со сметаной                         | 200        | 1,8   | 4,4   | 15,1   | 88      | 4,8   | 7,264/1    |
|                        | Пюре розовое                                         | 150        | 1,86  | 3,18  | 20,25  | 90,07   | 4,7   | 7,047      |
|                        | Фрикодельки из мяса говядины при                     | 80         | 12,85 | 10,8  | 14,3   | 188     | 1     | 7,н-163    |
|                        | Компот из сухофруктов                                | 180        | 0,24  | 0,01  | 10,99  | 28,43   | 24,5  | 7,6/10/1   |
|                        | Хлеб ржаной                                          | 40         | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,51   | 0     | 7,003-4    |
|                        | Итого за обед                                        | 680        | 17,88 | 20,87 | 78,3   | 496,64  | 35    |            |
| уплотненный полдник:   | Омлет с зеленым горошком                             | 200        | 11,25 | 8,25  | 18,5   | 175     | 1,3   |            |
|                        | Кофейный напиток с молоком                           | 200        | 1,34  | 1,38  | 11,39  | 89      | 0,5   | 7,13/10/1  |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 40         | 3     | 5,55  | 19,8   | 135     | 0     | 7,062      |
|                        | итого за полдник                                     | 440        | 9,57  | 12,8  | 54,99  | 399     | 1,8   |            |
| Итого за шестой день:  |                                                      | 1705       | 37,8  | 47,79 | 183    | 1347,14 | 40,5  |            |
| День 7                 |                                                      |            |       |       |        |         |       |            |
| завтрак:               | Запеканка творожная                                  | 160        | 12    | 17,1  | 25,4   | 230     | 1,6   | 7,039      |
|                        | Чай с сахаром и лимоном                              | 200        | 0     | 0     | 5,91   | 24,64   | 0,5   | 7,285/1    |
|                        | Хлеб пшеничный с маслом                              | 35/5       | 3,9   | 7,7   | 23,5   | 107     | 0     | 7,035/9    |
|                        | Итого за завтрак                                     | 400        | 15,9  | 24,8  | 54,81  | 361,64  | 2,1   |            |
| 10-00                  | Сок                                                  | 140        | 0,5   | 0,1   | 8,1    | 28      | 10    | 7,031/5    |
| обед:                  | Огурец свежий порционный (огурец соленый порционный) | 30         | 0     | 0,1   | 3,8    | 13,98   |       | 7,014      |
|                        | Рассол."Ленинград." со сметан.                       | 200        | 5,1   | 1,76  | 7,05   | 50,99   | 7,4   | 7,165-1/2  |
|                        | Рагу из овощей                                       | 130        | 1     | 2,68  | 7,95   | 75      | 5,3   | 7,180-4/1  |
|                        | Фрикад.мясные. Паровые в соусе                       | 120        | 6,81  | 8,83  | 6,13   | 165,46  | 0     | 7,228      |
|                        | Компот из сухофруктов                                | 180        | 0,24  | 0,01  | 8,99   | 28,43   | 14,5  | 7,6/10/1   |
|                        | Хлеб ржаной                                          | 55         | 3,6   | 1,2   | 15,5   | 181     | 0     | 7,003-4    |
|                        | Итого за обед                                        | 715        | 16,75 | 14,58 | 49,42  | 514,86  | 27,2  |            |
| уплотненный полдник:   | Каша пшеничная, молочная с маслом                    | 200        | 2,3   | 3,0   | 29,3   | 190     | 0,4   | 7,н119с-1  |
|                        | Чай с лимоном, с сахаром                             | 200        | 0,02  | 0,00  | 6,02   | 25,46   | 0,8   | 7,11/10/4  |
|                        | Печенье                                              | 30         | 2,4   | 5,2   | 35     | 218     |       | 7,308/5    |
|                        | итого за полдник                                     | 440        | 4,72  | 8,2   | 70,32  | 433,46  | 1,2   |            |
| Итого за седьмой день: |                                                      | 1695       | 37,87 | 47,68 | 182,65 | 1337,96 | 40,5  |            |
| День 8                 |                                                      |            |       |       |        |         |       |            |
| завтрак:               | Каша пшеничная,молочная с маслом                     | 200        | 2,52  | 4,9   | 11,24  | 93,79   | 1,1   | 7,127      |
|                        | Коф. напиток с молоком                               | 180        | 1,34  | 1,38  | 7,39   | 51,94   | 0,5   | 7,13/10/1  |
|                        | Батон с маслом ,с сыром                              | 30./5/10,9 | 5     | 6,6   | 14,1   | 222     | 0,1   | 7,357/1    |
|                        | итого за завтрак                                     | 425        | 8,86  | 12,88 | 32,73  | 367,7   | 1,7   |            |
| 10-00                  | Йогурт                                               | 140        | 5,8   | 5,4   | 10     | 117     | 1,4   | 7,023      |
| обед:                  | Огурец свежий порционный (огурец соленый порционный) | 30         | 0,8   | 0,1   | 2,8    | 13,98   |       | 7,014      |
|                        | Борщ вегет., со сметаной                             | 200        | 2,2   | 6,4   | 39,3   | 100     | 8,6   | 7,136      |
|                        | Жаркое по-домашнемУ                                  | 230        | 6,62  | 8,9   | 14,32  | 152,98  | 2,7   | 7,07       |
|                        | Компот из сухофр.,                                   | 180        | 0,24  | 0,01  | 8,99   | 28,43   | 19,5  | 7,6/10/1   |
|                        | Хлеб ржаной                                          | 55         | 6,6   | 1,2   | 15,5   | 181     | 0     | 7,003-4    |
|                        |                                                      |            |       |       |        |         |       |            |

|                                                                          |                                                          |            |        |         |         |         |       |           |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------|---------|---------|---------|-------|-----------|
|                                                                          | Итого за обед                                            | 695        | 16,46  | 16,61   | 80,91   | 476,39  | 30,8  |           |
| уплотненный полдник:                                                     | Ватрушка с повидлом                                      | 100        | 5,3    | 4,8     | 36,5    | 208     | 2,2   | 7,15      |
|                                                                          | Чай с сахаром                                            | 180        | 0      | 0       | 5,91    | 24,64   | 0,8   | 7,354/6   |
|                                                                          | Морковь тушеная                                          | 160        | 1,38   | 7,7     | 16,65   | 128     | 3,1   | 7,10/3/2  |
|                                                                          | итого за полдник                                         | 440        | 6,68   | 12,5    | 59,06   | 361     | 6,1   |           |
|                                                                          |                                                          |            |        |         |         |         |       |           |
| Итого за восьмой день:                                                   |                                                          | 1700       | 37,8   | 47,39   | 182,7   | 1322,09 | 40    |           |
| День 9                                                                   |                                                          |            |        |         |         |         |       |           |
| завтрак:                                                                 | Пудинг творожный                                         | 190        | 8      | 9,2     | 20,3    | 197     | 0,3   | 7,н140с   |
|                                                                          | Чай с сахаром и лимоном                                  | 200        | 0      | 0       | 5,91    | 24,64   | 0,8   | 7,285/1   |
|                                                                          | Хлеб пшеничный с маслом                                  | 35./5      | 3,9    | 7,7     | 23,5    | 137     |       | 7,035-1   |
|                                                                          |                                                          | 430        | 11,9   | 16,9    | 49,71   | 358,64  | 0,8   |           |
| 10.00                                                                    | Яблоко                                                   | 120        | 0,35   | 0,35    | 7,38    | 10,5    | 10    | 7,н008    |
| обед:                                                                    | салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом | 30         | 1,13   | 9,48    | 8,1     | 86,01   |       | 7,24/1/2  |
|                                                                          | Суп картофельный                                         | 250        | 0,76   | 1,4     | 3,95    | 33,69   | 5,3   | 7,195-3   |
|                                                                          | Плов из отварной куры                                    | 170        | 8,02   | 3,81    | 22,69   | 124,38  | 1,2   | 7,162с/2  |
|                                                                          | Компот из сухофруктов                                    | 180        | 0,24   | 0,01    | 8,99    | 28,43   | 16,55 | 7,6/10/1  |
|                                                                          | Хлеб ржаной                                              | 55         | 6,6    | 1,2     | 15,5    | 181     | 0     | 7,003-4   |
|                                                                          | итого за обед                                            | 685        | 16,75  | 15,9    | 59,233  | 453,51  | 23,05 |           |
| уплотненный полдник:                                                     | Суп рыбный                                               | 200        | 4,8    | 2,1     | 10,8    | 87      | 5,35  | 7,161     |
|                                                                          | печенье                                                  | 20         | 0,98   | 6,2     | 30,7    | 218     |       |           |
|                                                                          | Чай с лимоном, сахаром                                   | 200        | 0,02   | 0       | 5,08    | 25,46   | 0,8   | 7,11/10/4 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                                           | 30         | 3      | 5,55    | 19,8    | 101,25  | 0     | 7,062     |
|                                                                          | итого за полдник                                         | 450        | 8,78   | 13,85   | 66,38   | 431,7   | 6,15  |           |
| Итого за девятый день:                                                   |                                                          | 1685       | 37,78  | 47      | 182,703 | 1254,35 | 40    |           |
| День 10                                                                  |                                                          |            |        |         |         |         |       |           |
| завтрак:                                                                 | Каша из гречки молоч. с маслом                           | 200        | 2      | 4,54    | 14,21   | 92,47   | 1,3   | 7,186     |
|                                                                          | Кофейный напиток, с молоком                              | 180        | 1,34   | 1,38    | 13,4    | 51,94   | 0,5   | 7,13/10/1 |
|                                                                          | Батон с маслом,сыром                                     | 30./5/10,9 | 5      | 6,6     | 14,1    | 222     | 0,1   | 7,357/1   |
|                                                                          | итого за завтрак                                         | 420        | 8,34   | 12,48   | 41,71   | 366,41  | 1,9   |           |
| 10.00                                                                    | Бананы                                                   | 70         | 1,06   | 0,07    | 15,26   | 62,3    |       | 7,183-2   |
| обед:                                                                    | салат из свеклы с чесноком                               | 30         | 1      | 6,02    | 12,76   | 72,71   | 1,9   | 7,143/1   |
|                                                                          | Суп-лапша на кур. Бульоне                                | 250        | 0,88   | 2,35    | 12,08   | 102,5   | 2,3   | 7,20/2/1  |
|                                                                          | Бигус с мясом куры                                       | 230        | 7,34   | 8,55    | 14,91   | 100,12  | 5,8   | 7,35      |
|                                                                          | Хлеб ржаной                                              | 55         | 6,6    | 1,2     | 15,5    | 181     |       |           |
|                                                                          | Компот из сухофруктов                                    | 180        | 0,24   | 0,01    | 8,99    | 28,43   | 19,5  | 7,6/10/1  |
|                                                                          | итого за обед                                            | 745        | 16,06  | 18,17   | 62,24   | 484,76  | 29,5  |           |
| уплотненный полдник:                                                     | Рыба запеч. с картоф., по-русски                         | 200        | 8,44   | 9,12    | 21,04   | 226     | 3,3   | 7,н117/1  |
|                                                                          | Чай с сахаром                                            | 200        | 0      | 0       | 9,1     | 35      | 0,8   | 7,354/6   |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                                           | 40         | 3,9    | 7,2     | 28,74   | 145     |       | 7,062     |
|                                                                          | итого за полдник                                         | 440        | 12,34  | 16,32   | 58,88   | 406     | 4,1   |           |
| Итого за десятый день:                                                   |                                                          | 1675       | 37,8   | 47,04   | 178,09  | 1319,47 | 35,5  |           |
| Итого за весь период                                                     |                                                          | 16757      | 382,96 | 473,122 | 1821,63 | 13231   | 398,7 |           |
| Среднее значение за период                                               |                                                          | 1675,7     | 38,296 | 47,3122 | 182,163 | 1323,1  | 39,87 |           |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                                          |            |        |         |         |         |       |           |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279387

Владелец Шандарова Елена Николаевна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026