Утверждаю
Заведующий
МКДОУ «Светлоярский д/с №3»
_____ О.А.Юдичева
9.01.2025г.

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих МКДОУ «Светлоярский детский сад №3» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 10,5 часовым пребыванием

2025 год.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Светлоярский детский сад №3» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020г Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (г, мл,на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением №17. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи соответствуют Приложению №9.

При отсутствие каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур бдюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
1 день														
1завтрак	Макароны отварные с сахаром,сливочным мас.	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	28,6	37,3	165	229,2	0	0	№14
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 69
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
	Итого за приём пищи	**400**	**470**	**6.2**	**3.12**	**4.3**	**5.6**	**68.2**	**85.3**	**334.5**	**342.6**			
обед	Суп крестьянский со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.10	3.5	21.6	29.7	152	207	0.4	0.6	№35
	Котлета мясная	70	80	9,12	14.97	9.65	15.44	2.79	5.74	164.51	221.87			№20
	Рис отварной с маслом сливочным	120	130	2.83	3.2	4.44	6.87	30.96	34.86	166.6	205.24			№76
	Соус томатный	30	30	0.3	0.3	1.26	1.26	2.4	2.4	22.35	22.35			№74
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,05	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**610**	**720**	**22.6**	**32.54**	**19.65**	**28.77**	**103.45**	**131.2**	**694.56**	**900.13**			
полдник	Каша манная молочная	150	200	6,0	8,4	8,0	9,7	23,6	32,1	179.68	234,0	0,4	0,5	№8
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№69
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
Итого за приём пищи		**330**	**440**	**12.25**	**15.8**	**13.3**	**15.7**	**57.4**	**75.9**	**249.9**	**330.7**			
Итого за день		**1340**	**1630**	**41.05**	**51.46**	**37.25**	**50.07**	**229.05**	**292.4**	**1278.96**	**1673.43**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
2 день														
1завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18	22.3	182.11	239.3	0,16	0,22	№40
	Чай с сахаром,лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1	0,15	0,18	№ 16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	58,5	117	10,0	20,0	
	Итого за приём пищи	**430**	**540**	**8**	**10.28**	**9.5**	**11.7**	**57.6**	**80.1**	**351.61**	**352.7**			
обед	Щи на со сметаной	180/5	200/10	1,36	1,7	3,86	4,8	5,34	6,67	67,6	98,8	16,2	20,0	№67
	Бефстроганов из говядины в томатном соусе	70	80	13	21	14	15.7	4.5	5.2	202.7	239.5			№13
	Гречка	120	140	4,2	4,7	4,0	5,0	25,4	28,6	166,7	205,0	0,68	0,85	№ 43
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**585**	**705**	**22.91**	**33.27**	**22.96**	**27.3**	**80.94**	**98.97**	**626**	**786.97**	**17.72**	**21.7**	
полдник	Крендель на сахаре	60	70	4.7	5.8	6.4	8.9	36	48.4	21.7	256.2			№54
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.74	15.71	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		**210**	**270**	**4.12**	**5.88**	**6.4**	**8.9**	**50.0**	**66.2**	**284.3**	**346.9**			
Итого за день		**1220**	**1510**	**35.03**	**49.95**	**38.5**	**47.9**	**188.54**	**245**	**1240.2**	**1586.57**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
3 день														
1завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18.0	22.3	177.54	256.9	0,2	0,2	№ 17
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№69
	Булка с маслом	30/6	40/7	2,3	3,7	5	6	21	28	154.9	178.18	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**436**	**547**	**8.05**	**10.58**	**13.2**	**15.7**	**63.3**	**77.9**	**452.14**	**572.68**			
обед	Суп гороховый	180	200	6.0	8.2	3.10	3.5	21.6	29.7	119.1	153.57	6.7	8.4	№4
	Рыба тушеная с овощами	80	90	11.5	12.0	4.5	6.0	3.0	4.0	118	122.4	2,59	3,0	№31
	Картофельное пюре	140	150	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	186,0	189,3	3,1	3,7	№21
	Капуста квашеная с растительным масло	30	40	0,02	0,03	2	2	0,96	1.28	3,3	4,4			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**640**	**760**	**26.17**	**30.6**	**16**	**19.3**	**97.86**	**122.48**	**615.5**	**713.34**			
полдник	Ватрушка с повидлом	90	100	4.7	5.8	6.4	8.9	36.0	48.4	201.7	296.2	0	0	№33
	Кисель	150	200	0,15	0,2	-	-	25.35	33.8	100.5	134	22.5	30	№2
Итого за приём пищи		**240**	**300**	**4.85**	**6.0**	**6.4**	**8.9**	**66.3**	**82.2**	**302.2**	**430.2**			
Итого за день		**1316**	**1607**	**39.07**	**47.18**	**35.6**	**43.9**	**227.46**	**282.58**	**1015.66**	**1688.02**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
4 день														
1завтрак	Вермишель молочная	150	200	5.06	6.1	7.81	9.33	21.29	30.51	179.86	235.9	0.67	0.9	№73
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**436**	**547**	**7.76**	**9.58**	**8.71**	**10.53**	**60.89**	**78.15**	**377.3**	**477.5**			
обед	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.1	4.6	15.0	18.8	135.0	197.0	0.4	0.6	№53
	Картофель тушеный с курами	170	190	9.65	9.66	12.91	15.27	17.94	17.95	277.65	299.7	3.1	3.7	№72
	Капуста квашеная с растительным масло	30	40	0,02	0,03	2	2	0,96	1.28	3,3	4,4			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,05	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**590**	**710**	**20.02**	**23.76**	**19.3**	**23.57**	**79.6**	**96.53**	**601.75**	**740.37**			
полдник	Омлет	80	80	6.4	6.4	8.5	8.5	2.66	2.66	189.14	189.14			№15
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.74	15.71	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		**230**	**290**	**11.35**	**12.5**	**9,9**	**10.6**	**34.1**	**38.23**	**349.74**	**383.34**			
Итого за день		**1256**	**1547**	**39.13**	**45.84**	**37.91**	**44.7**	**174.59**	**212.91**	**1329.3**	**1601.89**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
5 день														
1завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	6.0	7.68	8.0	9.7	23.6	32.1	195.44	206.0	0.4	0.5	№23
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1	0,15	0,18	№ 16
	Булка с маслом	30/6	40 /7	4,9	6,76	7,08	10,19	20,0	25,01	154,9	178,18	0,02	0,04	№18
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**436**	**547**	**11.35**	**14.92**	**15.48**	**29.2**	**67.9**	**84.71**	**441.84**	**493.58**			
обед	Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	180	200	1.72	2.69	2.75	4.51	13.16	20.33	155.2	181.49	0.4	0.6	№24
	Гуляш из кур	70	80	13.0	21.0	14.0	16.7	2,56	5,2	202.7	239.5			№65
	Вермишель со сливочным маслом	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	23,8	27,8	170,4	225,84			№14
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**580**	**690**	**22.57**	**33.56**	**20.07**	**26.91**	**85.22**	**111.83**	**717.74**	**890.5**			
полдник	Булочка «Домашняя»	60	90	4,7	5,8	6,4	8,9	36.0	48.4	201,7	256.7			№79
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
Итого за приём пищи		**240**	**300**	**5.43**	**6.66**	**7.41**	**10.0**	**55.73**	**72.28**	**241.79**	**279.28**			
Итого за день		**1226**	**1507**	**39.35**	**55.14**	**42.96**	**66.11**	**208.85**	**268.28**	**1401.37**	**1663.36**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
6 день														
1завтрак	Макароны отварные с сливочным маслом,сахаром	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	28,6	37,3	165	229,2	0	0	№14
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**400**	**470**	**6.2**	**7.48**	**4.5**	**5.6**	**68.2**	**85.3**	**334.5**	**442.6**			
обед	Суп рыбный из консерв со сметаной	180	200	9,65	10,09	2,56	4,98	15,0	18,0	162,4	186,8	4,8	8,02	№19
	Плов с мясом	150	180	10,55	16,83	9,83	16,23	23,06	31,34	224.3	339,98	0,57	1,05	№68
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**540**	**660**	**24.55**	**32.79**	**12.51**	**22.91**	**83.76**	**107.84**	**578.8**	**770.45**			
полдник	Каша манная молоч.	150	200	6,0	8,4	8,0	9,7	23,6	32,1	166.7	205,0	0,4	0,5	№43
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
Итого за приём пищи		**330**	**440**	**12.25**	**15.8**	**13.3**	**15.7**	**57.4**	**75.9**	**305.9**	**388.1**			
Итого за день		**1270**	**1570**	**43**	**56.07**	**30.31**	**44.21**	**212.36**	**269.04**	**1219.2**	**1601.15**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
7 день														
1завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18.0	22.3	182.11	239.3	0,2	0,2	№ 17
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	№ 3
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**430**	**540**	**8,0**	**9.88**	**9,5**	**11,3**	**57,6**	**70,3**	**351,61**	**452.4**	**10.35**	**10.38**	
обед	Свекольник со сметаной	180	200	2.5	3.3	4.0	4.6	17.5	22.4	130	197.1	9,98	12.47	№41
	Ёжики в томатном соусе	75	85	14.6	18.1	13.7	17.4	12.0	14.2	229	272	0.6	0.7	№5
	Гороховое пюре		130		4.3		5.6		18.0		241.12	0	0	№46
	Картофельное пюре	140		4,3		5,3		26,6		186,0		3,1		№21
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**605**	**695**	**25.75**	**27.27**	**18,9**	**29.3**	**101.8**	**113.1**	**734.1**	**953.89**	**3,74**	**1,2**	
полдник	Ватрушка с творогом	90	100	4.7	5.8	6.4	8.9	36.0	48.4	233.96	256.96			№55
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.74	15.71	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		**240**	**300**	**4,75**	**5,16**	**6,4**	**8,9**	**50,5**	**66,2**	**316.56**	**347.16**			
Итого за день		**1275**	**1535**	**38.45**	**42.31**	**34.8**	**49.5**	**209.9**	**249.6**	**1402.27**	**1753.45**			–

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
8 день														
1завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,53	6,06	4,2	5,6	13,6	18,2	110,7	147,6	0,67	0,9	№ 34
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№69
	Булка с маслом	30/6	40/7	2,3	3,7	5	6	21	28	154.9	178.18	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**436**	**547**	**7.28**	**10.2**	**9,2**	**11,6**	**58,9**	**73,8**	**385.3**	**463.38**	**10.82**	**11.08**	
обед	Рассольник со сметаной	180	200	2.1	2.5	4.1	4.6	15.0	18.8	104.6	131.58	6.5	7.2	№30
	Котлета рыбная	60	70	7.05	8.46	3	3.6	6.46	7.76	102.67	123.18	2,59	3,0	№76
	Картофельное пюре	140	150	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	186,0	189,3	3,1	3,7	№21
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**590**	**700**	**17.8**	**21.33**	**13.6**	**16**	**93.76**	**114.06**	**585.67**	**692.13**	**12.23**	**14.4**	
полдник	Сдоба	60	70	4.62	5.72	6.4	8.9	22.78	35.18	197.86	232			
	Кисель	150	200	0,15	0,2	-	-	25.35	33.8	100.5	134	22.5	30	№2
Итого за приём пищи		**210**	**270**	**4.77**	**5.92**	**6.4**	**8.9**	**48.13**	**68.98**	**298.36**	**366**	**22.5**	**30**	
Итого за день		**1236**	**1517**	**29.85**	**37.45**	**29.2**	**36.5**	**237.29**	**256.84**	**1269.33**	**152.51**	**45.55**	**56.2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
9 день														
1завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	6.0	7.68	8.0	9.7	23.6	32.1	195.44	206.0	0.4	0.5	№23
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**430**	**440**	**8.7**	**11.16**	**8.9**	**10.9**	**63.2**	**80.1**	**393.14**	**447.6**	**10.55**	**10.68**	
обед	Суп с зелёным горош. на к/б со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.1	4.6	15.0	18.8	135.0	197	0.4	0.6	№60
	Гуляш из филе кур	70	80	13.0	21.0	14.0	15.71	2.56	5.2	202.7	239.5	0.9	1.0	№65
	Макароны со сливочным маслом	120	130	3,5	4.0	3.2	4.0	23.8	27.8	145.	190.2			№14
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**580**	**690**	**26.85**	**39.07**	**20.42**	**26.01**	**87.06**	**110.3**	**671.8**	**870.37**	**1.34**	**2.1**	
полдник	Яйцо	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	78.5	78.5	0	0	№44
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
Итого за приём пищи		**230**	**290**	**12.65**	**13.8**	**13.8**	**13.8**	**36.46**	**46.46**	**217.7**	**261.6**			
Итого за день		**1240**	**1520**	**48.2**	**63.31**	**43.12**	**50.71**	**186.72**	**236.86**	**1282.64**	**1579.57**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
10 день														
1завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5.74	5.88	4.46	5.32	26.79	32.52	177.54	256.9			№40
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1	0,15	0,18	№ 16
	Булка с маслом	30/6	40/7	2,3	3,7	5	6	21	28	78	104	0	0	№ 3
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		**436**	**547**	**8.49**	**10.06**	**9.5**	**10.36**	**72.09**	**88.12**	**347.04**	**470.3**	**10.15**		
обед	Суп вермишелевый со сметаной	180	200	1.72	2.69	2.75	4.51	13.16	20.33	155.2	181.49	0.4	0.6	№24
	Биточки куриные	60	80	11.0	14.14	11.25	14.72	11.64	14.96	191.33	245.99			№75
	Овощное рагу	130	140	9,5	9.52	5.9	8.28	19.29	19.9	198.43	220.45			№32
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		**580**	**690**	**26.57**	**32.22**	**2.11**	**29.21**	**89.79**	**113.69**	**734.06**	**891.6**	**0.44**		
полдник	Пирожок с картофелем	90	100	5.38	6.58	7.41	10.0	41.23	54.48	180.59	200.18	0.04	0.04	№39
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.74	15.71	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		**240**	**300**	**5.43**	**6.66**	**7.41**	**10.0**	**55.73**	**72.28**	**263.19**	**290.38**	**0.19**		
Итого за день		**1256**	**1537**	**40.49**	**48.94**	**19.02**	**49.57**	**217.61**	**274.09**	**1344.29**	**1652.28**	**10.78**		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:														
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:														
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763545

Владелец Юдичева Ольга Александровна

Действителен С 13.02.2025 по 13.02.2026