

МЕНЮ 1 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	С, мг
Завтрак							
№ 7.14/4	Каша Ячневая с маслом сл.	200	6	5.3	30.7	195	0.42
№ 7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом		6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	400	15.91	20.04	91.57	576	
	10:00						
№7.031-4	Сок	150	0.5	0.1	10.1	46	
	Итого за прием	150	0.5	0.1	10.1	46	0
Обед							
№7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками, р/м	60	0.7	5	7	74	1.86
№ 7.32/2	Суп Крестьянский со сметаной	200	1.8	4.4	10.1	88	25.68
№ 7.3/3/2	Пюре картофельное	130	3.1	4.2	20.6	135	37.12
№ 7.11/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	14.9	15.7	4.7	220	0.45
№7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1.7	0.22	11.67	56.5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	720	24.62	29.76	84.35	707	115.27
Уплотненный полдник							
№ 7.9/5/2	Запеканка из творога	150	16.9	9.6	13.2	209	0.23
№7.351	Сгущ.молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8	
7.023	Йогурт	150	4.4	4.8	7.1	88	
№ 7.208	Печенье	25	3.6	2.91	36.34	183.4	0.102
	Итого за прием	345	26.34	19.01	67.84	546.2	0.332
	Итого за день	1615	67.37	68.91	253.86	1875.2	115.602

МЕНЮ 2 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.11/4	Каша пшенная с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	0.42
№7.285/1	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52
7.189-3,7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	20/9	0.015	0.006	0.01	47	
	Итого за прием	429	10.415	9.506	54.11	388	0.94
	10:00						
7.031-4	Сок	150	0.5	0.1	10.1	46	
	Итого за прием	150	0.5	0.1	10.1	46	0
Обед							
№ 4.10/1	Салат из моркови р/м	60	0.7	4	6.6	64	2.65
№7.9/2	Суп Рассольник со сметаной	200	1.4	2.6	9.4	68	3.69
№ 7.26/8	Суфле из мяса говядины	80	16.64	15.42	1.34	210	0
№ 4.43/3	Макароны отварные	130	5.3	3.8	32.4	188	0
№ 7.15/10	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	65	89
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3.4	0.45	23.35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25					
	Итого за прием	720	27.64	26.37	89.79	708	95.34
Уплотненный полдник							
№ 7.22/2	Суп молочный с рисом	200	3.3	4.2	14.2	108	0.52
№ 7.11/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.2	35	0.8
№7.209	Пряник	25	0.88	2.2	6.93	50.6	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	250	6.2	6.64	42.31	255.1	1.32
	Итого за день	1549	44.755	42.616	196.31	1397.1	97.6

МЕНЮ 3 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша Пшеничная с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	0.42
№7.12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26
7.035	Батон с бета-каротином с маслом		6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	400	14.81	19.24	89.87	559	0.68
	10:00						
№7.19/10	Фрукты	120	1.5	0.5	21	96	
	Итого за прием	120	1.5	0.5	21	96	0
Обед							
№ 7.36/1	Салат сельдь с картофелем, с/м	60	3.6	4.6	6.5	79	1.8
№ 7.16/2	Суп Геркулесовый	200	0.99	1.67	16.3	117	5.2
№7.061	<u>Бигус с мясом говядины</u>	230	5.08	4.83	7.27	94.83	
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.3	0	18.5	71	50.06
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1.7	0.22	11.67	56.5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	740	13.59	11.56	72.22	479.83	57.06
Уплотненный полдник							
№ 7.9/5/2	Запеканка из творога	150	16.9	9.6	13.2	209	0.23
№ 7.1/1/7	Джем	20			12	48	
7.075	Кефир	150	5.8	6.4	9.5	117	
№7.298	Печенье	25	5.6	8.4	30.7	223	0.1
	Итого за прием	345	28.3	24.4	65.4	597	0.33
	Итого за день	1605	58.2	55.7	248.49	1731.83	58.07

МЕНЮ 4 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.8/4	Каша Геркулесовая с маслом сл.	200	6.4	7.4	27.2	202	0.42
№7.285/1	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.42
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	20/9	3.65	2.97	8.55	76	0.52
	Итого за прием	424	13.95	13.87	58.65	413	1.36
	10:00						
7.031-1	Фрукты	100	0	0	23	92	
	Итого за прием	100	0	0	23	92	0
Обед							
№7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком р/м	60	0.7	4.1	6.1	62	1.82
№20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1.9	2.8	11.1	78	0.38
№5/9	Котлета из мяса птицы	80	14.3	11.7	11.9	211	0.3
7.45/3	Рис отварной	120	6	5.8	42.4	248	0.52
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	5.1	4.6	0.3	63	
№7.15/15	Напиток из вишни	200	0.9	0.02	31.42	27.67	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3.4	0.45	9.1	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25					
	Итого за прием	730	32.3	29.47	112.32	802.67	3.02
Уплотненный полдник							
№7.61р	Суфле рыбное	80	16	4.8	2.6	118	0.4
№7.051	Хлеб пшеничный	25	4.4	5.6	30.3	25.12	
№7.11/10	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8
7.298	Печенье	25	0.1	0	9.2	36	0.8
	Итого за прием	330	20.6	10.4	51.3	215.12	2
	Итого за день	1584	66.85	53.74	245.27	1522.79	6.38

МЕНЮ 5 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.14/4	Каша ячневая с маслом сл.	200	6	5.3	30.7	195	0.42
№7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом		6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	424	6.91	11.84	47.47	292	0.94
	10:00						
№7.19/10	Фрукты	120	0.9	0.2	8.1	43	60
	Итого за прием	120	0.9	0.2	8.1	43	60
Обед							
№ 7.22/1	Салат из отварной свеклы с черносливом р/м	60	0.8	5	11.5	93	1.12
7.34/2/6	Гренки (сухарики)	30	8.6	0.8	53.7	263	0
№7.н086/2,	Суп - пюре из разных овощей	200	2.7	3.6	9.5	81	6.24
№7.7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12.8	12.7	4.6	184	0.37
№7.н076/2	Греча отварная	120	3.53	3.22	21.73	125.18	9.3
№7.343/1	Напиток Витошка	200	0.3	0	18.5	71	50.06
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	715	30.65	25.56	131.51	878.68	67.09
Уплотненный полдник							
№ 7.43/3	Макароны отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0
№7.354	Чай с сахаром	150	0	0	9.1	35	0
№7.221/1	Вафля	13	1.92	0.24	11.98	61.5	0
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	435	9.14	4.28	65.46	346	0
	Итого за день	1694	47.6	41.88	252.54	1559.68	128.03

МЕНЮ 6 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша Пшеничная с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	0.42
№ 7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	30.5	6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	430.5	16.41	20.74	92.07	587	0.94
	10:00						
№7.031-4	Сок	150	0.5	0.1	10.1	46	
	Итого за прием	150	0	0	23	92	
Обед							
7.20/1	Салат из отварной свеклы р/м	60	0.8	5	4.1	64	1.16
№7.6/2	Суп Щи со сметаной	200	1.5	2.5	6	53	10.85
№7.6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15.1	13.8	16.4	252	7.13
№7.15/15/4	Напиток из брусники	200	0.07	0	7.56	32.33	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1.7	0.22	11.67	56.5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	710	21.09	21.76	57.71	519.33	19.14
Уплотненный полдник							
№7.9/5/2	Запеканка из творога	150	16.9	9.6	13.2	209	0.23
№7.351	Сгущ.молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8	
7.363	Йогурт	150	4.4	4.8	7.1	88	
№7.308	Печенье	15	5.3	3.9	32.4	188	0.1
	Итого за прием	335	28.04	20	63.9	550.8	0.33
	Итого за день	1625.5	65.54	62.5	236.68	1749.13	20.41

МЕНЮ 7 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.14/4	Каша ячневая с маслом сл.	200	6	5.3	30.7	195	0.42
№7.285/1	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	30/9	3.65	2.97	8.55	73.2	
	Итого за прием	424	13.55	11.77	62.15	403.2	0.94
	10:00						
7.031-4	Сок	150	0.5	0.1	10.1	46	
	Итого за прием	150	0.5	0.1	10.1	46	0
Обед							
№7.19/1	Салат из морской капусты моркови с яйцом р/м	60	1.3	6.6	1.7	71	0.92
№7.30/2	Суп Уха рыбацкая	200	6.8	2.1	9.8	87	5.35
№ 7.36/8	Картофельная запеканка с мясом говядины	200	19.2	17.6	35	379	18
№7.138	Компот из кураги и изюма	200	0.3	0	18.4	71	50.08
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3.4	0.45	23.35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11	98	61.5
	Итого за прием	710	32.92	26.99	99.25	819	135.85
Уплотненный полдник							
№7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12	95	0.42
7.11/10	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8
7.155-1	Зефир	25	1.53	9	13.7	64.67	7.07
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11	98	61.5
	Итого за прием	450	6.95	12.94	45.9	293.67	69.79
	Итого за день	1734	53.92	51.8	217.4	1561.87	206.58

19.7

МЕНЮ 8 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	С, мг
Завтрак							
№7.5/4	Каша Манная с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	0.42
№13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52
7.035,	Батон с бета-каротином с маслом		6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	400	16.41	20.74	92.07	587	0.94
	10:00						
№19/10	Фрукты(банан)	120	1.5	0.5	21	96	
	Итого за прием	120	1.5	0.5	21	96	
Обед							
№7.31/1	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами, р/	60	0.9	4.1	5.8	64	2.89
№ 7.2/2	Суп Борщ со сметаной	200	1.7	4.3	10.3	87	8.65
№7.5/8	Плов из мяса говядины	200	18.6	18.2	43.3	415	1.2
№7.3/10	Компот из яблок чернослива	200	0.3	0	18.1	70	50.12
№ 7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1.7	0.22	11.67	56.5	
	Итого за прием	710	25.12	27.06	101.15	754	62.86
Уплотненный полдник							
№7.9/5/2	Творожная запеканка	150	16.9	9.6	13.2	209	0.23
№4.1/1/5	Джем	20			12	48	
№7.023	Йогурт	150	0	0	9.1	35	0
№7.221/1	Вафля	15	0.79	0.77	38.9	287.01	0.1
	Итого за прием	335	17.69	10.37	73.2	579.01	0.33
	Итого за день	1565	60.72	58.67	287.42	2016.01	64.13

МЕНЮ 9 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша пшеничная с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	0.42
№7.285/1	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	30/9	3.63	6.56	8.62	108.07	
	Итого за прием	429	14.03	16.06	62.72	449.07	0.94
	10:00						
7.19/10	Фрукты	150	0	0	17.25	69	
	Итого за прием	150	0	0	17.25	69	0
Обед							
№ 7.16/1	Салат овощной с яблоком, яйцом, р/м	60	2	5	5.6	76	4.21
№ 7.34/2/6	Гренки из ржаного хлеба	30	8.6	0.8	53.7	263	0
№ 7.25/2	Суп Пюре из картофеля	200	2.5	2.6	11.8	82	4.85
№ 7.2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	12.2	13.1	2.1	175	0.58
7.н076/2	Греча отварная	120	3.53	3.22	21.73	125.18	
№7.343/3	Кисель Витошка	200	1	0.1	28	115	50.32
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	715	31.75	25.06	134.91	897.68	59.96
Уплотненный полдник							
№7.9/7	Биточки рыбные	80	11	1.6	6.4	84	0.51
7.18/3	Рагу овощное	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61
№ 7.11/10	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8
4.23/12-1	Пряник	25	0.88	2.2	6.93	50.6	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	480	16.2	7.74	48.01	329.1	11.92
	Итого за день	1774	61.98	48.86	262.89	1744.85	72.82

МЕНЮ 10 ДЕНЬ (3-7 лет)

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.091/2	Каша Ассорти(рис-пшено) с маслом сл.	200	3.32	10.18	26.34	223.16	0.9
№7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	30/5	6.91	11.84	47.47	292	
	Итого за прием	429	13.23	24.92	87.21	604.16	1.42
	10:00						
№19/10	Фрукты	120	0.9	0.2	8.1	43	60
	Итого за прием	120	0.9	0.2	8.1	43	60
Обед							
№7.29/1	Салат из отварного карт., свекл., реп., лук., сол., огур, р/м	60	0.9	6	5.2	79	2.5
№7.6/2	Суп Щи со сметаной	200	1.5	2.5	6	53	10.85
№7.10/8	Печень в молочном соусе	80	16.1	8.9	5.8	168	11.08
№4.43/3	Макароны отварные	130	5.3	3.8	32.4	188	0
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1.7	0.22	11.67	56.5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	720	27.92	21.66	91.35	678	74.59
Уплотненный полдник							
7.н038/6,7.275/2	Омлет паровой	120	7.85	10.06	2.53	146.75	0
№7.275/2	Икра кабачковая	30	2	9	9.4	121.8	
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0
№7.221/1	Вафля	13	1.8	1.5	20.4	102	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.24	11.98	61.5	
	Итого за прием	388	13.57	20.8	53.41	467.05	0
	Итого за день	1657	55.62	67.58	240.07	1792.21	136.01

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8 день	9день	10день	Итого	норма
белков	60.99	49.64	60.81	45.695	47.06	57.41	47.76	62.97	52.39	60.76	54.5485	54
жиров	55.34	42.47	58.23	41.46	53.38	57.61	43.12	54.59	60.14	59.65	52.599	52
углеводов	205.53	202.57	214.42	233.38	198.22	223.22	200.45	238.75	206.96	186.5	211	206
ЭЦ, Ккал	1565.7	1389.47	1638.46	1483.53	1471.3	1642.6	1377.6	1725.31	1503.44	1545.61	1534.302	1473

допустимо +/-10%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447172

Владелец Чистякова Наталья Викторовна

Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2025