



утверждено:

заведующий

МАДОУ - детский сад № 195

А.С. Страшкова

приказ № 16 от 24.01.2025

**Основное (организованное) меню
МАДОУ - детского сада № 195
включающее горячее питание
Возрастная категория от 1 до 3 лет**

День 1. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.н331/3	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	133,30	4,44	5,36	17,84	0,39	150
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	79,22	2,10	2,11	12,88	0,39	180
	Итого:	287,68	12,02	8,42	47,58	0,78	368
Второй завтрак							
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
Обед							
7.32/1/3	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 30гр.	50,01	1,11	3,97	4,33	2,57	30
7.47с/5	Суп-лапша с мясом	147,07	8,54	8,26	13,80	2,60	150
7.061	Бигус с мясом	121,59	12,77	11,60	13,08	7,95	180
7.078	Компот из изюма	64,51	0,17	0,00	17,47	37,55	150
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	446,94	25,05	24,21	64,55	50,67	548
Полдник							
7.9/5/1	Суфле творожное 150 гр.	311,15	18,15	24,60	19,02	0,12	150
7.185	Повидло	33,95	0,06	0,00	9,98	0,20	15
7.270/1/5	Биоюгурт 150 г	109,08	4,50	4,50	28,50	0,9	150
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	485,36	23,85	29,24	65,01	1,22	330
	Всего:	1262,76	61,34	62,29	189,61	64,67	1 346,00

День 2. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.162/1/3	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	169,76	4,95	6,44	24,20	0,52	180
7.035/9	Батон с маслом	79,80	1,95	4,05	13,36	0,00	29
7.435/4	Сыр 6 гр	17,42	1,44	1,48	0,00	0,04	6
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
	Итого:	344,87	10,66	14,37	50,37	0,95	395
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Обед						
7.28/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 30 гр.	65,59	0,94	3,65	7,77	2,13	30
7.2/2/1	Борщ со сметаной	84,70	4,52	4,84	7,17	7,50	150
7.149с-1	Тефтели рыбные	102,58	9,42	2,77	3,96	0,51	60
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	150,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130
7.343/2	Кисель Валетек	1,20	0,01	0,00	0,27	50,16	150
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	468,06	22,36	15,75	69,83	60,30	558
	Полдник						
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	102,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200
07.11.2012	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 60 гр	187,40	5,42	3,24	41,33	0,04	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	370,76	9,20	6,65	80,97	14,01	405
	Всего:	1225,49	42,72	36,87	211,26	79,26	1 458,00

День 3. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	200,92	11,80	15,11	3,79	0,2	150
7.357/6	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	148,16	4,41	9,38	18,72	0,04	50
7.067	Кофейный напиток с молоком	79,22	2,10	2,11	12,88	0,39	180
	Итого:	428,29	18,31	26,60	35,38	0,63	380
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4	100
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4	100
	Обед						
7.29/1/3	Салат из отварного картофеля, свёклы, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 30гр.	44,28	0,64	3,70	9,44	1,96	30
7.264/2	Суп крестьянский со сметаной	75,03	1,32	3,44	8,18	4,8	150
7.н191	Тефтели из говядины паровые	120,65	9,18	8,38	4,62	1,08	60
7.н76с	Капуста тушенная	92,76	2,93	4,82	13,91	31,3	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	52,03	0,37	0,02	13,27	37,62	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0	3
	Итого:	448,52	16,90	20,74	65,28	76,76	558
	Полдник						
7.38/3/2	Запеканка морковная 180 гр.	201,85	4,44	6,67	35,84	3,27	180,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	44,35	1,11	1,31	8,60	0	15
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0	15
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200
	Итого:	327,07	6,73	8,12	64,89	3,27	410
	Всего:	1245,68	42,44	55,55	175,66	84,66	1 448,00

День 4. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.17/5/2	Пудинг из творога 130 гр	255,19	14,10	20,19	25,87	0,18	130
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.118/1	Чай с молоком	75,16	2,11	2,25	10,69	0,45	180
	Итого:	405,50	21,68	23,40	53,42	0,63	348
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.3/1/3	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50,54	0,83	3,37	6,44	22,00	30
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	187,45	6,43	6,41	39,87	2,64	130
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	61,86	1,20	2,61	7,26	6,00	150
7.н114	Котлета из мяса куры	120,16	9,71	10,71	2,03	0,64	60
7.110	Компот из кураги	56,48	0,44	0,00	15,39	37,56	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	540,25	21,07	23,48	86,86	68,84	558
	Полдник						
7.082	Снежок 150 г	121,08	4,50	4,50	28,50	0,90	150
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,67	0,55	1,53	1,88	0,07	30
7.273-1	Запеканка картофельная с овощами	78,06	2,41	3,32	15,43	3,71	150
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	253,99	8,60	9,49	53,32	4,68	345
	Всего:	1242,53	51,78	56,79	206,06	86,15	1 351,00

День 5 (вариант 1). Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4/3	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом.	174,28	6,49	8,14	28,04	0,42	150
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
7.035/9	Батон с маслом	110,17	2,73	6,00	18,70	0,00	41
	Итого:	362,34	11,55	16,54	59,55	0,81	371
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.2/1/3	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 30гр.	95,99	0,62	3,72	4,49	2,29	30
7.н086	Суп гороховый с мясом	121,24	7,41	5,12	14,18	4,53	150
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200,76	15,92	8,68	25,72	10,60	180
7.4/11,/1	Соус молочный с овощами 30 гр,	28,00	0,58	1,85	2,27	0,20	30
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	580,80	27,47	19,74	79,81	67,78	578
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	63,55	2,37	2,99	7,55	0,21	100
7.354/4	Чай с сахаром	33,43	0,00	0,00	8,86	0,00	150
7.148/1	Шанежка с картофелем	143,69	3,83	5,32	20,81	0,89	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	271,86	7,33	8,44	44,72	1,10	325
	Всего:	1257,78	46,77	45,15	196,55	81,69	1 374,00

День 5 (вариант 2). Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4/3	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	174,28	6,49	8,14	28,04	0,42	150
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
7.035	Батон с маслом	133,92	3,11	5,33	21,36	0,00	45
	Итого:	386,09	11,93	15,87	62,21	0,81	375
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.2/1/3	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 30гр.	95,99	0,62	3,72	4,49	2,29	30
7.н086	Суп гороховый с мясом	121,24	7,41	5,12	14,18	4,53	150
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	102,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130
7.355	Биточки рыбные	127,37	15,02	6,68	7,04	0,51	70
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	581,91	28,58	19,16	78,05	71,46	568
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	63,55	2,37	2,99	7,55	0,21	100
7.354/4	Чай с сахаром	33,43	0,00	0,00	8,86	0,00	150
7.148/1	Шанежка с картофелем	143,69	3,83	5,32	20,81	0,89	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	271,86	7,33	8,44	44,72	1,10	325
	Всего:	1282,64	48,27	43,89	197,44	85,37	1 368,00

День 6. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	125,79	4,41	5,92	16,40	0,32	150
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	69,55	1,48	1,50	12,60	0,36	180
	Итого:	270,50	11,38	8,36	45,86	0,68	368
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.12/1/3	Салат из морковью с изюмом	29,22	0,36	1,52	5,19	1,10	30
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	46,18	1,31	2,30	6,13	8,33	150
7.070	Жаркое по-домашнему	200,65	12,42	10,95	24,30	7,80	180
7.078	Компот из изюма	64,51	0,17	0,00	17,47	37,55	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	404,33	16,71	15,14	68,96	54,78	548
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	109,08	4,50	4,50	28,50	0,9	150
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	343,83	14,63	21,27	23,81	0,62	150
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	44,35	1,11	1,31	8,60	0,00	15
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	528,44	21,38	27,21	68,43	1,52	330
	Всего:	1246,05	49,89	51,14	195,71	68,98	1 346,00

День 7. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.435/4	Сыр 6 гр	17,60	1,44	1,48	0,00	0,04	6
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	200,92	11,80	15,11	3,79	0,20	150
7.035/9	Батон с маслом	79,80	1,95	4,05	13,36	0,00	29
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
	Итого:	376,20	17,52	23,04	29,95	0,63	365
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,77	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Обед						
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 50 гр	32,07	0,77	2,29	4,00	16,90	30
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	70,76	1,36	3,33	10,34	4,09	150
7.10/7/2	Кнели рыбные паровые 60 гр	132,62	10,87	7,27	2,75	0,38	60
7.179/2	Рис припущенный с овощами 120 гр	157,58	3,26	5,76	25,96	2,64	120
7.343/2	Кисель Валетек	1,20	0,01	0,00	0,27	50,16	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	458,00	18,74	19,04	59,19	74,17	548
	Полдник						
7.4/3/3	Картофельное пюре с морковью	94,13	2,23	2,37	14,71	5,40	100
7.354/4	Чай с сахаром.	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	180
7.5/12.	Ватрушка с творогом 60 гр	153,08	3,99	2,36	30,99	0,03	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	328,07	7,41	4,87	66,15	5,43	355
	Всего:	1204,08	44,16	41,92	165,39	84,23	1 368,00

День 8. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	124,03	3,96	4,92	16,46	0,32	150
7.357/6	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	148,30	4,41	9,38	18,72	0,04	50
7.067	Кофейный напиток с молоком	79,22	2,10	2,11	12,88	0,39	180
	Итого:	351,55	10,47	16,41	48,05	0,75	380
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,40	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100
	Обед						
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы , растительным маслом 30гр.	32,55	0,47	1,83	3,89	1,06	30
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	81,11	1,94	3,19	11,98	3,63	150
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	170,35	15,18	13,03	13,00	3,00	180
7.115/1	Компот из сухофруктов.	52,03	0,37	0,02	13,27	37,62	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	399,80	20,43	18,44	58,01	45,31	548
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	24,21	0,55	1,53	1,88	0,07	30
7.22/3	Биточки(котлеты) картофельные с морковью запеченные 150гр.	203,70	5,05	5,96	34,87	9,26	150,00
7.005	Печенье 15 гр	62,38	1,60	0,80	11,52	0,00	15,00
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	371,15	8,38	8,42	68,72	9,33	410
	Всего:	1164,29	39,78	43,38	184,88	59,39	1 438,00

День 9. Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.17/5/2	Пудинг из творога 130 гр	255,19	14,10	20,19	25,87	0,18	130
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	22,35	1,11	1,31	8,60	0,00	15
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.118/1	Чай с молоком	75,16	2,11	2,25	10,69	0,45	180
	Итого:	427,86	22,79	24,70	62,02	0,63	363
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный 30 гр	3,51	0,23	0,03	0,68	3,00	30
7.2/2.	Борщ со сметаной 200гр	79,54	1,74	4,55	12,14	8,65	200
7.8/9.	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	178,72	16,90	21,72	3,61	0,36	80
7.180-3	Рагу из овощей	64,42	2,16	2,16	10,88	8,48	120
7.110	Компот из кураги	56,48	0,44	0,00	15,39	37,56	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	446,43	23,93	28,83	58,59	58,05	618
	Полдник						
7.082	Снежок 150 г	121,08	4,50	4,50	28,50	0,90	150
7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	115,77	3,98	5,52	17,00	0,26	150
7.221	Вафли 10 гр	31,56	0,32	0,28	8,80	0,00	10,00
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого :	299,60	9,94	10,44	61,81	1,16	325
	Всего:	1216,66	57,07	64,39	194,88	71,84	1 406,00

День 10 (вариант 1). Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	124,49	5,11	5,78	21,66	0,31	150
7.435/4	Сыр 6 гр	17,42	1,44	1,48	0,00	0,04	6
7.035/9	Батон с маслом	79,80	1,95	4,05	13,36	0,00	29
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
	Итого:	299,60	10,83	13,72	47,82	0,74	365
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.25/1/3	Салат из отварной свёклы с изюмом с растительным маслом 30гр.	87,99	0,62	3,72	4,49	2,29	30
7.355	Биточки рыбные	127,37	15,02	6,68	7,04	0,51	70
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	148,46	7,62	7,83	16,26	5,37	180
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	102,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	601,14	28,79	21,87	80,13	72,30	598
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	63,55	2,37	2,99	7,55	0,21	100
7.354/4	Чай с сахаром.	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	180
7.9/12.	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 60 гр	119,93	3,57	2,56	21,79	0,30	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	264,34	7,12	5,69	49,78	0,51	355
	Всего:	1207,86	47,15	41,70	190,20	85,55	1 418,00

День 10 (вариант 2). Возрастная категория 1-3 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	124,49	5,11	5,78	21,66	0,31	150
7.435/4	Сыр 6 гр	17,42	1,44	1,48	0,00	0,04	6
7.035/9	Батон с маслом	79,80	1,95	4,05	13,36	0,00	29
7.285	Какао с молоком	77,89	2,33	2,41	12,81	0,39	180
	Итого:	299,60	10,83	13,72	47,82	0,74	365
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 100 гр	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Итого:	42,78	0,42	0,42	12,46	12,00	100
	Обед						
7.25/1/3	Салат из отварной свёклы с изюмом с растительным маслом 30гр.	87,99	0,62	3,72	4,49	2,29	30
7.355	Биточки рыбные	127,37	15,02	6,68	7,04	0,51	70
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	148,46	7,62	7,83	16,26	5,37	180
7.113	Свекла, тушенная со сметаной	107,30	2,40	3,91	16,79	13,97	130
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	150
7.н003/1	Хлеб ржаной 20 гр	32,58	1,32	0,24	8,36	0,00	20
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	Итого:	605,94	28,59	22,51	77,74	72,30	598
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	63,55	2,37	2,99	7,55	0,21	130
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	180
7.9/12.	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 60 гр	119,93	3,57	2,56	21,79	0,30	60
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	31,19	1,14	0,14	7,52	0,00	15
	Итого:	264,34	7,12	5,69	49,78	0,51	385
	Всего:	1212,66	46,95	42,34	187,80	85,55	1 448,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402734

Владелец Страшкова Анна Сергеевна

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026