



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 3 до 7 лет**

День 1. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	189,09	5,95	7,93	23,67	0,52	200,00
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	369,51	14,23	11,70	57,40	0,91	438,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	100,00
	Обед						
7.32/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 50гр.	79,63	1,43	4,97	5,42	3,86	50,00
7.47с/5	Суп-лапша с мясом	179,07	8,54	8,26	13,80	2,60	200,00
7.061	Бигус с мясом	252,44	21,19	19,08	15,17	10,60	230,00
7.078	Компот из изюма	76,27	0,17	0,00	18,38	50,06	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	678,71	34,83	32,85	75,33	67,12	735,00
	Полдник						
7.9/5/2	Суфле творожное 150 гр.	315,15	18,15	24,60	19,02	0,12	150,00
7.185	Повидло	45,80	0,08	0,00	13,31	0,27	20,00
7.270/1/8	Биойогурт 180 г	205,28	5,40	5,40	34,20	0,90	180,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	608,20	25,15	30,18	76,54	1,29	370,00
	Всего:	1704,56	74,64	75,15	221,73	76,32	1643,00

День 2. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.162/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	191,76	4,95	6,44	24,20	0,52	200,00
7.035	Батон с маслом	119,31	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,50	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.285	Какао с молоком	101,77	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	439,34	13,43	17,25	61,56	0,78	454,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 60 гр.	65,59	0,94	3,65	7,77	2,13	60,00
7.2/2.	Борщ со сметаной 200гр	90,16	1,74	4,55	12,14	8,65	200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	147,37	15,02	6,68	7,04	0,51	80,00
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.343/2	Кисель Валетек	1,62	0,02	0,00	0,36	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,34	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,98	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	586,29	26,22	19,54	84,67	61,45	725,00
	Полдник						
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.11/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр	207,40	5,42	3,24	41,33	0,04	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,98	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	411,55	9,58	6,69	83,47	14,01	430,00
	Всего:	1478,98	49,73	43,58	239,80	80,24	1709,00

День 3. Возрастная категория 3-7 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	0,20	150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148,27	5,44	7,74	21,36	0,06	54,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	454,44	20,05	25,66	42,01	0,78	404,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, свёклы, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 50гр.	84,28	0,64	3,70	11,44	1,96	50,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	96,00	1,76	4,49	11,53	6,41	200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые	189,14	12,15	11,16	5,60	1,08	80,00
7.н76с	Капуста тушенная	108,76	2,93	4,82	13,91	31,30	150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,78	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,36	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	637,31	21,47	24,74	82,12	90,91	735,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	44,24	1,11	1,31	8,60	0,00	15,00
7.38/3/2	Запеканка морковная 180 гр.	201,85	4,44	6,67	35,84	3,27	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	337,76	7,11	8,16	67,40	3,27	415,00
	Всего:	1471,32	49,12	58,65	201,63	98,96	1654,00

День 3. Возрастная категория 3-7 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	0,20	150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148,27	5,44	7,74	21,36	0,06	54,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	454,44	20,05	25,66	42,01	0,78	404,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, свёклы, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 50гр.	84,28	0,64	3,70	11,44	1,96	50,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	96,00	1,76	4,49	11,53	6,41	200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые	189,14	12,15	11,16	5,60	1,08	80,00
7.н76с	Капуста тушенная	108,76	2,93	4,82	13,91	31,30	150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,78	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,36	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	637,31	21,47	24,74	82,12	90,91	735,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	44,24	1,11	1,31	8,60	0,00	15,00
7.38/3/2	Запеканка морковная 180 гр.	201,85	4,44	6,67	35,84	3,27	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	337,76	7,11	8,16	67,40	3,27	415,00
	Всего:	1471,32	49,12	58,65	201,63	98,96	1654,00

День 4. Возрастная категория 3-7 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 150 гр	255,19	14,10	20,19	25,87	0,18	150,00
7.185	Повидло	45,83	0,08	0,00	13,31	0,20	20,00
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.118/1	Чай с молоком	97,90	2,76	2,96	13,57	0,60	200,00
	Итого:	474,08	22,42	24,10	69,61	0,98	408,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.3/1/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50,54	0,83	3,37	6,44	22,00	50,00
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	237,45	6,43	6,41	39,87	2,64	130,00
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	61,86	1,20	2,61	7,26	6,00	200,00
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе 80 гр	145,73	9,71	10,71	2,03	0,64	80,00
7.110	Компот из кураги	69,43	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,36	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	656,36	22,16	23,65	96,87	81,36	715,00
	Полдник						
7.082-2	Снежок 180 г	151,14	4,69	5,77	19,65	0,90	180,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,00	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.273	Запеканка картофельная с овощами	168,32	4,23	6,29	25,66	6,19	150,00
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,83	0,55	1,53	1,88	0,07	30,00
	Итого:	385,29	10,99	13,76	57,21	7,16	380,00
	Всего:	1563,87	55,99	61,94	236,15	96,50	1623,00

День 5 (вариант 1). Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	194,28	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.285	Какао с молоком	101,77	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
7.035	Батон с маслом	133,92	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
	Итого:	429,98	12,81	16,73	65,40	0,94	445,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.23/1/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 50 гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
7.н086	Суп гороховый с мясом	141,24	7,41	5,12	14,18	4,53	200,00
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	262,76	15,92	8,68	25,72	10,60	200,00
7.4/11,/1	Соус молочный с овощами 30 гр,	28,00	0,58	1,85	2,27	0,20	30,00
7.063	Напиток из шиповника	75,16	0,32	0,00	18,17	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	706,44	28,35	19,91	87,40	67,78	735,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	118,97	4,30	5,60	13,79	0,38	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.148/1	Шанежка с картофелем	193,16	5,04	7,04	27,74	1,18	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	403,78	10,90	12,83	64,49	1,56	480,00
	Всего:	1588,33	52,49	49,88	229,75	77,28	1780,00

День 5 (вариант 2). Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	194,28	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.035	Батон с маслом	133,92	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.285	Какао с молоком	101,77	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	429,98	12,81	16,73	65,40	0,94	445,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.23/1/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
7.н086	Суп гороховый с мясом	141,24	7,41	5,12	14,18	4,53	200,00
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	155,46	13,82	11,61	5,02	5,00	80,00
7.063	Напиток из шиповника	75,16	0,32	0,00	18,17	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	683,64	28,27	24,26	83,62	75,95	715,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	118,97	4,30	5,60	13,79	0,38	180,00
7.354/4	Чай с сахаром.	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.148/1	Шанежка с картофелем	193,16	5,04	7,04	27,74	1,18	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	403,78	10,90	12,83	64,49	1,56	480,00
	Всего:	1565,53	52,40	54,23	225,96	85,45	1760,00

День 5 (вариант 3). Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	194,28	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.035	Батон с маслом	133,92	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.285	Какао с молоком	101,77	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	429,98	12,81	16,73	65,40	0,94	445,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.23/1/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
7.н086	Суп гороховый с мясом	141,24	7,41	5,12	14,18	4,53	200,00
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130,00
7.355	Биточки рыбные	147,37	15,02	6,68	7,04	0,51	80,00
7.063	Напиток из шиповника	75,16	0,32	0,00	18,17	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	675,55	29,46	19,32	85,64	71,46	715,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	118,97	4,30	5,60	13,79	0,38	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.148/1	Шанежка с картофелем	193,16	5,04	7,04	27,74	1,18	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	403,78	10,90	12,83	64,49	1,56	480,00
	Всего:	1557,44	53,60	49,30	227,98	80,96	1760,00

День 6 . Возрастная категория 3-7 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	175,81	5,83	8,57	21,94	0,42	200,00
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	356,23	14,11	12,34	55,67	0,81	438,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60 гр.	58,96	0,71	3,04	10,38	2,21	60,00
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	65,63	1,69	2,77	8,13	11,11	200,00
7.070	Жаркое по-домашнему	379,81	18,41	18,75	29,16	10,40	230,00
7.078	Компот из изюма	76,27	0,17	0,00	18,38	50,06	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	671,93	24,48	25,10	88,61	73,78	745,00
7.270/1/8	Биойогурт 180 г	205,28	5,40	5,40	34,20	0,90	180,00
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	231,70	9,80	14,17	16,30	0,93	150,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	44,23	1,11	1,31	8,60	0,00	15,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	523,16	17,82	21,05	69,12	1,83	365,00
	Всего:	1599,46	56,84	58,91	225,86	83,42	1668,00

День 7 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.035	Батон с маслом	119,31	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,49	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	200,92	11,80	15,11	3,79	0,20	150,00
7.285	Какао с молоком	101,66	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	448,38	20,28	25,92	41,14	0,78	404,00
Второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
Обед							
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 50 гр	62,46	1,18	3,12	8,05	22,54	50,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	100,98	1,78	4,10	13,74	5,45	200,00
7.10/7.	Кнели рыбные паровые 80 гр.	179,17	14,50	9,58	3,65	0,51	80,00
7.179	Рис припущенный с овощами 130 гр	166,27	3,26	5,76	25,96	2,64	130,00
7.343/2	Кисель Валетек	1,62	0,02	0,00	0,36	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,30	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	601,74	24,23	23,11	74,32	81,30	715,00
Полдник							
7.4/3	Картофельное пюре с морковью	116,11	2,80	4,77	18,36	8,20	150,00
7.354/4	Чай с сахаром.	49,67	0,04	0,00	12,94	0,80	200,00
7.5/12/1	Ватрушка с творогом 80 гр	346,44	10,94	13,46	35,99	0,04	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	554,18	15,30	18,42	77,31	9,04	450,00
	Всего:	1646,10	60,31	67,54	202,87	95,12	1669,00

День 7 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	177,03	5,38	7,28	22,68	0,42	200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148,11	5,44	7,74	21,36	0,06	44,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	430,40	13,63	17,84	60,91	0,87	444,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	72,41	0,67	4,47	8,63	1,86	50,00
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	131,29	2,62	5,07	16,21	4,85	200,00
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	272,51	19,52	19,16	17,57	3,84	230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,70	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	635,16	26,80	29,27	82,06	60,71	735,00
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.22/3	Биточки(котлеты) картофельные с морковью запеченные 150гр.	203,70	5,05	5,96	34,87	9,26	150,00
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,81	0,55	1,53	1,88	0,07	30,00
7.005	Печенье 15 гр	62,38	1,60	0,80	11,52	0,00	15,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	381,52	8,76	8,47	71,22	9,33	415,00
	Всего:	1488,88	49,69	224,29	224,29	74,91	1694,00

День 7 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	177,03	5,38	7,28	22,68	0,42	200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148,11	5,44	7,74	21,36	0,06	44,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,26	2,80	2,82	16,87	0,39	200,00
	Итого:	430,40	13,63	17,84	60,91	0,87	444,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	72,41	0,67	4,47	8,63	1,86	50,00
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	131,29	2,62	5,07	16,21	4,85	200,00
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	272,51	19,52	19,16	17,57	3,84	230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,70	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	635,16	26,80	29,27	82,06	60,71	735,00
	Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.22/3	Биточки(котлеты) картофельные с морковью запеченные 150гр.	203,70	5,05	5,96	34,87	9,26	150,00
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23,81	0,55	1,53	1,88	0,07	30,00
7.005	Печенье 15 гр	62,38	1,60	0,80	11,52	0,00	15,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	381,52	8,76	8,47	71,22	9,33	415,00
	Всего:	1488,88	49,69	224,29	224,29	74,91	1694,00

День 9 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.19/5/1	Суфле творожное 150 гр	300,55	18,00	27,75	20,43	0,34	150,00
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	44,23	1,11	1,31	8,60	0,00	15,00
7.189-14	Батон 38 гр.	75,16	5,48	0,95	16,86	0,00	38,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
	Итого:	469,61	24,63	30,01	58,84	0,34	403,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	7,80	0,45	0,05	1,37	6,00	60,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	98,04	1,81	4,49	11,53	4,53	200,00
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое 70 гр	271,25	18,49	23,76	3,94	0,36	70,00
7.180-4	Рагу из овощей	143,94	3,75	5,34	18,74	10,61	150,00
7.110	Компот из кураги	69,43	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	681,72	28,50	34,19	76,85	71,58	735,00
	Полдник						
7.082-2	Снежок 180 г	151,14	4,69	5,77	19,65	0,90	180,00
7.н162-3	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	170,21	5,20	7,00	19,60	0,39	180,00
7.221	Вафли 10 гр	31,56	0,32	0,28	8,80	0,00	10,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого :	394,86	11,73	13,23	58,07	1,29	390,00
	Всего:	1594,33	65,28	77,85	206,21	80,21	1648,00

День 10 (вариант 1). Возрастная категория 3-7 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	194,28	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.035	Батон с маслом	119,32	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,48	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.285	Какао с молоком	101,66	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	441,74	14,97	18,94	65,40	1,00	454,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.25/1/1	Салат из отварной свёклы с изюмом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
7.355	Биточки рыбные из горбуши	162,17	15,05	6,71	7,05	0,40	80,00
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	160,46	7,62	7,83	16,26	5,37	200,00
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112,50	2,60	3,27	19,19	13,97	130,00
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	705,43	29,87	22,07	86,82	72,19	715,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	118,97	4,30	5,60	13,79	0,38	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	164,30	5,06	3,67	29,09	0,41	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	374,90	10,92	9,46	65,84	0,79	480,00
	Всего:	1570,21	56,17	50,90	230,52	80,98	1769,00

День 10 (вариант 2). Возрастная категория 3-7 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	194,28	6,49	8,14	28,04	0,42	200,00
7.035	Батон с маслом	119,32	3,11	5,33	21,36	0,00	45,00
7.435/5	Сыр 9 гр	26,48	2,15	2,22	0,00	0,06	9,00
7.285	Какао с молоком	101,66	3,22	3,26	16,00	0,52	200,00
	Итого:	441,74	14,97	18,94	65,40	1,00	454,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.25/1/1	Салат из отварной свёклы с изюмом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
7.355	Биточки рыбные из горбуши	162,17	15,05	6,71	7,05	0,40	80,00
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	160,46	7,62	7,83	16,26	5,37	200,00
7.113	Свекла, тушенная со сметаной	107,30	2,40	3,91	16,79	13,97	150,00
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,31	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	Итого:	700,23	29,67	22,71	84,42	72,19	735,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	118,97	4,30	5,60	13,79	0,38	180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,68	0,04	0,00	12,94	0,00	200,00
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	164,30	5,06	3,67	29,09	0,41	80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,95	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	374,90	10,92	9,46	65,84	0,79	480,00
	Всего:	1565,01	55,97	51,53	228,12	80,98	1789,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402734

Владелец Страшкова Анна Сергеевна

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026