

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	1,38	8,2	14,81	123,2	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	150	8,46	13,53	45,69	337,84	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
Итого за день			51,05	57,29	221,34	1688,5	0,608	0,35	8,48	309,89	9,382

День: День 2
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe

	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224,9	0,08	0,01	0,00	14,00	0,70
395	молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	12,11	8,6	19,47	203,2	0,06	0,09	4,60	31,00	0,90
115	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			61,47	40,87	247,43	1721,87	0,528	0,59	24,43	426,14	23,462

День: День 3
Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46

397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	8,1	6,1	15,9	175	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,2	0,11	20	0,71	56,90	1,33
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
474	Выпечка (плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			63,64	53,68	228,17	1704,48	0,672	27,455	26,97	398,2	26,332

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9	0,02	0,02	8,20	26,00	0,30

282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
313	рассыпчатая	150	8,59	4,06	25,76	162	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			50,91	37,78	247,03	1599,17	0,618	0,44	21,74	223,85	28,212

День: День 5

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,1	9	20,4	218,7	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	15,92	0,75	11,53	131,8	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61

392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			68,46	38,17	182,57	1419,88	1,358	0,62	38,87	395,15	23,652

День: День 6

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	200	1,00	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16,00	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
162	изд.	200	6,60	8,2	20,64	187,04	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	200	0,30	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
301	Курица тушенная в соусе	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
85	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,06	3,1	12,58	141,72	0,06	0,03	4,6	18,22	0,54
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			66,93	52,07	243,48	1819,65	0,658	0,775	8,18	400,78	9,872

День: День 7

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,8	11	0,8	3,3
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,4	1,7	21,9	141,2	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
268	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,25	126,64	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	19,89	100,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
63	Запеканка рисовая	150	5,86	6,28	38,31	238,39	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			45,16	30,18	245,38	1500,23	3,318	3,28	27,37	262,2	15,302

День: День 8

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
395	молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07

5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	8,1	6,1	15,9	175	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
342	Капуста тушеная	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			65,25	46,3	190,84	1512,14	0,568	0,83	31,19	520,12	22,812

День: День 9
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	рассыпчатая	150	8,59	4,06	25,76	162	0,14	0,07	0,	9,49	3,03

277	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			65,02	37,82	270,74	1766,07	1,488	0,585	10,31	331,92	12,232

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	200	6	10	31,3	239,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
37	вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
100	Картофель тушеный по-домашнему	220	18,17	16,47	19,11	308,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Пудинг манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
2а	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,00	29,	2,1

	Итого за день		50,97	44,04	267,04	1751,07	0,612	0,48	17,75	298,34	27,162
Химический состав за период (всего)											
			588,86	438,2	2344,02	16483,06	10,428	35,405	215,29	3566,59	198,42
	Среднее		58,9	43,8	234,4	1648,3					
	Исполнитель	технолог				В.В.Плеханова					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807200

Владелец Щепочкина Марина Валентиновна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026