

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

[mdou348@eduekb.ru](mailto:mdou348@eduekb.ru)



**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет**  
**(всесезонное, 4-разовое питание безмолочное)**

| №ТК        | Наименование блюда   | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|            | <b>1 день (безмолочное)</b>  |             |             |             |                  |               |
|            | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |                  |               |
| 2021/2/6-1 | Омлет запеченный или паровой безмолочный                           | 150         | 1.8         | 19.6        | 1                | 194.7         |
| 7.189-4    | Батон  | 30          | 2.3         | 0.9         | 16               | 80.9          |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8          |
| 7.н003-3   | Хлеб ржаной  | 10          | 0.7         | 0.1         | 4.2              | 19.3          |
| 10/7/2010  | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2          |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>400</b>  | <b>5</b>    | <b>20.6</b> | <b>33.5</b>      | <b>341.9</b>  |
|            | <b>2 Завтрак</b>   |             |             |             |                  |               |
| 7.031-4    | Сок  | 150         | 0.8         | 0.2         | 15.5             | 64.9          |
| 7.048      | Хлеб пшеничный   | 10          | 0.7         | 0.1         | 4.7              | 22.4          |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  | <b>160</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.3</b>  | <b>20.2</b>      | <b>87.3</b>   |
|            | <b>Обед</b>  |             |             |             |                  |               |
| 7.23/1/1   | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 50          | 0.6         | 3           | 4                | 43.1          |
| 7.6/2      | Щи из свежей капусты без сметаны                                   | 200         | 1           | 1.4         | 5.5              | 38.67         |
| 7.3/8      | Мясо , тушенное с овощами  | 200         | 15.7        | 15.7        | 21.9             | 289.2         |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов  | 180         | 0.9         | 0.1         | 20.9             | 78.8          |
| 7.052      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2           | 0.2         | 14.1             | 67.2          |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7          |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>680</b>  | <b>22</b>   | <b>21.6</b> | <b>76.6</b>      | <b>571.8</b>  |
|            | <b>Полдник</b>   |             |             |             |                  |               |
| 7.8/12     | Сдоба обыкновенная   | 60          | 4.9         | 2           | 33.4             | 170.4         |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 3.4         | 3.1         | 12.8             | 89.9          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>260</b>  | <b>10.7</b> | <b>8.4</b>  | <b>42.8</b>      | <b>287.8</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>   | <b>1500</b> | <b>39.2</b> | <b>50.9</b> | <b>173.1</b>     | <b>1288.8</b> |

| №ТК      | Наименование блюда  | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|----------------|
|          | <b>2 день (безмолочное)</b>                                   |             |             |             |                  |                |
|          | <b>Завтрак</b>  |             |             |             |                  |                |
| 7.9/4    | Каша рисовая с растительным маслом                            | 200         | 5.2         | 6.3         | 40.4             | 238.5          |
| 7.189-4  | Батон   | 30          | 2.3         | 0.9         | 16               | 80.9           |
|          | Хлеб ржаной   | 18          | 1.2         | 0.2         | 7.5              | 34.8           |
| 7.1/1/8  | Джем  | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8           |
|          | Чай   | 180         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>438</b>  | <b>8.9</b>  | <b>7.4</b>  | <b>76.2</b>      | <b>401.2</b>   |
|          | <b>2 Завтрак</b>  |             |             |             |                  |                |
| 7.031    | Сок   | 100         | 0.5         | 0.1         | 10.3             | 43.2           |
|          | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>                                   | <b>100</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.3</b>      | <b>43.2</b>    |
|          | <b>Обед</b>   |             |             |             |                  |                |
| 7.13/1/1 | Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом | 60          | 0.6         | 3.6         | 7                | 60.1           |
| 7.5/3/8  | Свекольник без сметаны  | 200         | 1.7         | 4.4         | 14.04            | 106.67         |
| 7.14/8/1 | Биточки (котлеты) из мяса паровые                             | 70          | 10.1        | 8.3         | 4.5              | 133            |
| 7.н151-1 | Макаронные изделия отварные                                   | 130         | 3.3         | 6.2         | 34.3             | 206.3          |
| 7.050    | Хлеб пшеничный  | 20          | 1.3         | 0.1         | 9.4              | 44.8           |
| 7.н003-1 | Хлеб ржаной   | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7           |
| 7.504/2  | Кисель с витаминами Витошка                                   | 180         | 0           | 0           | 20.1             | 82.4           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>  | <b>680</b>  | <b>18.3</b> | <b>22.8</b> | <b>97.64</b>     | <b>671.97</b>  |
|          | <b>Полдник</b>  |             |             |             |                  |                |
| 7.36/2/4 | Фрикадельки рыбные  | 80          | 1.2         | 1.4         | 1.5              | 98.16          |
| 7.048    | Хлеб пшеничный  | 10          | 0.7         | 0.1         | 4.7              | 22.4           |
| 7.155-3  | Кондитерские изделия  | 30          | 1.2         | 9.2         | 19.1             | 161.8          |
| 7.10/10  | Чай   | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2           |
|          | <b>Итого за 'Полдник'</b>                                     | <b>320</b>  | <b>3.2</b>  | <b>10.7</b> | <b>30.3</b>      | <b>301.56</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>  | <b>1538</b> | <b>30.9</b> | <b>41</b>   | <b>214.44</b>    | <b>1417.93</b> |

| №ТК        | Наименование блюда                 | Выход,      | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|            | <b>3 день (безмолочное)</b>        |             |              |              |                  |                |
|            | <b>Завтрак</b>                     |             |              |              |                  |                |
| 2021/15/4, | Каша ячневая с маслом растительным | 200         | 3.7          | 3.9          | 29.7             | 180.72         |
| 7.1/1/8    | Джем                               | 10          | 0.1          | 0            | 7.3              | 27.8           |
| 7.189-4    | Батон                              | 30          | 2.3          | 0.9          | 16               | 80.9           |
| 7.10/10    | Чай                                | 200         | 0.1          | 0            | 5                | 19.2           |
| 7.002/1/1  | Хлеб ржаной                        | 18          | 1.2          | 0.2          | 7.5              | 34.8           |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>          | <b>458</b>  | <b>7.4</b>   | <b>5</b>     | <b>65.5</b>      | <b>343.42</b>  |
|            | <b>2 Завтрак</b>                   |             |              |              |                  |                |
| 2020/89    | Фрукты                             | 100         | 1.5          | 0.5          | 22.7             | 95.5           |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>        | <b>100</b>  | <b>1.5</b>   | <b>0.5</b>   | <b>22.7</b>      | <b>95.5</b>    |
|            | <b>Обед</b>                        |             |              |              |                  |                |
| 7.275/1    | Икра из кабачков                   | 15          | 2.6          | 0.2          | 33.8             | 126.8          |
| 7.14/2     | Суп из овощей без сметаны          | 200         | 0.6          | 3.5          | 10.4             | 94.9           |
| 7.5/8/2    | Плов из отварного мяса             | 180         | 3.28         | 5.75         | 25.97            | 175.2          |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов и шиповника  | 180         | 0.36         | 0.07         | 16.33            | 66.82          |
| 7.052      | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2            | 0.2          | 14.1             | 67.2           |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной                        | 20          | 1.3          | 0.2          | 8.3              | 38.7           |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>             | <b>625</b>  | <b>10.14</b> | <b>9.92</b>  | <b>108.9</b>     | <b>569.62</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                     |             |              |              |                  |                |
| 7.10/10    | Чай                                | 200         | 0.1          | 0            | 5                | 19.2           |
| 7.8/12     | Сдоба обыкновенная                 | 60          | 4.9          | 2            | 33.4             | 170.4          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>          | <b>260</b>  | <b>5</b>     | <b>2</b>     | <b>38.4</b>      | <b>189.6</b>   |
|            | <b>Итого за день</b>               | <b>1443</b> | <b>24.04</b> | <b>17.42</b> | <b>235.5</b>     | <b>1198.14</b> |

| №ТК        | Наименование блюда                             | Выход,      | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|            | <b>4 день (безмолочное)</b>                    |             |              |              |                  |                |
|            | <b>Завтрак</b>                                 |             |              |              |                  |                |
| 2021/11/4. | Каша пшениная с маслом растительным            | 200         | 7.8          | 8            | 34.5             | 233            |
| 7.189-4    | Батон  | 30          | 2.3          | 0.9          | 16               | 80.9           |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1          | 0            | 7.3              | 27.8           |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1          | 0            | 5                | 19.2           |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>440</b>  | <b>10.3</b>  | <b>8.9</b>   | <b>62.8</b>      | <b>360.9</b>   |
|            | <b>2 Завтрак</b>                               |             |              |              |                  |                |
| 7.031      | Сок  | 100         | 0.5          | 0.1          | 10.3             | 43.2           |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>                    | <b>100</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.3</b>      | <b>43.2</b>    |
|            | <b>Обед</b>                                    |             |              |              |                  |                |
| 7.20/1/1   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50          | 0.69         | 4.13         | 3.4              | 53.53          |
| 7.20/2     | Суп-лапша на курином бульоне                   | 200         | 7.3          | 7.8          | 12.6             | 149            |
| 7.н019/1   | Суфле из мяса кур паровое                      | 70          | 1            | 1.05         | 0.6              | 176.49         |
| 7.1/3/2    | Картофель отварной                             | 130         | 2.5          | 2.9          | 20.7             | 117.4          |
| 7.15/10/1  | Напиток из шиповника                           | 180         | 0.2          | 0.1          | 13.1             | 50.2           |
| 7.062      | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 2.6          | 0.3          | 18.8             | 89.6           |
|            | Хлеб ржаной                                    | 38          | 2.5          | 0.5          | 15.9             | 73.5           |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>                         | <b>708</b>  | <b>16.79</b> | <b>16.78</b> | <b>85.1</b>      | <b>709.72</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                                 |             |              |              |                  |                |
| 7.18/3     | Рагу из овощей                                 | 150         | 2.5          | 4            | 17.4             | 110.4          |
| 7.11/10    | Чай с лимоном                                  | 200         | 0.1          | 0            | 9.8              | 38.7           |
|            | Кондитерские изделия                           | 30          | 4.4          | 6.5          | 24.6             | 173.4          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>                      | <b>380</b>  | <b>7</b>     | <b>10.5</b>  | <b>51.8</b>      | <b>322.5</b>   |
|            | <b>Итого за день</b>                           | <b>1628</b> | <b>34.59</b> | <b>36.28</b> | <b>210</b>       | <b>1436.32</b> |

| №ТК        | Наименование блюда   | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал     |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------|
|            | <b>5 день (безмолочное)</b>  |             |             |             |                  |              |
|            | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |                  |              |
| 2021/19/4  | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом растительным                                      | 200         | 2.1         | 5           | 20               | 138.8        |
| 7.189-9    | Батон  | 35          | 2.7         | 1.1         | 18.7             | 94.3         |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8         |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2         |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>445</b>  | <b>5</b>    | <b>6.1</b>  | <b>51</b>        | <b>280.1</b> |
|            | <b>2 Завтрак</b>   |             |             |             |                  |              |
| 2021/10/11 | Фрукты   | 150         | 0.6         | 0.6         | 17.4             | 73           |
| 7.002/1/1  | Хлеб ржаной  | 18          | 1.2         | 0.2         | 7.5              | 34.8         |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  | <b>168</b>  | <b>1.8</b>  | <b>0.8</b>  | <b>24.9</b>      | <b>107.8</b> |
|            | <b>Обед</b>  |             |             |             |                  |              |
| 7.27/1     | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 60          | 0.8         | 3.7         | 6.2              | 60.6         |
| 7.11/2     | Рассольник с крупой без сметаны  | 200         | 1           | 2.3         | 15               | 102.9        |
| 7.31/8     | Голубцы с мясом и рисом (ленивые)  | 180         | 8.1         | 8.4         | 7.2              | 140          |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов  | 180         | 0.9         | 0.1         | 20.9             | 78.8         |
| 7.052      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2           | 0.2         | 14.1             | 67.2         |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7         |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>670</b>  | <b>14.1</b> | <b>14.9</b> | <b>71.7</b>      | <b>488.2</b> |
|            | <b>Полдник</b>   |             |             |             |                  |              |
| 2021/1/+6  | Яйцо отварное  | 40          | 5.1         | 4.6         | 0.3              | 63           |
| 2022/145   | Фрикаделька мясная   | 60          | 0.2         | 1.6         | 0.09             | 25.3         |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 0.1              | 0.6          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>300</b>  | <b>5.4</b>  | <b>6.2</b>  | <b>0.49</b>      | <b>88.9</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>   | <b>1583</b> | <b>26.3</b> | <b>28</b>   | <b>148.09</b>    | <b>965</b>   |

| №ТК        | Наименование блюда                             | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|----------------|
|            | <b>6 день (безмолочное)</b>                    |             |             |             |                  |                |
|            | <b>Завтрак</b>                                 |             |             |             |                  |                |
| 2021/8/4/2 | Каша геркулесовая с маслом растительным        | 200         | 4           | 6.4         | 26.3             | 174.23         |
| 7.189-3    | Батон  | 20          | 1.5         | 0.6         | 10.7             | 53.9           |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8           |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2           |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>430</b>  | <b>5.7</b>  | <b>7</b>    | <b>49.3</b>      | <b>275.13</b>  |
|            | <b>2 Завтрак</b>                               |             |             |             |                  |                |
| 7.031-4    | Сок  | 150         | 0.8         | 0.2         | 15.5             | 64.9           |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>                    | <b>150</b>  | <b>0.8</b>  | <b>0.2</b>  | <b>15.5</b>      | <b>64.9</b>    |
|            | <b>Обед</b>                                    |             |             |             |                  |                |
| 7.20/1/1   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50          | 0.7         | 3           | 4.5              | 44.9           |
| 7.14/2     | Суп из овощей без сметаны                      | 200         | 0.6         | 3.5         | 10.4             | 94.9           |
| 7.15/8     | Биточки (котлеты) из мяса с крупой (рис)       | 80          | 11.8        | 9.9         | 4.8              | 155.6          |
| 7.1/3/2    | Картофель отварной                             | 130         | 2.5         | 2.9         | 20.7             | 117.4          |
| 7.050      | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1.3         | 0.1         | 9.4              | 44.8           |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной                                    | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7           |
| 7.507/2    | Напиток с витаминами Витошка                   | 180         | 0           | 0           | 20.1             | 82.4           |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>                         | <b>680</b>  | <b>18.2</b> | <b>19.6</b> | <b>78.2</b>      | <b>578.7</b>   |
|            | <b>Полдник</b>                                 |             |             |             |                  |                |
| 2021/46/3  | Макаронные изделия отварные                    | 150         | 5           | 3.2         | 3.4              | 199.92         |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной                                    | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7           |
| 7.048      | Хлеб пшеничный                                 | 10          | 0.7         | 0.1         | 4.7              | 22.4           |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2           |
| 7.8/12     | Сдоба обыкновенная                             | 60          | 6.9         | 6.2         | 45.2             | 262.4          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>                      | <b>440</b>  | <b>14</b>   | <b>9.7</b>  | <b>66.6</b>      | <b>542.62</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                           | <b>1700</b> | <b>38.7</b> | <b>36.5</b> | <b>209.6</b>     | <b>1461.35</b> |

| №ТК        | Наименование блюда   | Выход,      | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|            | <b>7 день (безмолочное)</b>                                    |             |              |              |                  |                |
|            | <b>Завтрак</b>   |             |              |              |                  |                |
| 2021/16/4/ | Каша пшеничная с маслом растительным                           | 200         | 4.3          | 4.6          | 28.8             | 190.32         |
| 7.189-4    | Батон  | 30          | 2.3          | 0.9          | 16               | 80.9           |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1          | 0            | 7.3              | 27.8           |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1          | 0            | 5                | 19.2           |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                      | <b>440</b>  | <b>6.8</b>   | <b>5.5</b>   | <b>57.1</b>      | <b>318.22</b>  |
|            | <b>2 Завтрак</b>   |             |              |              |                  |                |
| 2020/89    | Фрукты   | 100         | 0.4          | 0.4          | 11.6             | 48.7           |
| 7.002/1/1  | Хлеб ржаной  | 18          | 1.2          | 0.2          | 7.5              | 34.8           |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>                                    | <b>118</b>  | <b>1.6</b>   | <b>0.6</b>   | <b>19.1</b>      | <b>83.5</b>    |
|            | <b>Обед</b>  |             |              |              |                  |                |
| 7.8/1/1    | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 50          | 1.2          | 6            | 8.2              | 95             |
| 7.30/2     | Уха рыбацкая   | 200         | 7.9          | 3.9          | 12               | 113.3          |
| 7.12/8/1   | Гуляш из мяса  | 80          | 11.9         | 12.6         | 4.3              | 176.9          |
| 7.н151-3   | Макаронные изделия отварные                                    | 100         | 3.5          | 2            | 22.7             | 122.6          |
| 7.052      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2            | 0.2          | 14.1             | 67.2           |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3          | 0.2          | 8.3              | 38.7           |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов и шиповника                              | 180         | 0.36         | 0.07         | 16.33            | 66.82          |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>660</b>  | <b>28.16</b> | <b>24.97</b> | <b>85.93</b>     | <b>680.52</b>  |
|            | <b>Полдник</b>   |             |              |              |                  |                |
| 7.36/2/4   | Фрикадельки рыбные   | 80          | 14.7         | 5            | 1.8              | 110.2          |
| 7.1/3/2    | Картофель отварной   | 130         | 2.5          | 2.9          | 20.7             | 117.4          |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1          | 0            | 5                | 19.2           |
| 7.н003-3   | Хлеб ржаной  | 10          | 0.7          | 0.1          | 4.2              | 19.3           |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>                                      | <b>420</b>  | <b>18</b>    | <b>8</b>     | <b>31.7</b>      | <b>266.1</b>   |
|            | <b>Итого за день</b>   | <b>1638</b> | <b>54.56</b> | <b>39.07</b> | <b>193.83</b>    | <b>1348.34</b> |



| №ТК        | Наименование блюда                   | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|----------------|
|            | <b>8 день (безмолочное)</b>          |             |             |             |                  |                |
|            | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |                  |                |
| 2021/15/4. | Каша ячневая с маслом растительным   | 200         | 3.7         | 3.9         | 29.7             | 180.72         |
| 7.189-4    | Батон                                | 30          | 2.3         | 0.9         | 16               | 80.9           |
| 7.002/1/2  | Хлеб ржаной                          | 14          | 0.9         | 0.2         | 5.8              | 27.1           |
| 7.1/1/8    | Джем                                 | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8           |
| 7.10/10    | Чай                                  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2           |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            | <b>454</b>  | <b>7.1</b>  | <b>5</b>    | <b>63.8</b>      | <b>335.72</b>  |
|            | <b>2 Завтрак</b>                     |             |             |             |                  |                |
| 7.031      | Сок                                  | 100         | 0.5         | 0.1         | 10.3             | 43.2           |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>          | <b>100</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.3</b>      | <b>43.2</b>    |
|            | <b>Обед</b>                          |             |             |             |                  |                |
| 7.275/1    | Икра из кабачков                     | 15          | 2.6         | 0.2         | 33.8             | 126.8          |
| 2021/2/2/1 | Борщ без сметаны                     | 200         | 1.4         | 3.6         | 8.9              | 75.04          |
| 7.14/8/1   | Биточки (котлеты) из мяса паровые    | 70          | 10.1        | 8.3         | 4.5              | 133            |
| 7.44/3/2   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 130         | 11.5        | 9.1         | 50.4             | 355            |
| 7.6/10/1   | Компот из сухофруктов                | 200         | 0.9         | 0.1         | 20.9             | 78.8           |
| 7.052      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2           | 0.2         | 14.1             | 67.2           |
| 7.002/1/3  | Хлеб ржаной                          | 24          | 1.6         | 0.3         | 10               | 46.4           |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>               | <b>669</b>  | <b>30.1</b> | <b>21.8</b> | <b>142.6</b>     | <b>882.24</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |                  |                |
| 7.8/12     | Сдоба обыкновенная                   | 60          | 4.9         | 2           | 33.4             | 170.4          |
| 7.10/10    | Чай                                  | 200         | 3.4         | 3.1         | 12.8             | 89.9           |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>            | <b>260</b>  | <b>8.3</b>  | <b>5.1</b>  | <b>46.2</b>      | <b>260.3</b>   |
|            | <b>Итого за день</b>                 | <b>1483</b> | <b>46</b>   | <b>32</b>   | <b>262.9</b>     | <b>1521.46</b> |

| №ТК        | Наименование блюда   | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|            | <b>9 день (безмолочное)</b>  |             |             |             |                  |               |
|            | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |                  |               |
| 2021/11/4, | Каша пшенная с растительным маслом   | 200         | 4.3         | 5.5         | 27.8             | 199.39        |
| 7.189-4    | Батон  | 30          | 2.3         | 0.9         | 16               | 80.9          |
| 7.1/1/8    | Джем   | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8          |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2          |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>445</b>  | <b>11.7</b> | <b>10</b>   | <b>50.5</b>      | <b>336</b>    |
|            | <b>2 Завтрак</b>   |             |             |             |                  |               |
| 2020/89    | Фрукты   | 100         | 0.9         | 0.2         | 10.3             | 44.5          |
|            | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  | <b>100</b>  | <b>0.9</b>  | <b>0.2</b>  | <b>10.3</b>      | <b>44.5</b>   |
|            | <b>Обед</b>  |             |             |             |                  |               |
| 7.31/1/0   | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 60          | 0.8         | 3.7         | 6.2              | 60.6          |
| 7.18/2/2   | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 180         | 2.3         | 1.8         | 17               | 91.7          |
| 7.14/8/1   | Биточки (котлеты) из мяса кур  | 80          | 10.6        | 8           | 7.4              | 144.4         |
| 7.8/3/2    | Капуста тушеная  | 130         | 3           | 2.5         | 15               | 87.6          |
| 7.15/10/1  | Напиток из шиповника   | 180         | 0.2         | 0.1         | 13.1             | 50.2          |
| 7.050      | Хлеб пшеничный   | 20          | 1.3         | 0.1         | 9.4              | 44.8          |
| 7.н003-1   | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 8.3              | 38.7          |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>670</b>  | <b>19.5</b> | <b>16.4</b> | <b>76.4</b>      | <b>518</b>    |
|            | <b>Полдник</b>   |             |             |             |                  |               |
| 2021/2/6-1 | Омлет запеченный или паровой безмолочный   | 150         | 18          | 19.6        | 1                | 253           |
|            | Кондитерские изделия   | 20          | 0.8         | 6.1         | 12.7             | 107.9         |
| 7.10/10    | Чай  | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>370</b>  | <b>18.9</b> | <b>25.7</b> | <b>18.7</b>      | <b>380.1</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>   | <b>1585</b> | <b>51</b>   | <b>52.3</b> | <b>155.9</b>     | <b>1278.6</b> |

| №ТК      | Наименование блюда  | Выход,      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|          | <b>10 день (безмолочное)</b>  |             |             |             |                  |               |
|          | <b>Завтрак</b>  |             |             |             |                  |               |
| 7.9/4    | Каша рисовая с растительным маслом  | 200         | 5.2         | 6.3         | 40.4             | 238.5         |
| 7.1/1/8  | Джем  | 10          | 0.1         | 0           | 7.3              | 27.8          |
| 7.189-3  | Батон   | 20          | 1.5         | 0.6         | 10.7             | 53.9          |
| 7.10/10  | Чай   | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>   | <b>430</b>  | <b>6.9</b>  | <b>6.9</b>  | <b>63.4</b>      | <b>339.4</b>  |
|          | <b>2 Завтрак</b>  |             |             |             |                  |               |
| 7.031-4  | Сок   | 150         | 0.8         | 0.2         | 15.5             | 64.9          |
|          | <b>Итого за '2 Завтрак'</b>   | <b>150</b>  | <b>0.8</b>  | <b>0.2</b>  | <b>15.5</b>      | <b>64.9</b>   |
|          | <b>Обед</b>   |             |             |             |                  |               |
| 7.19/1/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 50          | 1.4         | 6.1         | 8.9              | 99            |
| 7.17/2/2 | Суп картофельный с бобовыми   | 180         | 4           | 4           | 17.5             | 118.1         |
| 7.36/8/3 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом  | 180         | 11.3        | 10.5        | 21.9             | 226.1         |
| 7.051    | Хлеб пшеничный  | 25          | 1.7         | 0.2         | 11.7             | 56            |
| 7.003-5  | Хлеб ржаной   | 38          | 2.5         | 0.5         | 15.9             | 73.5          |
| 7.6/10/1 | Компот из сухофруктов   | 180         | 0.1         | 0           | 11               | 42.9          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>  | <b>653</b>  | <b>21</b>   | <b>21.3</b> | <b>86.9</b>      | <b>615.6</b>  |
|          | <b>Полдник</b>  |             |             |             |                  |               |
|          | Кондитерские изделия  | 50          | 1.5         | 2           | 15.3             | 84.5          |
| 7.10/10  | Чай   | 200         | 0.1         | 0           | 5                | 19.2          |
|          | <b>Итого за 'Полдник'</b>   | <b>250</b>  | <b>1.6</b>  | <b>2</b>    | <b>20.3</b>      | <b>103.7</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>  | <b>1483</b> | <b>30.3</b> | <b>30.4</b> | <b>186.1</b>     | <b>1123.6</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285937

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026