

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 меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет посещающих дошкольное образовательное учреждение с пребыванием 10,5 часов**

**(всесезонное, 4-разовое питание)**

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. №342)

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,6	208,4
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16	80,9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52,6
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,6
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>445</b>	<b>15,9</b>	<b>14,1</b>	<b>58,1</b>	<b>419,5</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>					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7	60,1
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>670</b>	<b>27,56</b>	<b>22,57</b>	<b>84,73</b>	<b>645,62</b>
	<b>Полдник</b>					
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	14,7	5	1,8	110,2
7.2/3/2	Картофель в молоке	130	2,9	3,3	17,6	110,8
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>18,4</b>	<b>8,4</b>	<b>28,6</b>	<b>259,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1653</b>	<b>63,46</b>	<b>45,67</b>	<b>190,53</b>	<b>1408,12</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11,77	13,59	4,81	187,39
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16	80,9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
7.14/10	Какао с молоком	200	3,4	3,1	12,8	89,9
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>395</b>	<b>18,17</b>	<b>21,29</b>	<b>37,91</b>	<b>410,49</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 со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
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
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<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>1,495</b>	<b>52,37</b>	<b>51,59</b>	<b>177,51</b>	<b>1357,4</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	8,6	70
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>433</b>	<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>72,6</b>	<b>457,2</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
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,8	97,1
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10,1	8,3	4,5	133
7.1/1/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,1	1,4	16,5
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 Витгошка	180	0	0	20,1	82,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>23,9</b>	<b>98,8</b>	<b>678,9</b>
	<b>Полдник</b>					
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14,8	7,1	3,1	135,2
7.048	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	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>16,8</b>	<b>16,4</b>	<b>31,9</b>	<b>338,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1553</b>	<b>47,5</b>	<b>54,3</b>	<b>213,6</b>	<b>1517,9</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	33,7	201,1
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33
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>453</b>	<b>9,6</b>	<b>10</b>	<b>62,3</b>	<b>369</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 со сметаной	200	1,6	5,5	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>11,14</b>	<b>11,92</b>	<b>108,9</b>	<b>569,62</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	4,4	6,5	24,6	173,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>12,9</b>	<b>34</b>	<b>290,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1428</b>	<b>32,44</b>	<b>35,32</b>	<b>227,9</b>	<b>1324,92</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	34,5	233
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16	80,9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52,6
7.10/10	Чай	200	0,1	0	5	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>16,5</b>	<b>55,6</b>	<b>418,7</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
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое	70	12,7	9,7	4,2	155
7.4/11,2	Соус молочный с овощами	20	0,4	1,2	1,6	18,6
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>728</b>	<b>28,89</b>	<b>26,63</b>	<b>90,3</b>	<b>706,83</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>1658</b>	<b>50,59</b>	<b>53,73</b>	<b>208</b>	<b>1491,23</b>

№ГК	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	6,5	26,4	182,8
7.189-9	Батон	35	2,7	1,1	18,7	94,3
2021/4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
7.10/10	Чай	200	0,1	0	5	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>445</b>	<b>7,9</b>	<b>14,9</b>	<b>50,2</b>	<b>362,4</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, кукурузы и репчатого лука с растител.	60	0,8	3,7	6,2	60,6
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	15	104,9
2022/329	Бигус	200	18,72	13,3	11,04	249,88
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>690</b>	<b>25,72</b>	<b>21,8</b>	<b>75,54</b>	<b>600,08</b>
	<b>Полдник</b>					
7.13/5/1/1	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18,6	16	16,8	285,5
7.262/1	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	2,8	15,9
2021/27/10	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>355</b>	<b>19,1</b>	<b>16,4</b>	<b>19,7</b>	<b>302</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1658</b>	<b>54,52</b>	<b>53,9</b>	<b>170,34</b>	<b>1372,28</b>

№ГК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
7.189-3	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
2021/4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
7.10/10	Чай	200	0,1	0	5	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>430</b>	<b>8,1</b>	<b>15,3</b>	<b>45</b>	<b>344,8</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 со сметаной	200	1,6	5,5	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 Виттошка	180	0	0	20,1	82,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>680</b>	<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>78,2</b>	<b>578,7</b>
	<b>Полдник</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	16	137,7
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	80	6,9	6,2	45,2	262,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>510</b>	<b>14,3</b>	<b>12,5</b>	<b>79,2</b>	<b>480,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>42,4</b>	<b>49,6</b>	<b>217,9</b>	<b>1468,8</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,6	208,4
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16	80,9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52,6
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,6
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>445</b>	<b>15,9</b>	<b>14,1</b>	<b>58,1</b>	<b>419,5</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>					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7	60,1
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>670</b>	<b>27,56</b>	<b>22,57</b>	<b>84,73</b>	<b>645,62</b>
	<b>Полдник</b>					
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	14,7	5	1,8	110,2
7.2/3/2	Картофель в молоке	130	2,9	3,3	17,6	110,8
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>18,4</b>	<b>8,4</b>	<b>28,6</b>	<b>259,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1653</b>	<b>63,46</b>	<b>45,67</b>	<b>190,53</b>	<b>1408,12</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	33,7	201,1
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
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33
7.14/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>449</b>	<b>12,8</b>	<b>13,3</b>	<b>70,6</b>	<b>442,4</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
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82
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>30,4</b>	<b>22,4</b>	<b>143,9</b>	<b>889,2</b>
	<b>Полдник</b>					
7.2/12	Булочка творожная	60	8	7,5	18,9	175,3
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>260</b>	<b>13,8</b>	<b>13,9</b>	<b>28,3</b>	<b>292,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1478</b>	<b>57,5</b>	<b>49,7</b>	<b>253,1</b>	<b>1667,5</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16	80,9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52,6
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
7.5/9	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	Омлет запеченный или паровой	150	19,5	21,2	3,4	282
	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>20,4</b>	<b>27,3</b>	<b>21,1</b>	<b>409,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>52,5</b>	<b>53,9</b>	<b>158,3</b>	<b>1307,6</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.9/5/2	Запеканка (сырники) из творога	150	19,9	17,1	18	305,9
7.262	Молоко сгущенное	10	0,1	0,1	0,6	3,2
7.189-3	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>388</b>	<b>24,7</b>	<b>26,8</b>	<b>38,9</b>	<b>493,7</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
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
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>673</b>	<b>21,2</b>	<b>22,8</b>	<b>87,8</b>	<b>633,2</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кондитерские изделия	50	1,5	2	15,3	84,5
	Кисломолочная продукция	200	5,8	6,4	8	116,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>8,4</b>	<b>23,3</b>	<b>201,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1461</b>	<b>54</b>	<b>58,2</b>	<b>165,5</b>	<b>1392,9</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285937

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026