

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348**

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

Тел. 8 (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

[Мдоу348@edu.ekb.ru](mailto:Мдоу348@edu.ekb.ru)



**Примерное меню для организации питания детей в возрасте 3 – 7 лет с переносимостью молочных продуктов  
посещающих дошкольное образовательное учреждение с пребыванием 10,5 часов**

**(всесезонное, 4- разовое питание)**

Меню разработано в соответствии с СанПиНом 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,<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          |
| 07.10.2010 | 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 соевыми отрупами 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>                                                    |             |              |              |                  |               |
| 7.103/5    | Манник                                                            | 50          | 5,55         | 6,88         | 32,43            | 229,52        |
| 7.10/10    | Чай                                                               | 200         | 3,4          | 3,1          | 12,8             | 89,9          |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>                                         | <b>250</b>  | <b>8,95</b>  | <b>9,98</b>  | <b>45,23</b>     | <b>319,42</b> |
|            | <b>Итого за день</b>                                              | <b>1490</b> | <b>37,45</b> | <b>52,48</b> | <b>175,53</b>    | <b>1320,4</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.н1 51-1 | 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         |
| 7.20/2     | Суп-лапша на курином бульоне       | 200         | 7,3          | 7,8          | 12,6             | 149           |
| 7.162с     | Плов из отварного мяса куры        | 180         | 21,47        | 8,78         | 23,24            | 273,16        |
| 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.n003-1   | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,3          | 0,2          | 8,3              | 38,7          |
|            | <b>Итого за 'Обед'</b>             | <b>625</b>  | <b>35,03</b> | <b>17,25</b> | <b>108,37</b>    | <b>721,68</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>48,93</b> | <b>24,75</b> | <b>234,97</b>    | <b>1350,2</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 пшенная 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          |
| 7.14/2     | Суп из овощей без сметаны                      | 200         | 0,6          | 3,5          | 10,4             | 94,9           |
| 7.14/8/1   | Биточки (котлеты) из мяса паровые              | 70          | 10,1         | 8,3          | 4,5              | 133            |
| 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>19,19</b> | <b>19,73</b> | <b>86,8</b>      | <b>612,13</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>36,99</b> | <b>39,23</b> | <b>211,7</b>     | <b>1338,73</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  | Капша 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, кукурузы и репчатого лука с 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          |
| 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>24,72</b> | <b>19,8</b> | <b>75,54</b>     | <b>598,08</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                                                                |             |              |             |                  |                |
| 2021/1/+6  | Яйцо отварное                                                                 | 40          | 5,1          | 4,6         | 0,3              | 63             |
|            | Кондитерские изделия                                                          | 30          | 4,4          | 6,5         | 24,6             | 173,4          |
| 7.10/10    | Чай                                                                           | 200         | 0,1          | 0           | 0,1              | 0,6            |
|            | <b>Итого за 'Полдник'</b>                                                     | <b>270</b>  | <b>9,6</b>   | <b>11,1</b> | <b>25</b>        | <b>237</b>     |
|            | <b>Итого за день</b>                                                          | <b>1573</b> | <b>41,12</b> | <b>37,8</b> | <b>176,44</b>    | <b>1222,98</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           |
| 7.11/1/8   | 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          |
| 7.13/2     | 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 Витопшка                  | 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>                                 |             |             |             |                  |                |
| 2021/4/6/3 | 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>                                                   |             |              |              |                  |                |
| 7.13/1/1   | 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          |
| 7.1/3/2    | 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>1648</b> | <b>53,96</b> | <b>36,67</b> | <b>192,63</b>    | <b>1313,44</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          |
| 7.190-1    | Гуляш из мяса куры                   | 80          | 7,24         | 7,9         | 2,32             | 121,2          |
| 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>679</b>  | <b>27,24</b> | <b>21,4</b> | <b>140,42</b>    | <b>870,44</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>1493</b> | <b>43,14</b> | <b>31,6</b> | <b>260,72</b>    | <b>1509,66</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 маслом растительным                                                 | 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 соевым соусом, репчатый 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 паровые                                                  | 70          | 10,1        | 8,3         | 4,5              | 133           |
| 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, соевым соусом 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