

Утверждено приказом № от 04.04.2025 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васильков

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход,	Белки	Жир	Угл.,г	Ккал	В1,	С,	А,	Д, мкг	В2,	Са, мг	Мg,	Р, мг	Fe,	К, мг	Л, мг	Т,	Se, мг
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1 день понедельник																			
Завтрак																			
	Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
	Батон с маслом сливочным 30/15	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
II завтрак																			
	Йогурт	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																			
	Салат из капусты с кукурузой	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Суп гороховый с гречками 200/10	210	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000
	Ежики мясные в соусе 50/50	100	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000
	Макаронные изделия	130	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	720,00	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0	0,0
Полдник усиленный																			
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00	0,000
	Омлет натуральный	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350,00	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,6	0,2	209,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0	0,009
	Итого за день	1535	46,0	48,3	269,1	1750,5	0,7	45,4	5,1	9,6	0,3	625,4	132,0	486,3	7,9	432,0	52,7	1,2	0,009

2 день вторник

Завтрак																			
Пудинг творожный с рисом со сгущенным молоком 150/20		170	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40	0,003
Батон		30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке		180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи		380	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4	0,003
II завтрак																			
Сок		100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013
Обед																			
Уха рыбацкая/горошек консервированный 200/20		220	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	0,10	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000
Печень в соусе 70/20		90	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,10	11,00	0,00	0,000
Каша гречневая вязкая		130	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000
Кусель концентрат		180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20		50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи		670	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	0,3	214,8	67,0	75,9	3,1	119,6	26,4	0,0	0,000
Полдник успешный																			
Сельдь солёная/картофель отварной		180	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	6,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000
Булочка Домашняя		60	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном		180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной		10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи		430,00	9,8	17,6	46,8	387,5	0,1	11,0	4,0	6,0	0,06	148,5	27,0	146,3	1,8	126,0	17,3	1,2	0,000
Итого за день		1295	49,2	50,0	198,5	1454,7	0,6	44,8	5,1	7,7	0,58	709,4	167,8	631,8	8,0	476,3	79,1	1,7	0,016

3 день среда

Завтрак

Сыр порциами	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,013
Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная	150	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,016
II завтрак																		
Яблоки свежие	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																		
Салат из свежих овощей	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5	205	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000
Жаркое с курой	180	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	86,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000
Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный\Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665,00	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	0,2	157,0	85,3	165,2	4,2	378,6	37,0	1,1	0,0
Полдник усиленный																		
Пагу из овощей	100	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,000
Манник	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Чай с сахаром	180	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	0,02	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	340	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	0,12	175,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008
Итого за день	1475	38,9	45,2	257,0	1611,5	0,7	43,7	3,6	8,7	0,69	560,1	121,5	433,6	9,1	382,9	70,6	1,7	0,024

		4 день		четверг														
		Завтрак																
Яйцо отварное	25	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Каша манная молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
Баттон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	390	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,0
II завтрак																		
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00
Обед																		
Салат из капусты с морковью	50	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000
Суп-пюре из овощей	200	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000
Тёплёти рыбные в соусе 70\20	90	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000
Рис рассыпчатый	130	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,90	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	700	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	0,1	145,8	88,3	203,9	3,2	86,3	21,5	1,1	0,000
Полдник усиленный																		
Суп молочный	150	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00	0,000
Ватрушка с творогом	60	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	11,2	11,7	76,5	437,4	0,3	14,0	1,2	1,6	0,17	327,2	30,8	192,7	2,0	120,0	38,1	0,0	0,000
Итого за день	1525	43,6	51,4	232,4	1539,7	1,0	45,0	4,2	7,7	0,55	704,2	159,4	634,0	8,1	488,1	81,6	1,7	0,003

5 день																		
пятница																		
Завтрак																		
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013
Каша молочная "Дружба" разлитая с маслом сливочным	150	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,84	1,96	0,21	0,002
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	26,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,53	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,4	15,2	54,1	437,0	0,1	1,0	0,1	2,7	0,03	386,3	46,2	220,4	0,9	41,0	34,1	1,3	0,015
II завтрак																		
Йогурт питьевой	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000
Обед																		
Суп Крестынский (без крупы) со сметаной	200	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000
Гуляш из отварного мяса свинины/салат из моркови с яблоком 80/50	80/50	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,90	0,90	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000
Компот из свежих яблок	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	630	19,9	26,6	110,5	589,1	0,4	32,1	0,9	3,8	0,0	93,7	58,6	101,0	3,3	56,8	15,5	0,3	0,002
Полдник усиленный																		
Каша гречневая молочная	150	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000
Печенье сахарное	50	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,65	0,00	0,000
Чай с молоком	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	340	17,3	15,9	56,2	509,3	0,4	2,2	3,6	1,3	0,01	212,5	40,9	296,5	1,4	95,2	20,3	0,0	0,000
Итого за день	1440	48,0	58,1	230,6	1582,4	0,9	45,3	4,6	7,8	0,06	708,6	153,6	628,9	7,9	471,1	69,9	1,6	0,017

6 день понедельник

Завтрак																		
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,1	98,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	150	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,9	16,2	54,2	388,5	0,3	1,0	0,1	1,0	0,2	438,7	43,5	273,5	0,5	108,8	24,4	0,1	0,001
II завтрак																		
Йогурт питьевой	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																		
Огурец консервированный	20	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с зренками 200/10	210	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,80	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Плов с мясом свинины	180	16,2	19,2	46,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015
Напиток из шиповника	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	680	24,7	25,0	101,5	682,3	0,6	18,0	3,1	4,6	0,3	141,7	75,1	333,5	4,6	276,6	49,5	1,7	0,0
Полдник усиленный																		
Макаронны с сыром	100	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	89,00	5,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Коржик	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	2,3	5,4	18,2	133,5	0,1	30,1	1,0	2,3	0,02	155,2	42,6	29,0	2,8	89,5	5,0	0,0	0,000
Итого за день	1500	13,0	18,3	57,9	452,2	0,2	60,3	2,5	4,6	0,1	365,6	85,8	100,0	6,3	179,0	10,0	0,0	0,016

7 день вторник

Баттон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,000	
Яйцо отварное	25	5,5	8,6	36,8	268,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	143,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,000	
Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,000	
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,000	
Итого за приём пищи	390	8,1	13,2	59,9	404,7	0,2	2,0	0,0	1,3	0,1	270,7	32,8	68,1	0,7	3,8	8,9	0,000	
II завтрак																		
Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,012
Обед																		
Салат из отварной свеклы	50	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,00	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40	0,000
Суп-лапша	200	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,000	
Тефтели рыбные в соусе 70/20	90	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	9,00	0,50	0,50	0,10	44,60	15,62	15,02	0,80	19,00	4,68	0,10	0,002
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000
Кисель концентрат	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	700	23,4	21,8	98,2	646,8	0,2	29,4	2,5	5,1	0,1	154,3	57,0	61,2	3,3	94,6	6,3	0,5	0,002
Полдник усиленный																		
Капуста тушеная с яйцом	100	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,60	1,60	0,10	230,00	37,00	240,00	0,90	184,00	45,00	1,00	0,00
Пирожок печеный с печенью и рисом	60	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	340	13,6	19,7	58,4	503,3	0,3	1,3	1,6	1,6	0,2	247,0	37,0	240,0	1,6	190,3	46,7	1,0	0,002
Итого за день	1515	46,7	55,2	237,5	1650,8	0,7	42,8	4,1	8,0	0,5	714,0	168,3	641,8	8,1	484,5	87,0	1,6	0,016

8 день среда

8 день среда																			
Завтрак																			
Баттон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,05	45,00	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,20	0,000	
Каша манная молочная	150	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	96,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000	
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	365	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	0,2	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000	
II завтрак																			
Яблоко свежее	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Салат из капусты с морковью	50	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000	
Борщ со сметаной 200/5	205	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000	
Каша Царская с курой	180	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000	
Компот из кураги	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	665	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	0,1	123,2	26,7	154,9	5,2	107,9	13,7	1,3	0,0	
Полдник усиленный																			
Макароны запечённые с яйцом	100	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	0,10	26,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000	
Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,01	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,000	
Пирожок печеный с капустой	60	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	290	5,3	6,0	11,9	147,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	197,2	21,3	136,7	0,6	277,3	17,1	0,0	0,0	
Итого за день	1420	31,9	37,6	161,5	1108,1	0,8	33,3	3,0	6,2	0,24	480,8	95,4	327,3	6,1	389,0	35,6	1,5	0,000	

9 день четверга

Каша рисовая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
II завтрак																		
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																		
Кукуруза консервированная	20	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	0,04	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000
Рассольник со сметаной 200/5	205	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000
Бигус с курицей	180	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	3,1	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1	10,8	0,2	0,002
Полдник усиленный																		
Булочка с маком	60	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	66,00	0,80	0,012
Омлет натуральный	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	3,5	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3	67,7	0,8	0,012
Итого за день	1480	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	13,2	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2	96,4	1,2	0,014

10 день пятница

Завтрак																		
Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	1,30	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00	8,00	0,10	0,003
Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	1,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,33	20,00	0,18	0,000
Баттон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,4	15,5	54,4	369,5	0,3	0,7	0,2	2,4	0,1	245,1	9,3	68,5	0,7	25,1	28,0	0,3	0,003
II завтрак																		
Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,013
Обед																		
Салат из свежих овощей	50	0,7	3,7	5,5	56,1	0,00	3,10	2,00	2,00	0,00	32,00	9,30	17,70	0,00	23,00	1,50	0,30	0,000
Щи со сметаной	200	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	1,00	0,03	49,00	3,37	49,00	0,17	65,00	8,80	0,00	0,000
Комплета "Тюжарская"	70	7,3	8,9	8,0	121,2	0,00	1,20	1,00	1,00	0,07	18,49	1,80	32,00	1,50	27,50	5,59	0,00	0,000
Картофельное пюре	130	2,7	5,3	25,0	151,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,06	31,51	24,90	42,00	0,94	65,00	3,70	0,10	0,000
Напиток из шиповника	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	650	22,3	25,6	102,0	670,0	0,4	20,4	3,0	4,1	0,2	148,3	51,3	140,7	3,8	183,3	19,6	0,4	0,000
Полдник усиленный																		
Пудинг творожный с рисом с повидлом 100/10	110	9,2	11,5	18,0	264,0	0,11	8,36	1,00	1,60	0,08	45,00	41,20	67,00	0,21	68,40	9,72	0,90	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	216,60	23,40	101,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	300	9,6	11,7	29,3	316,0	0,1	11,3	1,0	1,6	0,18	265,1	64,6	168,0	0,9	68,4	9,7	0,9	0,000
Итого за день	1420	43,8	53,3	206,7	1451,5	0,8	42,3	4,2	8,1	0,56	700,5	166,8	649,7	7,9	472,7	82,4	1,7	0,016
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:																
		90 % от суточной нормы:																
Норма		48,6	57	234,90	1620,0	0,81	45,00	4,50	8,00	0,05	720,00	160,00	640,00	8,00	480	80,00	1,7	0,017
Фактически на 1 ребёнка в день:		32,82	37,20	166,41	1138,69	0,55	37,34	3,17	6,73	0,36	517,13	115,55	431,34	6,13	346,34	52,27	1,16	0,010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002258

Владелец Вяткина Елизавета Святославовна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025