

23.05.2025-5.06.2025

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
завтрак											
каша мол кукурузная	150	4,45	4,83	27,15	169,90	182	5,40	5,86	32,96	206,31	233
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	335	8,52	18,00	47,50	386,40	407	10,35	21,86	57,67	469,20	
10-00											
обед											
рассольник на м/б	180	1,57	3,29	5,85	59,22	219	1,90	4,00	7,10	71,91	100
замеканка из печени с рисом											
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	470	6,65	7,99	45,49	280,20	571	8,07	9,70	55,23	340,24	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20		0,95	7,43	15,18	131,39	580
итого	170,00	5,13	9,87	19,70	188,45	182	6,23	11,99	23,92	228,83	
ужин											
пирожки с капустой	100	7,60	9,10	38,72	267,80	121	9,23	11,05	47,02	325,19	
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого	250,00	7,75	9,18	45,70	296,30	304	9,41	11,14	55,49	359,79	
итого за день	1225,00	28,05	45,03	158,38	1151,35	1463	34,06	54,68	192,31	1398,07	

2 день

завтрак											
суп мол. пшенный	150	3,60	3,75	12,33	97,50	182	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
итого	335,00	6,40	15,73	30,96	291,50	407	7,77	19,09	37,59	353,96	
10-00											
обед											
суп гороховый на м/б	180	5,33	2,36	11,36	88,02	219	6,47	2,86	13,79	106,88	113
гуляш из мяса	60	12,00	11,70	1,98	154,80	73	14,57	14,21	2,40	187,97	327
гречневый гарнир	120	6,81	5,09	30,16	193,73	146	8,27	6,18	36,62	235,24	202
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	27,31	19,74	74,49	578,75	668	33,16	23,97	90,46	702,77	
полдник											
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
итого	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	
ужин											
омлет	65	5,60	8,50	1,40	104,00	79	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573

чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00	182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
кукуруза конс.	20	0,58	1,23	1,61	19,86	24	0,70	1,49	1,96	24,12	
итого	265,00	8,69	10,05	24,90	224,06	322	10,55	12,20	30,23	272,07	
итого за день	1300,00	42,54	45,59	138,37	1127,31	1579	51,66	55,35	168,02	1368,88	
3 день											
завтрак											
каша мол. Геркулесовая	150	5,24	6,20	21,32	162,15	182	6,36	7,53	25,89	196,89	234
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	335,00	9,31	19,38	41,67	378,65	407	11,31	23,53	50,60	459,78	
10-00											
обед											
суп с клецками на м/б	180	1,91	2,52	6,80	57,60	219	2,32	3,06	8,26	69,94	115
плов	160	13,06	14,59	27,71	294,40	194	15,85	17,72	33,65	357,49	330
икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,60	24	0,46	2,16	1,87	28,66	150
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	18,21	19,49	60,00	487,80	668	22,12	23,66	72,86	592,33	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206	7,10	6,93	26,81	198,23	
ужин											
макароны отварные с сыром	120	7,20	6,00	21,18	168,00	146	8,74	7,29	25,72	204,00	259
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
итого	270,00	7,35	6,08	29,21	201,00	328	8,93	7,38	35,46	244,07	
итого за день	1325,00	40,73	50,65	152,96	1230,70	1609	49,46	61,51	185,73	1494,42	
4 день											
завтрак											
каша мол. дружба	150	3,80	4,83	20,20	139,46	182	4,62	5,86	24,52	169,35	229
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
итого	335,00	6,60	16,80	38,82	333,46	407	8,02	20,41	47,14	404,92	
10-00											
обед											
суп овощной на м/б	180	1,44	3,26	4,55	53,28	219	1,75	3,96	5,53	64,70	116
голубцы ленивые	60	6,30	7,56	2,10	102,00	73	7,65	9,18	2,55	123,86	333
картоф. пюре	100	2,70	4,00	5,80	70,00	121	3,28	4,86	7,04	85,00	377
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	13,80	16,07	44,37	377,86	668	16,76	19,51	53,88	458,83	
полдник											
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460

итого	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	
ужин											
запеканка рисовая с творогом	100	6,73	3,07	26,27	159,33	121	8,18	3,72	31,90	193,48	282
кисель	150			11,25	45,00	182			13,66	54,64	484
итого	250,00	6,73	3,07	37,52	204,33	304	8,18	3,72	45,56	248,12	
итого за день	1285,00	28,34	36,91	129,33	963,66	1560	34,41	44,83	157,04	1170,15	
5 день											
завтрак											
суп мол. гречневый	150	3,60	3,75	12,33	97,50	182	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	335,00	7,68	16,93	32,68	314,00	407	9,32	20,55	39,68	381,29	
10-00											
	100					100					
обед											
суп картофельный с рисом на м/б	180	2,00	2,54	7,06	59,04	219	2,43	3,08	8,57	71,69	114
рыба в омлете	60	8,85	2,20	2,30	64,50	73	10,75	2,67	2,79	78,32	300
рисовый гарнир	120	2,86	3,75	29,32	162,46	146	3,47	4,55	35,60	197,27	205
соус молочный	20	0,74	1,68	1,38	23,58	24	0,89	2,04	1,68	28,63	402
компот из яблок с изюмом	150					182					
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	17,17	10,69	55,98	388,78	692	20,84	12,98	67,97	472,09	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	
ужин											
омлет с морковью	115	8,89	13,03	3,53	167,13	140	10,80	15,83	4,28	202,95	273
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого	295,00	11,32	13,35	25,26	265,83	358	13,75	16,21	30,67	322,80	
итого за день	1450,00	40,51	44,71	121,12	1048,86	1639	49,20	54,29	147,07	1273,62	
6 день											
завтрак											
каша мол. рисовая	150	4,17	4,77	23,55	152,20	182	5,06	5,79	28,59	184,81	236
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
итого	335,00	6,97	16,75	42,17	346,20	407	8,46	20,33	51,21	420,38	
10-00											
обед											
борщ на м/б с фасолью	180	2,65	3,33	7,88	72,00	219	3,21	4,04	9,57	87,43	96
тефтели с соусом	60	6,30	4,88	7,28	98,25	73	7,65	5,92	8,83	119,30	350
перловый гарнир	120	3,43	3,75	23,99	143,42	146	4,16	4,55	29,13	174,16	207

соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	15,73	13,21	71,06	466,25	692	19,10	16,04	86,29	566,16	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	
ужин											
пирожки с капустой	100	7,60	9,10	38,72	267,80	121	9,23	11,05	47,02	325,19	
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00	182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
итого	400,00	8,35	9,78	61,45	366,80	486	10,14	11,87	74,61	445,40	
итого за день	1455,00	35,40	43,48	181,88	1259,50	1767	42,99	52,79	220,85	1529,39	
7 день											
завтрак											
каша мол. манная	150	4,55	4,83	22,86	152,93	182	5,53	5,86	27,76	185,70	230
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
сок	100					121					
итого	435,00	8,63	18,00	43,21	369,43	528	10,47	21,86	52,47	448,59	
100-00											
сок	100					100					
обед											
суп с мак.из-ми и картофелем на м/б	180	2,09	2,99	8,78	70,38	219	2,54	3,63	10,67	85,46	129
котлета мясная	60	10,56	7,38	9,00	145,80	73	12,82	8,96	10,93	177,04	339
гороховое пюре	120	12,88	2,93	23,24	170,93	146	15,64	3,55	28,22	207,55	389
компот из ягоды с яблоками	100	0,05	0,05	5,45	22,50	121	0,06	0,06	6,62	27,32	492
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	500,00	28,30	13,86	62,39	488,81	607	34,36	16,84	75,76	593,55	
полдник											
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
итого	170,00	1,98	7,10	21,13	156,20	206	2,40	8,62	25,65	189,67	
ужин											
омлет	65	5,60	8,50	1,40	104,00	79	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
кукуруза конс.	20	0,58	1,23	1,61	19,86	24	0,70	1,49	1,96	24,12	
итого	265,00	8,61	10,05	24,75	222,56	322	10,46	12,20	30,05	270,25	
итого за день	1470,00	47,51	49,01	151,47	1236,99	1664	57,69	59,51	183,93	1502,06	
8 день											
завтрак											
каша мол. пшениная	150	5,46	5,44	26,14	175,32	182	6,63	6,61	31,74	212,89	235
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
компот из ягоды и яблок	100					121					
итого	435,00	8,26	17,42	44,76	369,32	528	10,03	21,15	54,35	448,46	

10-00											
компот из ягоды и яблок	100					100					
обед											
щи на м/б	180	1,08	3,24	2,74	44,46	219	1,31	3,93	3,32	53,99	104
котлета рыбная	60	7,50	0,90	3,12	50,40	73	9,11	1,09	3,79	61,20	308
гречневый гарнир	120	6,81	5,09	30,16	193,73	146	8,27	6,18	36,62	235,24	202
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	18,75	10,48	67,93	441,17	692	22,77	12,73	82,49	535,71	
полдник											
компот из ягоды	150	0,15	0,08	8,03	33,00	182	0,18	0,09	9,74	40,07	491
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	1,65	2,04	22,91	116,00	206	2,00	2,47	27,81	140,86	
ужин											
запеканка овощная	120	4,32	5,88	14,28	127,20	146	5,25	7,14	17,34	154,46	200
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого	300,00	6,75	6,20	36,02	225,90	364	8,20	7,52	43,73	274,31	
итого за день	1575,00	35,41	36,13	171,61	1152,39	1791	42,99	43,87	208,39	1399,33	
9 день											
завтрак											
каша мол. пшеничная	150	5,46	4,86	26,53	171,66	182	6,63	5,90	32,22	208,44	232
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	335,00	9,53	18,03	46,88	388,16	407	11,58	21,90	56,93	471,34	
10-00											
сок	100					100					
обед											
свекольник на м/б	180	1,67	3,40	7,43	67,14	219	2,03	4,13	9,03	81,53	98
рулет мясной с яйцом	60	9,60	6,90	3,60	115,20	73	11,66	8,38	4,37	139,89	345
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	19,07	15,51	66,59	482,52	692	23,16	18,84	80,86	585,92	
полдник											
пюре фруктовое	100			12,00	204,00	100			12,00	204,00	
итого	100			12,00	204,00	100			12,00	204,00	
ужин											
суп мол. с вермишелью	150	4,32	4,86	14,78	120,15	182	5,25	5,90	17,94	145,90	139
батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	43	3,19	1,23	21,85	110,93	576
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
итого	335,00	8,15	6,85	41,39	259,50	407	9,89	8,32	50,26	315,11	
итого за день	1440,00	36,75	40,40	166,86	1334,18	1606	44,63	49,05	200,05	1576,36	

10 день											
завтрак											
каша мол. гречневая	150	6,53	5,62	23,56	170,78	182	7,93	6,82	28,61	207,38	213
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
компот из ягод	100					121					
итого	435	9,33	17,59	42,19	364,78	528	11,33	21,36	51,23	442,95	
10-00											
компот из ягод	100					100					
обед											
суп овощной с фасолью на м/б	180	2,88	3,55	6,64	70,02	219	3,50	4,31	8,07	85,02	117
жаркое по домашнему	160	15,04	11,44	20,64	245,60	194	18,26	13,89	25,06	298,23	328
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	530,00	21,09	15,58	58,28	457,82	644	25,61	18,92	70,76	555,92	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206	7,10	6,93	26,81	198,23	
ужин											
запеканка рисовая с творогом	100	6,73	3,07	26,27	159,33	121	8,18	3,72	31,90	193,48	282
кисель	150			11,25	45,00	182			13,66	54,64	484
итого	250	6,73	3,07	37,52	204,33	304	8,18	3,72	45,56	248,12	
итого за день	1485	43,00	41,95	160,06	1190,18	1682	52,21	50,94	194,36	1445,22	
итого за 10 дней	14010	378,25	433,86	1532,04	11695,12	16359	459,30	526,83	1857,76	14157,51	
среднее в день	1401	37,82	43,39	153,20	1169,51	1636	45,93	52,68	185,78	1415,75	