

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

**САД (день первый)**

| Приём пищи             | Наименование блюда  | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
|                        |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |             |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная на концентрате молока со сливочным маслом                                | 200            | 2.67                 | 3.50         | 10.21         | 90.94                          | 0           | 7.н331      |
|                        | Батон с маслом  | 45             | 3.11                 | 5.33         | 21.36         | 118.86                         | 0           | 7.035       |
|                        | Чай с лимоном   | 180            | 0.02                 | 0.00         | 4.65          | 19.75                          | 0           | 2021/29/10  |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый   | 100            | 0.50                 | 0.10         | 10.10         | 41.61                          | 0           | 7.031       |
|                        | Яблоко  | 100            | 0.35                 | 0.35         | 10.80         | 39.60                          | 0           | 7.346       |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля, консервированной кукурузы с репчатым луком и раст. маслом | 40             | 0.30                 | 0.04         | 0.87          | 5.20                           | 0           | 7.27/1/1    |
|                        | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной                                       | 180            | 0.79                 | 1.38         | 4.04          | 32.10                          | 0           | 7.8/2/2     |
|                        | Гуляш из мяса свинины   | 80             | 15.26                | 14.77        | 3.72          | 231.20                         | 0           | 7.11/8/1-1  |
|                        | Каша перловая   | 130            | 3.05                 | 3.69         | 23.25         | 145.29                         | 0           | 7.142/5     |
|                        | Компот из сухофруктов   | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05        | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной   | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0           | 7.003       |
|                        | Соль  | 5              | 0.00                 | 0.00         | 0.00          | 0.00                           | 0           | 7.044       |
| Полдник                | Чай с сахаром   | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0           | 7.354/6     |
|                        | Хлеб пшеничный  | 20             | 7.60                 | 0.90         | 50.10         | 231.00                         | 0           | 2021/103    |
|                        | Рагу с овощами  | 150            | 5.55                 | 6.88         | 32.42         | 230.87                         | 0           | 7.180-2     |
| <b>Итого за 1 день</b> |   | <b>1630.00</b> | <b>46.29</b>         | <b>38.17</b> | <b>228.14</b> | <b>1432.51</b>                 | <b>0.05</b> |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |          |     |       |       |       |       |  |          |
|---------|----------|-----|-------|-------|-------|-------|--|----------|
| 10-00   | Апельсин | 130 | 0.63  | 0.14  | 7.21  | 28    |  | 7.210    |
|         | Банан    | 130 | 1.05  | 0.07  | 15.26 | 62.3  |  | 7.129    |
|         | Груша    | 150 | 0.36  | 0.27  | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7  |
| Полдник | Биойгурт | 180 | 5.133 | 5.867 | 7.333 | 92.96 |  | 7.403/10 |

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)  
**САД (день второй)**

| Приём пищи             | Наименование блюда  | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |           |             |
| Завтрак                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                          | 180            | 3.09                 | 3.14         | 16.08         | 105.14                         | 0         | 7.2/4/1     |
|                        | Батон с маслом с сыром  | 54             | 4.21                 | 6.61         | 19.79         | 128.79                         | 0         | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток с молоком  | 180            | 2.49                 | 2.48         | 16.33         | 98.12                          | 0         | 2021/32/11  |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый   | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0         | 7.031       |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с раст.маслом | 50             | 1.12                 | 6.8          | 12.9          | 107.79                         | 0         | 7.28/1/1    |
|                        | Суп-лапша на курином бульоне  | 180            | 1.97                 | 2.99         | 14.01         | 104.59                         | 0         | 7.20/2/2    |
|                        | Капуста тушеная   | 130            | 2.17                 | 3.14         | 8.89          | 69.96                          | 0         | 7.112       |
|                        | Котлета из мяса куры  | 70             | 19.06                | 4.01         | 5.24          | 144.24                         | 0         | 7.н114/2    |
|                        | Компот из сухофруктов   | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05      | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной   | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0         | 7.003       |
|                        | Соль  | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0         | 7.044       |
| Полдник                | Чай с сахаром   | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0         | 7.354/6     |
|                        | Тефтели рыбные с рисом  | 150            | 23.23                | 15.7         | 12.07         | 308.24                         | 0         | 7.12/7/4    |
|                        | Хлеб пшеничный  | 20             | 7.60                 | 0.90         | 50.10         | 231.00                         | 0         | 2021/103    |
|                        | Печенье   | 20             | 2.15                 | 1.08         | 15.88         | 85.52                          | 0         | 7.308/6     |
| <b>Итого за 2 день</b> |   | <b>1539.00</b> | <b>74.68</b>         | <b>48.18</b> | <b>238.01</b> | <b>1670.88</b>                 | 0.05      |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |          |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|----------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан    | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша    | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Биоогурт | 180 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

**САД (день третий)**

| Приём пищи             | Наименование блюда   | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж            | У             |                                |           |             |
| Завтрак                | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным                | 180            | 2.48                 | 3.22         | 12.11         | 94.89                          | 0         | 7.16/4/1    |
|                        | Батон с маслом сыром   | 45             | 3.11                 | 5.33         | 21.36         | 118.86                         | 0         | 7.035       |
|                        | Какао с молоком  | 180            | 1.77                 | 1.71         | 7.28          | 56.05                          | 0         | 2021/36/1   |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый  | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0         | 7.031/1     |
| Обед                   | Салат из белокачанной капусты с конс кукурузой и раст маслом         | 50             | 0.9956               | 4.0592       | 5.1979        | 50.84265                       | 0         | 7.425       |
|                        | Рассольник с крупой и сметаной                                       | 180            | 1.95                 | 2.99         | 14.01         | 86.46                          | 0         | 7.11/2/2    |
|                        | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами . | 180            | 6.92                 | 6            | 16.18         | 157.69                         | 0         | 7.6/9/2     |
|                        | Соус молочный  | 20             | 2.36                 | 5            | 6.92          | 91.32                          | 0         | 7,020.      |
|                        | Компот из изюма  | 180            | 0.29                 | 0            | 10.26         | 41.83                          | 0.05      | 7.078/1     |
|                        | Хлеб ржаной  | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0         | 7.003       |
|                        | Соль   | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0         | 7.044       |
| Полдник                | Биойогурт  | 180            | 5.6                  | 6.4          | 9.4           | 116                            | 0         | 7.270/1/8   |
|                        | Ватрушка со сметаной   | 70             | 9.92                 | 15.45        | 52.32         | 426.75                         | 0         | 7.6/12/4    |
| <b>Итого за 3 день</b> |  | <b>1410.00</b> | <b>42.49</b>         | <b>51.45</b> | <b>206.94</b> | <b>1463.10</b>                 | 0.05      |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

САД (день четвертый)

| Приём пищи             | Наименование блюда                             | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж            | У             |                                |           |             |
| Завтрак                | Запеканка творожная                            | 140            | 12.79                | 15.95        | 16.69         | 289.18                         | 0         | 7.11/5/2    |
|                        | Соус молочный                                  | 20             | 2.36                 | 5            | 6.92          | 91.32                          | 0         | 7.020.      |
|                        | Батон с маслом                                 | 45             | 4.21                 | 6.61         | 19.79         | 128.79                         | 0         | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток с молоком                     | 180            | 1.4                  | 1.41         | 7.07          | 52.25                          | 0         | 2021/32/11  |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                                  | 100            | 0.51                 | 0.1          | 10.27         | 42.24                          | 0         | 7.031       |
|                        | Яблоко   | 100            | 0.35                 | 0.35         | 10.80         | 39.60                          | 0         | 7.346       |
| Обед                   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50             | 2.32                 | 12.36        | 17.6          | 193.8                          | 0         | 7.20/1/1    |
|                        | Уха рыбацкая                                   | 180            | 7.83                 | 4.07         | 10.86         | 108.15                         | 0         | 7.30/2/3-2  |
|                        | Гуляш из мяса кури                             | 70             | 20.47                | 3.99         | 2.87          | 140.15                         | 0         | 7.н190-4с   |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130            | 4.08                 | 3.35         | 25.1          | 141.02                         | 0         | 7.н076      |
|                        | Компот из сухофруктов                          | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05      | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной                                    | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0         | 7.003       |
|                        | Соль   | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0         | 7.044       |
|                        | Ватрушка с повидлом                            | 80             | 7.35                 | 8.62         | 49.25         | 329.37                         | 0         | 7.150/1     |
|                        | Кефир  | 180            | 2.61                 | 3.21         | 10.92         | 83.17                          | 0         | 7.075-3     |
| <b>Итого за 4 день</b> |  | <b>1600.00</b> | <b>73.87</b>         | <b>66.35</b> | <b>248.95</b> | <b>1901.89</b>                 | 0.05      |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

САД (день пятый)

| Приём пищи             | Наименование блюда                                   | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак                | Омлет натуральный                                    | 165            | 12.03                | 15.35        | 4.19          | 204.53                         | 0          | 7.н038/8    |
|                        | Батон с маслом с сыром                               | 54             | 2.97                 | 5.27         | 20.4          | 114.88                         | 0          | 7.175/1     |
|                        | Какао с молоком                                      | 200            | 1.54                 | 1.56         | 7.89          | 55.97                          | 0          | 7.285       |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый  | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0          | 7.031       |
|                        | Яблоко   | 100            | 0.35                 | 0.35         | 10.80         | 39.60                          | 0          | 7.346       |
| Обед                   | Салат из морс капусты и моркови с яйцом, раст маслом | 50             | 1.1                  | 5.95         | 12.15         | 109.48                         | 0          | 7.19/1/1    |
|                        | Борщ вегетарианский со сметаной                      | 200            | 1.84                 | 2.83         | 11.43         | 78.98                          | 0          | 7.н136-1    |
|                        | Пюре картофельное                                    | 130            | 2                    | 2.5          | 14.81         | 95.82                          | 0          | 7.64-1/1    |
|                        | Компот из яблок                                      | 180            | 0.04                 | 0.03         | 7.39          | 30.89                          | 0.05       | 7.197/1     |
|                        | Хлеб ржаной  | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0          | 7.003       |
|                        | Биточки (котлеты) рыбные                             | 70             | 13.51                | 1.87         | 7.74          | 133.7                          | 0          | 7.9/7/1     |
|                        | Соль   | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0          | 7.044       |
| Полдник                | Пюре из гороха со сливочным маслом                   | 150            | 6.44                 | 3.01         | 16.19         | 124.27                         | 0          | 7.362-1     |
|                        | Чай с сахаром  | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0          | 7.354/6     |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 20             | 7.60                 | 0.90         | 50.10         | 231.00                         | 0          | 2021/103    |
|                        | Вафли  | 20             | 0.56                 | 0.49         | 14.23         | 55.61                          | 0          | 7.015       |
| <b>Итого за 5 день</b> |  | <b>1664.00</b> | <b>57.08</b>         | <b>41.41</b> | <b>235.13</b> | <b>1521.77</b>                 | 0.05       |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Яблоко          | 120 | 0.42 | 0.42 | 12.46 | 42.93 |  | 7.008   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

**САД (день шестой)**

| Приём пищи             | Наименование блюда                          | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|                        |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак                | Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом  | 200            | 2.56                 | 3.72         | 10.48         | 92.98                          | 0          | 7.н125с     |
|                        | Батон с маслом                              | 45             | 2.97                 | 5.27         | 20.4          | 114.88                         | 0          | 7.035       |
|                        | Чай с лимоном                               | 180            | 0.02                 | 0.00         | 4.65          | 19.75                          | 0          | 2021/29/10  |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                               | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0          | 7.031       |
|                        | Яблоко                                      | 100            | 0.35                 | 0.35         | 10.80         | 39.60                          | 0          | 7.346       |
| Обед                   | Салат из отв моркови и свеклы с раст маслом | 50             | 1.3                  | 4.08         | 21.54         | 115                            | 0          | 7.21/1/1    |
|                        | Суп крестьянский (рис)                      | 200            | 0.96                 | 3.65         | 6.52          | 61.011                         | 0          | 7.264       |
|                        | Котлета мясная                              | 70             | 14.97                | 12.64        | 2.45          | 203.99                         | 0          | 7.н163/7    |
|                        | Картофель и овощи тушеные в соусе           | 130            | 2.91                 | 3.17         | 13.81         | 98.12                          | 0          | 7.н227/2    |
|                        | Компот их сухофруктов                       | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05       | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной                                 | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0          | 7.003       |
|                        | Соль  | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0          | 7.044       |
| Полдник                | Снежок                                      | 180            | 4.77                 | 5.871        | 19.99         | 137.829                        | 0          | 7.082-2     |
|                        | Соус молочный                               | 20             | 2.36                 | 5            | 6.92          | 91.32                          | 0          | 7,020.      |
|                        | Сырники из творога                          | 150            | 13.91                | 16.93        | 19.01         | 316.43                         | 0          | 7.077       |
|                        | печенье                                     | 20             | 0.56                 | 0.49         | 14.23         | 55.61                          | 0          | 7.308/6     |
| <b>Итого за 6 день</b> |   | <b>1670.00</b> | <b>55.23</b>         | <b>62.50</b> | <b>211.61</b> | <b>1609.37</b>                 | 0.05       |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

## 10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

## САД (день седьмой)

| Приём пищи             | Наименование блюда   | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак                | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом                            | 180            | 2.91                 | 4.33         | 12.72         | 104.26                         | 0          | 7.н123С4    |
|                        | Батон с маслом с сыром   | 54             | 4.21                 | 6.61         | 19.79         | 128.79                         | 0          | 7.175/1     |
|                        | Какао с молоком  | 200            | 1.54                 | 1.56         | 7.89          | 55.97                          | 0          | 7.285       |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый  | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0          | 7.031       |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол огурцом раст масл | 50             | 0.9                  | 5.38         | 6.63          | 76.16                          | 0          | 7.29/1/1    |
|                        | Уха рыбацкая   | 180            | 3.42                 | 1.16         | 5.52          | 55.05                          | 0          | 7.30/2/2    |
|                        | Бигус с мясом кури   | 180            | 8.85                 | 4.07         | 5.91          | 100.09                         | 0          | 7.350/1     |
|                        | Кисель из концентрата плодового или ягодного                                     | 200            | 0                    | 0            | 25.445        | 99.948                         | 0.05       | 7.248       |
|                        | Хлеб ржаной  | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0          | 7.003       |
|                        | Соль   | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0          | 7.044       |
|                        | Шанежка с картофелем   | 70             | 7.42                 | 6.53         | 39.03         | 265.16                         | 0          | 7.148/2     |
|                        | Чай с сахаром  | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0          | 7.354/6     |
| <b>Итого за 7 день</b> |  | <b>1439.00</b> | <b>36.35</b>         | <b>30.94</b> | <b>180.75</b> | <b>1132.47</b>                 | 0.05       |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

**САД (день восьмой)**

| Приём пищи             | Наименование блюда      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                         |                | Б                    | Ж            | У             |                                |           |             |
| Завтрак                | Запеканка творожная     | 150            | 18.31                | 24.15        | 13.46         | 340                            | 25        | 7.н039      |
|                        | Батон с маслом с сыром  | 54             | 5.03                 | 7.47         | 19.65         | 138.43                         | 0         | 7,175/1     |
|                        | Повидло                 | 20             | 0.08                 | 0            | 13.3          | 50.93                          | 0         | 7.185       |
|                        | Чай с молоком           | 180            | 2.76                 | 2.96         | 13.57         | 87.38                          | 0         | 7.12/10/1   |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый           | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0         | 7.031       |
| Обед                   | Огурец консервированный | 40             | 1.67                 | 4.735        | 8.32          | 66.846                         | 0         | 7.367       |
|                        | Суп гороховый           | 200            | 7.72                 | 5.16         | 17.65         | 132.8                          | 0         | 7.н086      |
|                        | Котлета мясная          | 70             | 14.97                | 12.64        | 2.45          | 203.99                         | 0         | 7.н163/7    |
|                        | Пюре розовое            | 150            | 2.79                 | 4.047        | 18.356        | 115.91                         | 0         | 7.047       |
|                        | Компот из сухофруктов   | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05      | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной             | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0         | 7.003       |
|                        | Соль                    | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0         | 7.044       |
| Полдник                | Биокефир                | 180            | 5.133                | 5.867        | 7.333         | 92.96                          | 0         | 7.403/10    |
|                        | Сдоба обыкновенная      | 70             | 5.34                 | 6.96         | 25.95         | 202.9                          | 0         | 7.8/12/3    |
| <b>Итого за 8 день</b> |                         | <b>1439.00</b> | <b>71.39</b>         | <b>75.32</b> | <b>200.85</b> | <b>1695.00</b>                 | 0.05      |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                   |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-------------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин          | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан             | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша             | 120 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Биоюгурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |



УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

**САД (день девятый)**

| Приём пищи             | Наименование блюда                                  | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|                        |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак                | Макаронные изделия отварные в молоке со слив маслом | 150            | 2.3                  | 3.01         | 7.51          | 72.78                          | 0          | 7.н132/4    |
|                        | Батон с маслом                                      | 45             | 4.21                 | 6.61         | 19.79         | 128.79                         | 0          | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток с молоком                          | 180            | 1.4                  | 1.41         | 7.07          | 52.25                          | 0          | 2021/32/11  |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                                       | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0          | 7.031       |
|                        | Груша   | 100            | 0.36                 | 0.27         | 9.27          | 42.3                           |            | 7.187/1     |
| Обед                   | Салат из белокочан капусты и моркови с рас.м        | 50             | 2.94                 | 3.82         | 5.96          | 77.4                           | 0          | 7.5/1/1     |
|                        | Свекольник со сметаной                              | 180            | 6.28                 | 7.74         | 13.63         | 141.53                         | 0          | 7.5/2/2     |
|                        | Жаркое по-домашнему с мясом курицы                  | 180            | 18.1                 | 8.3          | 28.27         | 278.78                         | 0          | 7.н070-2/2  |
|                        | Компот из сухофруктов                               | 180            | 0.49                 | 0.03         | 8.91          | 40.45                          | 0.05       | 2021/6 10   |
|                        | Хлеб ржаной   | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0          | 7.003       |
|                        | Соль  | 5              | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0          | 7.044       |
| Полдник                | Чай с сахаром                                       | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0          | 7.354/6     |
|                        | Рыба отварная под маринадом                         | 150            | 19.034               | 13.028       | 6.118         | 214.86                         | 0          | 7.2/7/1     |
|                        | Хлеб пшеничный                                      | 20             | 7.60                 | 0.90         | 50.10         | 231.00                         | 0          | 2021/103    |
|                        | Печенье   | 20             | 2.15                 | 1.08         | 15.88         | 85.55                          | 0          | 7,308/6     |
| <b>Итого за 9 день</b> |   | <b>1580.00</b> | <b>71.96</b>         | <b>47.50</b> | <b>230.32</b> | <b>1612.73</b>                 | 0.05       |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 105 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

САД (день десятый)

| Приём пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|                         |                                     |                | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная с масл слив | 180            | 3.23                 | 3.16         | 15.65         | 115.74                         | 0          | 7.11/4/1    |
|                         | Батон с маслом и сыром              | 54             | 2.97                 | 5.27         | 20.4          | 114.88                         | 0          | 7.175/1     |
|                         | Чай с молоком                       | 180            | 3.22                 | 3.26         | 15.99         | 101.08                         | 0          | 7.12/10/1   |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый                       | 100            | 0.5                  | 0.1          | 10.1          | 41.4                           | 0          | 7.031       |
|                         | Яблоко                              | 100            | 0.35                 | 0.35         | 10.80         | 39.60                          | 0          | 7.346       |
| Обед                    | Салат из моркови с раст.маслом      | 50             | 2.24                 | 15.2         | 6.92          | 169.14                         | 0          | 7.057       |
|                         | Суп-пюре из картофеля               | 180            | 2.54                 | 5.01         | 16.01         | 115.27                         | 0          | 7.25/2/2    |
|                         | Печень по строгоновски              | 70             | 10.34                | 21.04        | 1.45          | 266                            | 0          | 7.249/1     |
|                         | Макаронные изделия отварные         | 130            | 3.85                 | 3.17         | 26.77         | 160.98                         | 0          | 7.н151-1    |
|                         | Компот из сухофруктов               | 180            | 0.29                 | 0            | 10.26         | 41.83                          | 0.05       | 7.110/2     |
|                         | Хлеб ржаной                         | 40             | 6.60                 | 1.20         | 41.80         | 181.00                         | 0          | 7.003       |
|                         | Соль                                | 50             | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0          | 7.044       |
| Полдник                 | Хлеб пшеничный                      | 20             | 7.60                 | 0.90         | 50.10         | 231.00                         | 0          | 2021/103    |
|                         | Чай с сахаром                       | 180            | 0                    | 0            | 5.91          | 24.64                          | 0          | 7.354/6     |
|                         | Капуста в омлете                    | 150            | 5.27                 | 7.76         | 23.58         | 169.83                         | 0          | 7.046с      |
|                         | Вафли                               | 20             | 1.6                  | 0.2          |               | 11.1                           | 0          | 7.015/2     |
| <b>Итого за 10 день</b> |                                     | <b>1684.00</b> | <b>50.60</b>         | <b>66.62</b> | <b>255.74</b> | <b>1783.49</b>                 | 0.05       |             |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

|         |                 |     |      |      |       |       |  |         |
|---------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|--|---------|
| 10-00   | Апельсин        | 130 | 0.63 | 0.14 | 7.21  | 28    |  | 7.210   |
|         | Банан           | 130 | 1.05 | 0.07 | 15.26 | 62.3  |  | 7.129   |
|         | Груша           | 105 | 0.36 | 0.27 | 9.27  | 38.7  |  | 7.187/7 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150 | 4.99 | 3.19 | 8.49  | 84.86 |  | 7.023   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025