

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, [mdou459@eduekb.ru](mailto:mdou459@eduekb.ru)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В. Белоносова



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(в возрасте от 3 до 7 лет)

1 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                             | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                    |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г     | 152,07096                  | 0,00413  | 0,00370  | 0,02230   | 0,18        |
| Батон с маслом 30/10                              | 101,79562                  | 0,00233  | 0,00420  | 0,01602   | 0,04        |
| Чай с молоком 180 гр                              | 62,31260                   | 0,00162  | 0,00174  | 0,00886   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                     | 316,17918                  | 0,00808  | 0,00964  | 0,04718   | 0,4         |
| <b>Завтрак второй</b>                             |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                               | 46,00000                   | 0,00049  | 0,00010  | 0,00996   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                     | 46,00000                   | 0,00049  | 0,00010  | 0,00996   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                       |                            |          |          |           |             |
| Салат из морковью с растительным маслом 45 гр.    | 55,40945                   | 0,00059  | 0,00337  | 0,00668   | 0,045       |
| Рассольник с крупой и сметаной 180 гр             | 102,12877                  | 0,00168  | 0,00412  | 0,01275   | 0,18        |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр. | 120,57836                  | 0,00851  | 0,00641  | 0,00410   | 0,06        |
| Капуста тушеная                                   | 102,12247                  | 0,00276  | 0,00379  | 0,01449   | 0,14        |
| Кисель из шиповника 180г                          | 52,30137                   | 0,00018  | 0,00000  | 0,01245   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр                                 | 73,39178                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                              | 70,24932                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                     | 576,18151                  | 0,01864  | 0,01844  | 0,08222   | 0,665       |
| <b>Полдник</b>                                    |                            |          |          |           |             |
| Снежок 150 г                                      | 87,38877                   | 0,00268  | 0,00330  | 0,01124   | 0,15        |
| Пудинг из творога с морковью 100 гр               | 311,04932                  | 0,01200  | 0,01694  | 0,01967   | 0,1         |
| Сгущенное молоко 10 гр                            | 35,50685                   | 0,00079  | 0,00093  | 0,00613   | 0,01        |
| <b>Итого:</b>                                     | 433,94493                  | 0,01547  | 0,02117  | 0,03704   | 0,26        |
| <b>Всего:</b>                                     | 1354,07832                 | 42,68014 | 49,34315 | 176,40178 | 1,425       |

2 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                            |          |          |           |             |
| Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр. | 139,42424                  | 0,00837  | 0,00829  | 0,00370   | 0,15        |
| Кофейный напиток с молоком 200 гр               | 92,07424                   | 0,00245  | 0,00253  | 0,01238   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр        | 145,10000                  | 0,00467  | 0,00515  | 0,02007   | 0,054       |
| <b>Итого:</b>                                   | 376,59848                  | 0,01549  | 0,01597  | 0,03614   | 0,404       |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                             | 46,00000                   | 0,00049  | 0,00010  | 0,00995   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                   | 46,00000                   | 0,00049  | 0,00010  | 0,00995   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                     |                            |          |          |           |             |
| Помидор порционный.                             | 8,71212                    | 0,00040  | 0,00007  | 0,00184   | 0,045       |
| Борщ с мясом со сметаной .                      | 106,19939                  | 0,00423  | 0,00477  | 0,01084   | 0,18        |
| Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.        | 79,97364                   | 0,00599  | 0,00320  | 0,00430   | 0,08        |
| Рис припущенный с овощами 120 гр                | 159,22273                  | 0,00325  | 0,00394  | 0,02594   | 0,12        |
| Компот из яблок и чернослива 180 гр             | 64,68545                   | 0,00011  | 0,00001  | 0,01533   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр.                              | 55,12273                   | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                            | 70,35000                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                   | 544,26606                  | 0,01825  | 0,01263  | 0,08582   | 0,665       |
| <b>Полдник</b>                                  |                            |          |          |           |             |
| Чай с молоком 200 гр                            | 87,21000                   | 0,00237  | 0,00253  | 0,01202   | 0,2         |
| Печенье 50 гр                                   | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,05        |
| <b>Итого:</b>                                   | 376,36545                  | 0,00727  | 0,01178  | 0,05318   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                   | 1323,34620                 | 41,50318 | 40,47864 | 185,09561 | 1,419       |

3 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 150 | 324,46984                  | 0,01344  | 0,02087  | 0,01975   | 0,15        |
| Сгущенное молоко 10 гр              | 32,25000                   | 0,00071  | 0,00084  | 0,00554   | 0,01        |
| Какао с молоком 200 гр              | 86,84531                   | 0,00225  | 0,00232  | 0,01210   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный с маслом 40/5        | 131,82813                  | 0,00307  | 0,00449  | 0,02008   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                       | 575,39328                  | 0,01946  | 0,02852  | 0,05748   | 0,405       |
| <b>Завтрак второй</b>               |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 г                      | 48,87500                   | 0,00052  | 0,00010  | 0,01057   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 48,87500                   | 0,00052  | 0,00010  | 0,01057   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Огулец свежий порционный 45 гр      | 4,64844                    | 0,00027  | 0,00003  | 0,00126   | 0,045       |
| Уха рыбацкая 0,180                  | 100,22250                  | 0,00609  | 0,00208  | 0,00993   | 0,18        |
| Жаркое по - домашнему 180г          | 154,00313                  | 0,01052  | 0,00574  | 0,01727   | 0,18        |
| Компот из сухофруктов 180 гр,       | 50,22656                   | 0,00031  | 0,00002  | 0,01124   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр.                  | 55,14844                   | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                | 70,38281                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| Соль 3 гр                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,003       |
| <b>Итого:</b>                       | 434,63188                  | 0,02144  | 0,00851  | 0,06728   | 0,668       |
| <b>Полдник</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Чай с молоком 180 гр                | 75,70313                   | 0,00206  | 0,00220  | 0,01044   | 0,18        |
| Ватрушка со сметаной 70 гр          | 280,93734                  | 0,00661  | 0,00882  | 0,03630   | 0,07        |
| <b>Итого:</b>                       | 470,07281                  | 0,01222  | 0,01435  | 0,06561   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                       | 1524,81083                 | 53,64000 | 51,47500 | 200,94594 | 1,4         |

4 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                                            | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                   |                         |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г                                  | 171,21724               | 0,00489  | 0,00433  | 0,02376   | 0,18        |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                                                | 84,31948                | 0,00242  | 0,00248  | 0,01050   | 0,18        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/9/6 гр                                         | 106,35672               | 0,00316  | 0,00480  | 0,01256   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 361,89345               | 0,01047  | 0,01161  | 0,04682   | 0,4         |
| <b>Завтрак второй</b>                                                            |                         |          |          |           |             |
| Яблоко 100 г                                                                     | 47,58621                | 0,00051  | 0,00010  | 0,01027   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 47,58621                | 0,00051  | 0,00010  | 0,01027   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                                      |                         |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 45гр. | 62,09914                | 0,00075  | 0,00306  | 0,00632   | 0,045       |
| Суп-папша на курином бульоне 0,180                                               | 70,04569                | 0,00158  | 0,00165  | 0,01094   | 0,18        |
| Бигус с мясом кури 180г                                                          | 180,85897               | 0,01546  | 0,00702  | 0,01266   | 0,18        |
| Кисель из шиповника 180г                                                         | 50,85345                | 0,00020  | 0,00000  | 0,01206   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр.                                                               | 55,23621                | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                             | 70,49483                | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 489,58828               | 0,02224  | 0,01236  | 0,06955   | 0,645       |
| <b>Полдник</b>                                                                   |                         |          |          |           |             |
| Печенье 50 гр                                                                    | 91,60000                | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,05        |
| Чай с сахаром 200 гр                                                             | 24,63500                | 0,00000  | 0,00000  | 0,00568   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 273,44069               | 0,01098  | 0,00612  | 0,03826   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                                                    | 1156,68616              | 44,20138 | 30,19017 | 164,90172 | 1,395       |

5 день осенне зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                         | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой 0,18                                    | 99,96094                   | 0,00307  | 0,00355  | 0,01145   | 0,18        |
| Батон с маслом, 35/5 гр                                       | 132,78415                  | 0,00366  | 0,00695  | 0,01578   | 0,04        |
| Чай с сахаром 180 гр                                          | 29,46189                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00685   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                                 | 262,20698                  | 0,00672  | 0,01051  | 0,03408   | 0,4         |
| <b>Завтрак второй</b>                                         |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                                           | 46,86792                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                 | 46,86792                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                   |                            |          |          |           |             |
| Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 36,61208                   | 0,00085  | 0,00205  | 0,00457   | 0,045       |
| Суп из свежей рыбы с крупой                                   | 122,54226                  | 0,00590  | 0,00322  | 0,01515   | 0,18        |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г                     | 211,06302                  | 0,00639  | 0,00374  | 0,03968   | 0,13        |
| Печень по-строгановски 70 гр.                                 | 145,83962                  | 0,01098  | 0,00875  | 0,00151   | 0,07        |
| Компот из черносслива и изюма 180 гр                          | 72,46057                   | 0,00016  | 0,00000  | 0,01713   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр.                                            | 55,32453                   | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                          | 70,60755                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                                 | 714,44962                  | 0,02854  | 0,01839  | 0,10561   | 0,665       |
| <b>Полдник</b>                                                |                            |          |          |           |             |
| Йогурт питьевой 170 г                                         | 68,08854                   | 0,00387  | 0,00247  | 0,00657   | 0,17        |
| Сдоба обыкновенная 80 гр                                      | 230,48151                  | 0,00564  | 0,00518  | 0,03434   | 0,08        |
| <b>Итого:</b>                                                 | 342,17849                  | 0,00784  | 0,00732  | 0,05514   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                                 | 1336,55430                 | 43,60509 | 36,31208 | 204,93283 | 1,415       |

6 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                                    | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                           |                            |          |          |           |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г                       | 130,57783                  | 0,00377  | 0,00438  | 0,01784   | 0,18        |
| Батон с маслом 30/10                                                     | 102,60304                  | 0,00233  | 0,00420  | 0,01602   | 0,04        |
| Кофейный напиток с молоком 180 г                                         | 66,50000                   | 0,00179  | 0,00184  | 0,00905   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                                            | 299,68087                  | 0,00789  | 0,01042  | 0,04292   | 0,4         |
| <b>Завтрак второй</b>                                                    |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                                                      | 40,00000                   | 0,00042  | 0,00008  | 0,00856   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                            | 40,00000                   | 0,00042  | 0,00008  | 0,00856   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                              |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 45гр. | 56,58391                   | 0,00063  | 0,00371  | 0,00448   | 0,045       |
| Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр                  | 58,19283                   | 0,00141  | 0,00244  | 0,00727   | 0,18        |
| Плов из мяса говядины 180 гр.                                            | 260,35087                  | 0,00783  | 0,01086  | 0,02766   | 0,18        |
| Кисель из кураги 180 гр.                                                 | 56,89739                   | 0,00032  | 0,00000  | 0,01299   | 0,03        |
| Хлеб ржаной 30 гр                                                        | 73,97391                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                     | 70,80652                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                                            | 576,80543                  | 0,01511  | 0,01776  | 0,08416   | 0,645       |
| <b>Полдник</b>                                                           |                            |          |          |           |             |
| Кефир 150 г                                                              | 46,82087                   | 0,00225  | 0,00257  | 0,00329   | 0,15        |
| Запеканка из творога с морковью 100 гр                                   | 272,91391                  | 0,01080  | 0,01689  | 0,01826   | 0,1         |
| Сгущенное молоко 10 гр                                                   | 25,39130                   | 0,00055  | 0,00065  | 0,00431   | 0,01        |
| <b>Итого:</b>                                                            | 345,12609                  | 0,01361  | 0,02011  | 0,02586   | 0,21        |
| <b>Всего:</b>                                                            | 1227,94950                 | 37,03261 | 48,37783 | 161,49978 | 1,355       |

7 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                            |          |          |           |             |
| Омлет с кукурузой консервированной                   | 148,23864                  | 0,00785  | 0,00921  | 0,00509   | 0,15        |
| Какао с молоком 200 гр                               | 80,46477                   | 0,00216  | 0,00222  | 0,01067   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр             | 155,63000                  | 0,00470  | 0,00617  | 0,02008   | 0,054       |
| <b>Итого:</b>                                        | 384,33341                  | 0,01470  | 0,01760  | 0,03583   | 0,404       |
| <b>Завтрак второй</b>                                |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                                  | 52,27273                   | 0,00056  | 0,00011  | 0,01125   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                        | 52,27273                   | 0,00056  | 0,00011  | 0,01125   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                          |                            |          |          |           |             |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом 45 гр. | 62,72455                   | 0,00035  | 0,00606  | 0,00157   | 0,045       |
| Суп гороховый с мясом со сметаной.                   | 114,78750                  | 0,00504  | 0,00438  | 0,01120   | 0,18        |
| Рыба отварная 70 гр                                  | 127,74000                  | 0,01695  | 0,00494  | 0,00014   | 0,07        |
| Картофельное пюре 130 гр                             | 115,34614                  | 0,00257  | 0,00222  | 0,01906   | 0,13        |
| Компот из кураги и изюма 180 гр                      | 44,78955                   | 0,00018  | 0,00000  | 0,01050   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 30 гр                                    | 74,04545                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,03        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                 | 70,87500                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                        | 610,30818                  | 0,03000  | 0,01835  | 0,07423   | 0,665       |
| <b>Полдник</b>                                       |                            |          |          |           |             |
| Чай с сахаром 200 гр                                 | 31,18136                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00722   | 0,2         |
| Печенье 20 гр                                        | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Зефир 30 гр                                          | 46,63636                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,01178   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                        | 234,46477                  | 0,00404  | 0,00402  | 0,04094   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                        | 1553,00998                 | 49,29682 | 40,08364 | 162,25000 | 1,419       |

8 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                               | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                      |                         |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 150 | 292,78762               | 0,01106  | 0,01794  | 0,01991   | 0,15        |
| Сгущенное молоко 20 гр              | 27,80952                | 0,00061  | 0,00072  | 0,00472   | 0,02        |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр   | 73,08190                | 0,00187  | 0,00192  | 0,00977   | 0,18        |
| Хлеб пшеничный с маслом 40/10       | 132,89048               | 0,00307  | 0,00449  | 0,02008   | 0,05        |
| <b>Итого:</b>                       | 526,56952               | 0,01661  | 0,02506  | 0,05448   | 0,4         |
| <b>Завтрак второй</b>               |                         |          |          |           |             |
| Яблоко 100 г                        | 43,80952                | 0,00046  | 0,00009  | 0,00938   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 43,80952                | 0,00046  | 0,00009  | 0,00938   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                         |                         |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный 45 гр      | 4,81667                 | 0,00028  | 0,00003  | 0,00131   | 0,045       |
| Уха рыбацкая 0,180                  | 93,50548                | 0,00614  | 0,00132  | 0,00993   | 0,18        |
| Котлета из говядины 70 гр           | 115,25667               | 0,01384  | 0,00382  | 0,00342   | 0,07        |
| Морковь тушеная 130г                | 84,36524                | 0,00172  | 0,00251  | 0,01350   | 0,13        |
| Кисель из шиповника                 | 54,18262                | 0,00019  | 0,00000  | 0,01233   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                   | 74,12381                | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                | 70,95000                | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                       | 497,20048               | 0,02709  | 0,00843  | 0,07223   | 0,695       |
| <b>Полдник</b>                      |                         |          |          |           |             |
| Чай с молоком 180гр                 | 69,21429                | 0,00188  | 0,00201  | 0,00954   | 0,18        |
| Пирожок с капустой 70 гр.           | 180,06833               | 0,00514  | 0,00420  | 0,02729   | 0,07        |
| <b>Итого:</b>                       | 338,10429               | 0,00964  | 0,00962  | 0,04658   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                       | 1372,31569              | 53,79905 | 43,21024 | 182,66643 | 1,445       |

9 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                     | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                            |                            |          |          |           |             |
| Яйцо отварное -20 гр.                                     | 31,40000                   | 0,00240  | 0,00203  | 0,00014   | 0,02        |
| Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр                | 193,48952                  | 0,00572  | 0,00315  | 0,03261   | 0,16        |
| Батон с маслом 35/6 гр                                    | 122,49143                  | 0,00247  | 0,00590  | 0,01697   | 0,041       |
| Какао с молоком 180 гр                                    | 73,96833                   | 0,00205  | 0,00207  | 0,00958   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                             | 421,34929                  | 0,01264  | 0,01315  | 0,05930   | 0,401       |
| <b>Завтрак второй</b>                                     |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 г                                            | 42,81286                   | 0,00045  | 0,00009  | 0,00916   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                             | 42,81286                   | 0,00045  | 0,00009  | 0,00916   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                               |                            |          |          |           |             |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 50 гр | 56,18357                   | 0,00083  | 0,00337  | 0,00644   | 0,05        |
| Свекольник со сметаной 180гр                              | 88,95000                   | 0,00147  | 0,00359  | 0,01189   | 0,18        |
| Мясо кур отварное в соусе 70 гр                           | 121,32143                  | 0,00720  | 0,00763  | 0,00174   | 0,07        |
| Картофель отварной 130 гр                                 | 125,70857                  | 0,00248  | 0,00215  | 0,02164   | 0,13        |
| Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.                 | 40,91976                   | 0,00023  | 0,00000  | 0,00953   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 40 гр                                         | 74,12381                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                      | 70,95000                   | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                             | 578,15714                  | 0,01712  | 0,01749  | 0,08300   | 0,68        |
| <b>Полдник</b>                                            |                            |          |          |           |             |
| Чай с молоком 200 гр                                      | 67,59929                   | 0,00184  | 0,00196  | 0,00932   | 0,2         |
| Мармелад 30 гр                                            | 44,99643                   | 0,00006  | 0,00000  | 0,01149   | 0,03        |
| Печенье 20 гр                                             | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                             | 302,98976                  | 0,00726  | 0,00656  | 0,04678   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                             | 1315,69260                 | 37,48524 | 37,29452 | 198,24119 | 1,431       |

10 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

| Блюдо                                                                              | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                     |                         |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой 0,18                                                         | 93,12136                | 0,00287  | 0,00314  | 0,01113   | 0,18        |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                                                  | 79,45167                | 0,00210  | 0,00213  | 0,01059   | 0,18        |
| Хлеб пшеничный с маслом, 40/5 гр                                                   | 151,92667               | 0,00451  | 0,00598  | 0,02008   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                                                                      | 324,49970               | 0,00948  | 0,01125  | 0,04180   | 0,405       |
| <b>Завтрак второй</b>                                                              |                         |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                                                                | 46,00000                | 0,00049  | 0,00010  | 0,00995   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                                      | 46,00000                | 0,00049  | 0,00010  | 0,00995   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                                        |                         |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 45гр. | 72,17864                | 0,00074  | 0,00418  | 0,00611   | 0,045       |
| Суп рыбный 180.                                                                    | 107,58394               | 0,00719  | 0,00279  | 0,01181   | 0,18        |
| Соус сметанный 50 гр                                                               | 49,20788                | 0,00053  | 0,00368  | 0,00192   | 0,05        |
| Запеканка капустная с мясом говядины.                                              | 209,55712               | 0,01186  | 0,01065  | 0,01444   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов 180гр                                                        | 45,85606                | 0,00026  | 0,00001  | 0,01057   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 40 гр                                                                  | 73,49697                | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                               | 70,35000                | 0,00228  | 0,00027  | 0,01503   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                                                      | 628,23061               | 0,02551  | 0,02207  | 0,07660   | 0,675       |
| <b>Полдник</b>                                                                     |                         |          |          |           |             |
| Ряженка 160 г                                                                      | 97,82182                | 0,00342  | 0,00685  | 0,00468   | 0,16        |
| Сдоба обыкновенная 90 гр                                                           | 230,49545               | 0,00557  | 0,00537  | 0,03401   | 0,09        |
| <b>Итого:</b>                                                                      | 460,60364               | 0,01218  | 0,01616  | 0,05683   | 0,25        |
| <b>Всего:</b>                                                                      | 1441,92464              | 47,66394 | 49,58045 | 185,17909 | 1,43        |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849367

Владелец Белоносова Ольга Валентиновна

Действителен с 28.08.2025 по 28.08.2026