

Утверждено приказом №  
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьяков

от 01.04.2025 г.

# МЕНЮ для дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)

1 день понедельник

Завтрак

№ п.р.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг/д	Мг/д	Мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
	Каша ячневая молочная со слив маслом	130	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	0,00	0,000
	Баттон с маслом сливочным 3015	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	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	0,000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>9,0</b>	<b>12,4</b>	<b>54,3</b>	<b>383,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>229,2</b>	<b>45,3</b>	<b>341,5</b>	<b>0,6</b>	<b>198,8</b>	<b>18,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>

		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	30	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 аржанам 15015	155	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 50150	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	110	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	150	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 30120	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
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>595,00</b>	<b>29,2</b>	<b>20,7</b>	<b>126,2</b>	<b>799,5</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>174,3</b>	<b>40,5</b>	<b>74,8</b>	<b>3,4</b>	<b>119,4</b>	<b>26,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

Полдник услащенный

	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	150	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
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>320,00</b>	<b>7,6</b>	<b>15,0</b>	<b>63,6</b>	<b>482,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>209,4</b>	<b>46,3</b>	<b>70,0</b>	<b>1,5</b>	<b>113,8</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,009</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>46,0</b>	<b>48,3</b>	<b>269,1</b>	<b>1750,5</b>	<b>0,7</b>	<b>45,4</b>	<b>5,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>625,4</b>	<b>132,0</b>	<b>486,3</b>	<b>7,9</b>	<b>432,0</b>	<b>52,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,009</b>



**2 день вторник**

		Завтрак																		
Пудинг творожный с рисом со специями		140	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	
Молоком 130V10		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	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>350</b>	<b>17,7</b>	<b>17,9</b>	<b>60,0</b>	<b>518,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>338,1</b>	<b>32,2</b>	<b>137,1</b>	<b>2,5</b>	<b>34,8</b>	<b>10,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,003</b>		
		<b>II завтрак</b>																		
<b>Сок</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>41,58</b>	<b>272,51</b>	<b>0,6</b>	<b>195,8</b>	<b>25,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,013</b>	
		<b>Обед</b>																		
Уха рыбацкая/горошек консервированный		150/10	160	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 50/20		70	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		110	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	
Кисель концентрат		150	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 30V20		50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>540</b>	<b>20,2</b>	<b>14,0</b>	<b>70,7</b>	<b>452,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>214,8</b>	<b>67,0</b>	<b>75,9</b>	<b>3,1</b>	<b>119,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	
		<b>Полдник усиленный</b>																		
Сельдь солёная/картофель отварной		160	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		50	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		150	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	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	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000		
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>370,00</b>	<b>9,8</b>	<b>17,6</b>	<b>46,8</b>	<b>387,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,06</b>	<b>148,5</b>	<b>27,0</b>	<b>146,3</b>	<b>1,8</b>	<b>126,0</b>	<b>17,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1295</b>	<b>49,2</b>	<b>50,0</b>	<b>198,5</b>	<b>1454,7</b>	<b>0,6</b>	<b>44,8</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>0,58</b>	<b>709,4</b>	<b>167,8</b>	<b>631,8</b>	<b>8,0</b>	<b>476,3</b>	<b>79,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,016</b>	

3 день среда

		Завтрак																	
		10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,7	13,20	8,00	0,10	0,013
Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,7	13,20	8,00	0,10	0,013	
Каша Ассорти ( рис, греча) жидкая молочная	130	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>17,2</b>	<b>44,6</b>	<b>401,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>215,2</b>	<b>32,3</b>	<b>226,5</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>22,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,016</b>	
		II завтрак																	
		100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	
		Обед																	
		30	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	0,000	
Борщ из свежей капусты со сметаной 15015	155	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	150	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	150	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 30120	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535,00</b>	<b>14,0</b>	<b>16,9</b>	<b>102,3</b>	<b>615,7</b>	<b>0,5</b>	<b>37,8</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>157,0</b>	<b>85,3</b>	<b>165,2</b>	<b>4,2</b>	<b>378,6</b>	<b>37,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	
		Полдник усиленный																	
		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	50	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	150	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>270</b>	<b>14,5</b>	<b>10,9</b>	<b>85,1</b>	<b>508,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,12</b>	<b>175,4</b>	<b>3,9</b>	<b>42,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>38,9</b>	<b>45,2</b>	<b>257,0</b>	<b>1611,5</b>	<b>0,7</b>	<b>43,7</b>	<b>3,6</b>	<b>8,7</b>	<b>0,69</b>	<b>560,1</b>	<b>121,5</b>	<b>433,6</b>	<b>9,1</b>	<b>382,9</b>	<b>70,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,024</b>	

**4 День четвёрг**

		Завтрак																	
		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
Пицца отварное																			
Каша Манная Молочная		130	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
Баттон с маслом сливочным 3015		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
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>17,2</b>	<b>44,6</b>	<b>401,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>215,2</b>	<b>32,3</b>	<b>226,5</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>22,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>
		<b>II завтрак</b>																	
<b>Сок</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,2</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		<b>Обед</b>																	
Салат из капусты с морковью		30	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		150	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
Тертые рыбные в соусе 50120		70	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,80	0,50	0,00	0,03	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000
Рис рассыпчатый		110	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,89	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000
Компот из сухофруктов		150	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 30120		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
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>22,1</b>	<b>101,5</b>	<b>654,2</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>88,3</b>	<b>203,9</b>	<b>3,2</b>	<b>86,3</b>	<b>21,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,000</b>
		<b>Полдник усиленный</b>																	
Суп молочный		130	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		50	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		150	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
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>310</b>	<b>11,2</b>	<b>11,7</b>	<b>76,5</b>	<b>437,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>327,2</b>	<b>30,8</b>	<b>192,7</b>	<b>2,0</b>	<b>120,0</b>	<b>38,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>43,6</b>	<b>51,4</b>	<b>232,4</b>	<b>1539,7</b>	<b>1,0</b>	<b>45,0</b>	<b>4,2</b>	<b>7,7</b>	<b>0,55</b>	<b>704,2</b>	<b>159,4</b>	<b>634,0</b>	<b>8,1</b>	<b>488,1</b>	<b>81,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,003</b>



**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	130	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>16,2</b>	<b>54,2</b>	<b>388,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>438,7</b>	<b>43,5</b>	<b>273,5</b>	<b>0,5</b>	<b>108,8</b>	<b>24,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,001</b>	
		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	0,00
		Обед																	
Огурец консервированный	10	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,80	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000	
Суп-пюре гороховый с гречками 150\5	155	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,90	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000	
Плов с мясом свинины	150	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	150	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>545</b>	<b>24,7</b>	<b>25,0</b>	<b>101,5</b>	<b>682,3</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>	<b>3,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>141,7</b>	<b>75,1</b>	<b>333,5</b>	<b>4,6</b>	<b>276,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	
		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	150	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	50	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	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>	<b>18,2</b>	<b>133,5</b>	<b>0,1</b>	<b>30,1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>155,2</b>	<b>42,6</b>	<b>29,0</b>	<b>2,8</b>	<b>89,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1305</b>	<b>13,0</b>	<b>18,3</b>	<b>57,9</b>	<b>452,2</b>	<b>0,2</b>	<b>60,3</b>	<b>2,5</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>365,6</b>	<b>85,8</b>	<b>100,0</b>	<b>6,3</b>	<b>179,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,016</b>	



8 день среда

Завтрак

Батон 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	130	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>7,6</b>	<b>12,3</b>	<b>60,3</b>	<b>371,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>160,5</b>	<b>47,4</b>	<b>35,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,000</b>

И/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	0,000
---------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

Салат из капусты с морковью	30	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	1,80	0,00	0,000
Борщ со сметаной 150/5	155	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	150	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	150	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535</b>	<b>18,9</b>	<b>19,1</b>	<b>68,4</b>	<b>503,8</b>	<b>0,3</b>	<b>31,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>123,2</b>	<b>26,7</b>	<b>154,9</b>	<b>5,2</b>	<b>107,9</b>	<b>13,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>

Полдник усиленный

Макаронны 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 кипячённое	150	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	50	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	0,000
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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>6,0</b>	<b>11,9</b>	<b>147,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>197,2</b>	<b>21,3</b>	<b>136,7</b>	<b>0,6</b>	<b>277,3</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>31,9</b>	<b>37,6</b>	<b>161,5</b>	<b>1108,1</b>	<b>0,8</b>	<b>33,3</b>	<b>3,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,24</b>	<b>480,8</b>	<b>95,4</b>	<b>327,3</b>	<b>6,1</b>	<b>389,0</b>	<b>35,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,000</b>

9 день, четверг

Завтрак

Каша рисовая молочная со слив маслом	130	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	30/5	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>9,0</b>	<b>12,4</b>	<b>54,3</b>	<b>383,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>229,2</b>	<b>45,3</b>	<b>341,5</b>	<b>0,6</b>	<b>198,8</b>	<b>18,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

И 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	10	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
Рассолыник со сметаной 150/5	155	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	150	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	150	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>515</b>	<b>26,4</b>	<b>25,7</b>	<b>102,1</b>	<b>669,5</b>	<b>0,4</b>	<b>40,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>195,6</b>	<b>55,1</b>	<b>155,0</b>	<b>4,4</b>	<b>284,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>

Полдник усиленный

Булочка с маком	50	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	150	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>13,8</b>	<b>16,0</b>	<b>43,6</b>	<b>365,00</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>1,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>321,9</b>	<b>60,4</b>	<b>394,0</b>	<b>1,8</b>	<b>80,3</b>	<b>67,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,012</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>49,4</b>	<b>54,3</b>	<b>220,9</b>	<b>1503,30</b>	<b>0,7</b>	<b>47,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,2</b>	<b>0,43</b>	<b>746,7</b>	<b>160,8</b>	<b>890,5</b>	<b>6,8</b>	<b>563,2</b>	<b>96,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,014</b>

10 День пятница

		Завтрак																
Сыр порцирами	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	130	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
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 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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>15,5</b>	<b>54,4</b>	<b>389,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>245,1</b>	<b>9,3</b>	<b>68,5</b>	<b>0,7</b>	<b>25,1</b>	<b>28,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,003</b>
		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	30	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	150	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	1,00	0,03	48,00	3,37	49,00	0,17	65,00	8,80	0,00	0,000
Компота "Тюхарская"	50	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	110	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	150	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/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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,3</b>	<b>25,6</b>	<b>102,0</b>	<b>670,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,4</b>	<b>3,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>148,3</b>	<b>51,3</b>	<b>140,7</b>	<b>3,8</b>	<b>183,3</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,000</b>
		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	150	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
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>270</b>	<b>9,6</b>	<b>11,7</b>	<b>29,3</b>	<b>316,0</b>	<b>0,11</b>	<b>11,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,18</b>	<b>265,1</b>	<b>64,6</b>	<b>168,0</b>	<b>0,9</b>	<b>68,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>43,8</b>	<b>53,3</b>	<b>206,7</b>	<b>1451,5</b>	<b>0,8</b>	<b>42,3</b>	<b>4,2</b>	<b>8,1</b>	<b>0,56</b>	<b>700,5</b>	<b>166,8</b>	<b>649,7</b>	<b>7,9</b>	<b>472,7</b>	<b>82,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,016</b>
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:																
		328,2	372,0	1664,1	11386,9	5,5	373,4	31,7	67,3	3,6	5171,3	1155,5	4313,4	61,3	3463,4	522,7	11,6	0,1
		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 283794527629869324954276015987693411863249112294

Владелец Павлова Алина Анатольевна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027