**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга**

**Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 1/12
от 09.01.2025г.
Заведующий МБДОУ - д/с
комбинированного вида № 302
А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302 с 10 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	! **ДЕНЬ первый**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
4.8/4		Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	200	5.24	7,52	25.94	195,06
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17.18	117,14
7.035/1		Батон с маслом сливочным	60	4.05	8,23	27.75	182,44
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	460	**12,09**	**18,57**	**70,87**	**494,64**
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20.20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**200**	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
	Обед						
7.10/1/1		Салат из моркови с растительным маслом	50	0,09	3,38	6,69	54,71
7.14/2		Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,6	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**730**	**21,37**	**25,43**	**96,42**	**681,66**
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	120	14,02	20,12	25,86	374
7.262		Сгущенка	10	0,73	0,87	5,73	32
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**18,71**	**21,22**	**53,9**	**503,9**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1740	**53,17**	**65,42**	**241,39**	**1772,2**

ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ второй	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал ККАЛ
	Завтрак						
7.11/4/4		Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,90**	**20,51**	**67,74**	**542,64**
7.346		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,82
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**705**	**22,86**	**25,37**	**99,53**	**734,08**
7.14/7	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,1
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**325**	**27,50**	**11,75**	**52,1**	**474,38**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1590**	**67,61**	**57,98**	**229,75**	**1790,7**

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **День третий**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.38/3/1		Запеканка морковная	130	3,21	4,84	25,88	144,39
		Джем	20	0,08	0,00	13,90	53
7.1/1/7		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.067		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
7.035/9							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**410**	**8,59**	**14,4**	**74,08**	**442,09**
4.19/10		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14
		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.30/2-1		Котлета из мяса говядины	80	13,62	12,5	4,14	203
7.163		Макаронные изделия	130	5,1	2 ,99	38,24	201,2
7.н151-1		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
7.6/10,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**33,13**	**24,27**	**106,45**	**799,16**
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
2021/30/10		Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,01	60,66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**13,59**	**11,95**	**81,26**	**515,39**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1710**	**55,66**	**50,97**	**272,17**	**1796,24**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4 7.14/10 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив. Какао с молоком Батон с маслом и сыром	200 200 60	6,46 3,78 6,70	6,32 3,60 9,03	32,32 19,42 21,36	231,48 134,86 179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,94**	**18,95**	**73,10**	**546,32**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
4.32/1 4.18/2 7.350/2 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом куры Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 20 40	1.2 1.76 17,72 0.0 1,98 2,64	4,19 1,1 8,14 0.00 0,23 0,48	4,5 13,16 11,84 0,42 13,03 16,72	66,54 73,34 200,2 2,0 60,06 72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**25,3**	**14,14**	**59,67**	**474,54**
7.н039 7.351 4.7/13 7.023-3 7.209	Ужин	Запеканка творожная Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой Пряник	150 20 20 200 25	19,41 1,47 1,52 9,98 1,2	25,61 1,74 0,18 6,4 0,7	14,39 11,47 10,02 16,98 19,43	409,26 66,54 46,2 169,72 87,5
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	415	**33,58**	**34,63**	**72,29**	**779,22**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1685	**76,17**	**68,07**	**215,44**	**1839,68**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

ТТК	Прием Пищи	! **ДЕНЬ первый**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
4.8/4		Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	200	5.24	7,52	25.94	195,06
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17.18	117,14
7.035/1		Батон с маслом сливочным	60	4.05	8,23	27.75	182,44
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	460	**12,09**	**18,57**	**70,87**	**494,64**
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20.20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**200**	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
	Обед						
7.10/1/1		Салат из моркови с растительным маслом	50	0,09	3,38	6,69	54,71
7.14/2		Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,6	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**730**	**21,37**	**25,43**	**96,42**	**681,66**
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	120	14,02	20,12	25,86	374
7.262		Сгущенка	10	0,73	0,87	5,73	32
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**18,71**	**21,22**	**53,9**	**503,9**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1740	**53,17**	**65,42**	**241,39**	**1772,2**

ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ второй	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал ККАЛ
	Завтрак						
7.11/4/4		Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,90**	**20,51**	**67,74**	**542,64**
7.346		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,82
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**705**	**22,86**	**25,37**	**99,53**	**734,08**
7.14/7	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,1
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**325**	**27,50**	**11,75**	**52,1**	**474,38**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1590**	**67,61**	**57,98**	**229,75**	**1790,7**

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **День третий**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.38/3/1		Запеканка морковная	130	3,21	4,84	25,88	144,39
		Джем	20	0,08	0,00	13,90	53
7.1/1/7		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.067		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
7.035/9							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**410**	**8,59**	**14,4**	**74,08**	**442,09**
4.19/10		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14
		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.30/2-1		Котлета из мяса говядины	80	13,62	12,5	4,14	203
7.163		Макаронные изделия	130	5,1	2 ,99	38,24	201,2
7.н151-1		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
7.6/10,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**33,13**	**24,27**	**106,45**	**799,16**
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
2021/30/10		Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,01	60,66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**13,59**	**11,95**	**81,26**	**515,39**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1710**	**55,66**	**50,97**	**272,17**	**1796,24**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4 7.14/10 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив. Какао с молоком Батон с маслом и сыром	200 200 60	6,46 3,78 6,70	6,32 3,60 9,03	32,32 19,42 21,36	231,48 134,86 179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,94**	**18,95**	**73,10**	**546,32**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
4.32/1 4.18/2 7.350/2 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом куры Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 20 40	1.2 1.76 17,72 0.0 1,98 2,64	4,19 1,1 8,14 0.00 0,23 0,48	4,5 13,16 11,84 0,42 13,03 16,72	66,54 73,34 200,2 2,0 60,06 72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**25,3**	**14,14**	**59,67**	**474,54**
7.н039 7.351 4.7/13 7.023-3 7.209	Ужин	Запеканка творожная Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой Пряник	150 20 20 200 25	19,41 1,47 1,52 9,98 1,2	25,61 1,74 0,18 6,4 0,7	14,39 11,47 10,02 16,98 19,43	409,26 66,54 46,2 169,72 87,5
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	415	**33,58**	**34,63**	**72,29**	**779,22**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1685	**76,17**	**68,07**	**215,44**	**1839,68**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга**

**Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 1/12
от 09.01.2025г.
Заведующий МБДОУ - д/с
комбинированного вида № 302
А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302 с 10 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ второй	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал ККАЛ
	Завтрак						
7.11/4/4		Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,90**	**20,51**	**67,74**	**542,64**
7.346		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,82
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**705**	**22,86**	**25,37**	**99,53**	**734,08**
7.14/7	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,1
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**325**	**27,50**	**11,75**	**52,1**	**474,38**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1590**	**67,61**	**57,98**	**229,75**	**1790,7**

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **День третий**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.38/3/1		Запеканка морковная	130	3,21	4,84	25,88	144,39
		Джем	20	0,08	0,00	13,90	53
7.1/1/7		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.067		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
7.035/9							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**410**	**8,59**	**14,4**	**74,08**	**442,09**
4.19/10		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14
		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.30/2-1		Котлета из мяса говядины	80	13,62	12,5	4,14	203
7.163		Макаронные изделия	130	5,1	2 ,99	38,24	201,2
7.н151-1		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
7.6/10,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**33,13**	**24,27**	**106,45**	**799,16**
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
2021/30/10		Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,01	60,66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**13,59**	**11,95**	**81,26**	**515,39**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1710**	**55,66**	**50,97**	**272,17**	**1796,24**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4 7.14/10 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив. Какао с молоком Батон с маслом и сыром	200 200 60	6,46 3,78 6,70	6,32 3,60 9,03	32,32 19,42 21,36	231,48 134,86 179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,94**	**18,95**	**73,10**	**546,32**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
4.32/1 4.18/2 7.350/2 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом куры Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 20 40	1.2 1.76 17,72 0.0 1,98 2,64	4,19 1,1 8,14 0.00 0,23 0,48	4,5 13,16 11,84 0,42 13,03 16,72	66,54 73,34 200,2 2,0 60,06 72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**25,3**	**14,14**	**59,67**	**474,54**
7.н039 7.351 4.7/13 7.023-3 7.209	Ужин	Запеканка творожная Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой Пряник	150 20 20 200 25	19,41 1,47 1,52 9,98 1,2	25,61 1,74 0,18 6,4 0,7	14,39 11,47 10,02 16,98 19,43	409,26 66,54 46,2 169,72 87,5
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	415	**33,58**	**34,63**	**72,29**	**779,22**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1685	**76,17**	**68,07**	**215,44**	**1839,68**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга**

**Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 1/12
от 09.01.2025г.
Заведующий МБДОУ - д/с
комбинированного вида № 302
А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302 с 10 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	! **ДЕНЬ первый**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
4.8/4		Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	200	5.24	7,52	25.94	195,06
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17.18	117,14
7.035/1		Батон с маслом сливочным	60	4.05	8,23	27.75	182,44
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	460	**12,09**	**18,57**	**70,87**	**494,64**
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20.20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**200**	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
	Обед						
7.10/1/1		Салат из моркови с растительным маслом	50	0,09	3,38	6,69	54,71
7.14/2		Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,6	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**730**	**21,37**	**25,43**	**96,42**	**681,66**
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	120	14,02	20,12	25,86	374
7.262		Сгущенка	10	0,73	0,87	5,73	32
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**18,71**	**21,22**	**53,9**	**503,9**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1740	**53,17**	**65,42**	**241,39**	**1772,2**

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **День третий**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.38/3/1		Запеканка морковная	130	3,21	4,84	25,88	144,39
		Джем	20	0,08	0,00	13,90	53
7.1/1/7		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.067		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
7.035/9							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**410**	**8,59**	**14,4**	**74,08**	**442,09**
4.19/10		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14
		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.30/2-1		Котлета из мяса говядины	80	13,62	12,5	4,14	203
7.163		Макаронные изделия	130	5,1	2 ,99	38,24	201,2
7.н151-1		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
7.6/10,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**33,13**	**24,27**	**106,45**	**799,16**
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
2021/30/10		Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,01	60,66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**13,59**	**11,95**	**81,26**	**515,39**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1710**	**55,66**	**50,97**	**272,17**	**1796,24**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4 7.14/10 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив. Какао с молоком Батон с маслом и сыром	200 200 60	6,46 3,78 6,70	6,32 3,60 9,03	32,32 19,42 21,36	231,48 134,86 179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,94**	**18,95**	**73,10**	**546,32**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
4.32/1 4.18/2 7.350/2 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом куры Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 20 40	1.2 1.76 17,72 0.0 1,98 2,64	4,19 1,1 8,14 0.00 0,23 0,48	4,5 13,16 11,84 0,42 13,03 16,72	66,54 73,34 200,2 2,0 60,06 72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**25,3**	**14,14**	**59,67**	**474,54**
7.н039 7.351 4.7/13 7.023-3 7.209	Ужин	Запеканка творожная Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой Пряник	150 20 20 200 25	19,41 1,47 1,52 9,98 1,2	25,61 1,74 0,18 6,4 0,7	14,39 11,47 10,02 16,98 19,43	409,26 66,54 46,2 169,72 87,5
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	415	**33,58**	**34,63**	**72,29**	**779,22**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1685	**76,17**	**68,07**	**215,44**	**1839,68**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга**

**Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 1/12
от 09.01.2025г.
Заведующий МБДОУ - д/с
комбинированного вида № 302
А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302 с 10 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	! **ДЕНЬ первый**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
4.8/4		Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	200	5.24	7,52	25.94	195,06
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17.18	117,14
7.035/1		Батон с маслом сливочным	60	4.05	8,23	27.75	182,44
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	460	**12,09**	**18,57**	**70,87**	**494,64**
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20.20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**200**	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
	Обед						
7.10/1/1		Салат из моркови с растительным маслом	50	0,09	3,38	6,69	54,71
7.14/2		Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,6	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**730**	**21,37**	**25,43**	**96,42**	**681,66**
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	120	14,02	20,12	25,86	374
7.262		Сгущенка	10	0,73	0,87	5,73	32
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**18,71**	**21,22**	**53,9**	**503,9**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1740	**53,17**	**65,42**	**241,39**	**1772,2**

ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ второй	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал ККАЛ
	Завтрак						
7.11/4/4		Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,90**	**20,51**	**67,74**	**542,64**
7.346		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,82
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**705**	**22,86**	**25,37**	**99,53**	**734,08**
7.14/7	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,1
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**325**	**27,50**	**11,75**	**52,1**	**474,38**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1590**	**67,61**	**57,98**	**229,75**	**1790,7**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4 7.14/10 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив. Какао с молоком Батон с маслом и сыром	200 200 60	6,46 3,78 6,70	6,32 3,60 9,03	32,32 19,42 21,36	231,48 134,86 179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,94**	**18,95**	**73,10**	**546,32**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
4.32/1 4.18/2 7.350/2 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом куры Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 20 40	1.2 1.76 17,72 0.0 1,98 2,64	4,19 1,1 8,14 0.00 0,23 0,48	4,5 13,16 11,84 0,42 13,03 16,72	66,54 73,34 200,2 2,0 60,06 72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**25,3**	**14,14**	**59,67**	**474,54**
7.н039 7.351 4.7/13 7.023-3 7.209	Ужин	Запеканка творожная Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой Пряник	150 20 20 200 25	19,41 1,47 1,52 9,98 1,2	25,61 1,74 0,18 6,4 0,7	14,39 11,47 10,02 16,98 19,43	409,26 66,54 46,2 169,72 87,5
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	415	**33,58**	**34,63**	**72,29**	**779,22**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1685	**76,17**	**68,07**	**215,44**	**1839,68**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга**

**Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 1/12
от 09.01.2025г.
Заведующий МБДОУ - д/с
комбинированного вида № 302
А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302 с 10 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	! **ДЕНЬ первый**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
4.8/4		Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	200	5.24	7,52	25.94	195,06
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17.18	117,14
7.035/1		Батон с маслом сливочным	60	4.05	8,23	27.75	182,44
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	460	**12,09**	**18,57**	**70,87**	**494,64**
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20.20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**200**	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
	Обед						
7.10/1/1		Салат из моркови с растительным маслом	50	0,09	3,38	6,69	54,71
7.14/2		Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,6	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**730**	**21,37**	**25,43**	**96,42**	**681,66**
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	120	14,02	20,12	25,86	374
7.262		Сгущенка	10	0,73	0,87	5,73	32
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**18,71**	**21,22**	**53,9**	**503,9**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1740	**53,17**	**65,42**	**241,39**	**1772,2**

ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ второй	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал ККАЛ
	Завтрак						
7.11/4/4		Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**16,90**	**20,51**	**67,74**	**542,64**
7.346		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,82
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**705**	**22,86**	**25,37**	**99,53**	**734,08**
7.14/7	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,1
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**325**	**27,50**	**11,75**	**52,1**	**474,38**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1590**	**67,61**	**57,98**	**229,75**	**1790,7**

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **День третий**	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.38/3/1		Запеканка морковная	130	3,21	4,84	25,88	144,39
		Джем	20	0,08	0,00	13,90	53
7.1/1/7		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.067		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
7.035/9							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**410**	**8,59**	**14,4**	**74,08**	**442,09**
4.19/10		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14
		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.30/2-1		Котлета из мяса говядины	80	13,62	12,5	4,14	203
7.163		Макаронные изделия	130	5,1	2 ,99	38,24	201,2
7.н151-1		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
7.6/10,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13							
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**33,13**	**24,27**	**106,45**	**799,16**
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
2021/30/10		Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,01	60,66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**13,59**	**11,95**	**81,26**	**515,39**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1710**	**55,66**	**50,97**	**272,17**	**1796,24**

№ ТТК	Прием Пищи	! **День пятый**	Выход	б	ж	у	Ккал
7.18/4	Завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4.88	6.42	24.44	183,96
7.067		Кофейный напиток	200	2.80	2.82	17.18	117,14
7.035-1		Батон с маслом сливочным	52	3.51	7,13	24.05	158,11
4.1/6		Яйцо отварное 1/2	40	19.16	16,2	1.08	251,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**492**	**30,35**	**32,57**	**66,75**	**710,41**
7.346		Фрукты	100	0,70	0,70	20,76	79,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,70**	**0,7**	**20,76**	**79,2**
7.4/1/1	Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,86	3,40	6,83	57,94
7.136		Борщ вегитарианский со сметаной	200	1 ,42	4,06	8,72	78,58
7.9/8/2		Печень по-строгановски	80	10,63	12,38	2,19	181,42
7.н64-с-1		Картофельное пюре	120	2,38	2,99	17,68	114,37
7.6/10,		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**710**	**19,95**	**23,53**	**80,16**	**629,27**
7.22/2	Ужин	Молочный суп с крупой	200	3,5	4,54	13,0	115,5
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
7.12/12/4		Пирожок печеный из дрожжевого теста с курагой(изюмом)	80	5,76	8,02	35,0	251,47
7.10/10		Кефир(чай)	200	0,00	0,00	9,08	37,90
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	**10,78**	**12,74**	**67,1**	**451,07**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1802	**61,78**	**69,54**	**234,77**	**1869**

	Прием пищи	!	Выход	Б	Ж	У	Ккал
		ДЕНЬ шестой					
7.14/4 7.14/10 7.035-5	Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом сливочным Какао с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	5.9 3,78 3.13	5,62 3,6 9,45	33,18 19,42 21,4	222 135 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	450	**12,8**	**18,7**	**74,0**	**526**
4.20/10		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	**1,0**	**0,2**	**20,20**	**92,0**
7.10/1/1 7.6/2 7.12/8/1 7.368-1 7.6/10, 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из моркови с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из отварного мяса говядины Греча с овощами Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 120 200 20 35	0,59 1,52 19,02 3,49 0,5 1,98 2,31	3,38 2,76 20,54 4,52 0,04 0,23 0,42	6,69 7,56 5,16 76,27 18,0 13,03 14,63	55 62 313 139 78,36 60 63
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**715**	**29,41**	**31,89**	**141,34**	**770**
7.н039-1 7.351 4.7/13 7.10/10	Ужин	Запеканка из творога Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	130 20 20 200	16,7 1,47 1,52 0,00	20,9 1,74 0,18 0,00	13,1 11,47 10,02 9,08	344 66 46 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**370**	**19,69**	**22,82**	**43,67**	**494**
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал) *За день*	**1864**	**62,9**	**73,6**	**279,21**	**1882**

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ седьмой	Выход	б	ж	у	Ккал
	Завтрак						
7.16/4		Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	4,96	6,44	24,20	189,78
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117
7.357/1		Батон с маслом и сыром	60	6,70	9,03	21,36	179,98
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**14,46**	**18,29**	**62,74**	**487**
4.19/10		Фрукты	100	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.28/1/1	Обед	Салат из отварного картофеля,моркови и репчатого лука с с растит. маслом	50	0,79	3,04	6,48	60,17
7.31/2		Суп крестьянский со сметаной	200	1,84	4,58	11,74	100,3
7.7/8		Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,7	13,09	4,74	208,3
7.н151-1		Макаронные изделия отварные	130	5,1	3,02	35,46	201
7.15/10/4		Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	86
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**25,01**	**24,39**	**105,88**	**773,77**
7.11/7	Ужин	Тефтели из рыбы с рисом в молочном соусе	120	10,99	3,88	10,36	148,26
7.118/3		Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,08	79,20
7.050		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,0
7.307/1		Пряник	45	2,16	1,26	35,0	158
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	385	**16,51**	**7,30**	**67,46**	**432**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1665	**56,33**	**50,33**	**246,46**	**1732,77**

	Прием пищи	Наименование блюда ! **День восьмой**	Выход	б	ж	У	Ккал
7.4/6/4 7.017 7.14/10 7.035/9	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый Зеленый горошек Какао с молоком Батон с маслом	150 50 200 60	9,63 1,44 3,78 2,50	8,73 0,9 3,60 6,74	14,73 2,91 19,42 17,12	192 20 135 128
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**460**	**17,35**	**19,97**	**54,18**	**475**
4.19/10	10 час	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
4.27/1 7.19/2 7.163 7.15/3/2 4.6/10 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого луке с раст.маслом Суп картофельный с рыбой Котлета из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80 130 200 20 40	0,95 7,24 13,62 2,86 0,5 1,52 2,64	3,09 4,10 12,5 3,19 0,04 0,18 0,48	7,91 14,62 4,14 18,14 18,0 10,02 16,72	69 144 203 109 78 46 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**29,33**	**23,58**	**89,55**	**721**
7.8/4/4 7.075-9 7.050 7.12/12	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. Кефир Хлеб пшеничный Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	200 190 20 60	6,90 5,30 1,52 4,60	9,02 6,06 0,18 2,43	24,24 7,77 10,02 28,87	212 106 46 162
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**470**	**18,32**	**17,69**	**70,90**	**526**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1750**	**65,35**	**61,59**	**225,01**	**1762**

	Прием пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.н124с-5 7.067 7.035-5	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	200 200 50	10,74 2,80 3,13	13,5 2,82 9,45	53,84 17,18 21,4	416 117 169
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**450**	**16,67**	**25,77**	**92,42**	**702**
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	**40**
7.20/1 7.17/2 7.114 7.н64-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом Суп картофельный с бобовыми Котлета из мяса куры Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 80 120 200 20 40	0,83 4,26 11,15 2,38 0,0 1,98 2,64	4,45 4,00 11,73 2,99 0,0 0,23 0,48	6,34 17,62 4,95 17,68 0,42 13,03 16,72	70 130 188 114 2 60 72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**720**	**23,24**	**23,88**	**76,76**	636
7.17/5/2 7.262 4.7/13 7.075-9	Ужин	Пудинг творожный Сгущеное молоко Хлеб пшеничный Чай	120 10 20 200	14,02 0,76 1,98 0,00	20,12 0,90 0,23 0,00	25,86 0,60 13,03 9,08	375 34 60 38
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**350**	**16,76**	**21,25**	**48,57**	507
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1620	**57,02**	**71,25**	**228,13**	1885

ТТК	Прием Пищи	Наименование блюда **ДЕНЬ десятый**	Выход ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак						
7.18/4		Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	184
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
4.3/13		Хлеб пшеничный с сыром	40	4,88	2,95	15,03	105
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**440**	**13,54**	**12,97**	**58,89**	424
4.19/10		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	40
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**100**	**0,35**	**0,35**	**10,38**	40
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,2	4,19	4,5	66,54
7.3/2/		Борщ с фасолью и сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.35/8		Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	157
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26
7.179/2		Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	7,51	175
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**750**	**29,5**	**21,66**	**68,62**	**682,54**
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	106
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	**490**	**20,34**	**14,42**	**73,28**	**532**
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	**1770**	**63,48**	**49,4**	**211,17**	**1678,54**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430536

Владелец Докучаева Анжелла Валерьевна

Действителен С 19.04.2024 по 19.04.2025