



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад № 19 «Тополёк»

632620, Свердловская обл., Талицкий район, п.Троицкий, ул.Нагорная, д.1

тел.8(34371)4-17-46, e – mail topolek19@bk.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»

О.В.Шевелёва

Приказ 2411-2 ОД от 24.11.2025 г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»
от 1,5 лет до 3-х лет
на 2025-2026 год**

п.Троицкий 2025г.

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Макаронные изделия с тёртым сыром | 150 | 7.8 | 6.7 | 28.6 | 207.7 | Тех.к-та № 27 |
| | Бутерброд с маслом | 20 | 1.2 | 4.96 | 7.05 | 68.45 | Тех.к-та №1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та№46/1 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9.18 | 11.66 | 41.5 | 300.27 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп сливочный с горбушей | 150 | 5.4 | 4.05 | 7.2 | 90.1 | Тех.к-та №9 |
| | Биточки из говядины | 60 | 11 | 10.5 | 9.9 | 177 | Тех.к-та №40 |
| | Соус красный | 20 | 0.66 | 0.48 | 1.78 | 14.16 | Тех.к-та№59 |
| | Каша гречневая вязкая | 120 | 3.36 | 4.08 | 23.2 | 142.4 | Тех.к-та №30\1 |
| | Компот из кураги | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 | Тех.к-та №52 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 540 | 23.78 | 19.52 | 76.52 | 584.56 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет | 100 | 8.5 | 11.9 | 2.1 | 150.1 | Тех.к-та №32 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.8 | 1.9 | 8.2 | 58.9 | Тех.к-та №49 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за ужин | | 270 | 12.84 | 14.02 | 19.62 | 256.2 | |
| ИТОГО за день | | 1320 | 45.8 | 45.2 | 153.64 | 1213.03 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная пшённая | 150 | 6.1 | 7.6 | 28.2 | 206.1 | Тех.к-та №20 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3.45 | 3.16 | 7 | 71.2 | Тех.к-та №2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 12.7 | 83 | Тех.к-та №49 |
| Итого за завтрак | | 355 | 12.35 | 13.06 | 47.9 | 360.3 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Йогурт | 120 | 4.6 | 3.6 | 6.3 | 76.8 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Горошек зелёный | 30 | 1.2 | 0.1 | 2.6 | 16 | Тех.к-та №3 |
| | Суп борщ | 150 | 3.5 | 4.2 | 7.5 | 82.7 | Тех.к-та №10 |
| | Рагу из курицы | 150 | 15.6 | 5.3 | 13.1 | 207.5 | Тех.к-та №61 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.3 | 0.01 | 20.8 | 85 | Тех.к-та №51 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 520 | 23.56 | 10.02 | 63.54 | 491.3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с курагой | 60 | 1 | 3.2 | 10 | 73.4 | Тех.к-та №5\2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| | Печенье | 15 | 3.1 | 1.7 | 9.9 | 70.5 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| Итого за ужин | | 275 | 5.82 | 5.12 | 35.07 | 215.22 | |
| ИТОГО за день | | 1270 | 46.33 | 31.8 | 152.81 | 1143.62 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная ячневая | 150 | 6.1 | 6.7 | 28.5 | 202.5 | Тех.к-та №20\2 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3.45 | 3.16 | 7 | 71.2 | Тех.к-та №2 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.1 | 0.01 | 10.1 | 41 | Тех.к-та №47 |
| Итого за завтрак | | 355 | 9.65 | 9.87 | 45.6 | 314.7 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 120 | 4.6 | 0.3 | 6.3 | 76.8 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0.5 | 3 | 2.9 | 40.7 | Тех.к-та№7\2 |
| | Суп гороховый | 150 | 5 | 3.4 | 12.2 | 99.8 | Тех.к-та№7\4 |
| | Котлета рыбная | 60 | 8.4 | 1.7 | 5.1 | 68.6 | Тех.к-та№7\5 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2.6 | 4.2 | 15.8 | 111.5 | Тех.к-та№7\6 |
| | Кисель | 150 | 0.3 | 0.01 | 10.5 | 85 | Тех.к-та№7\7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 550 | 19.76 | 12.72 | 66.04 | 505.7 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Сырники со сгущёным молоком | 115 | 19.6 | 5.6 | 20.6 | 213.4 | Тех.к-та№33 |
| | Чай с молоком | 180 | 1.3 | 0.9 | 7.6 | 45.2 | Тех.к-та№48 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за ужин | | 315 | 22.44 | 6.72 | 37.52 | 305.8 | |
| ИТОГО за день | | 1340 | 56.45 | 29.61 | 155.46 | 1203 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная овсяная | 150 | 6.3 | 8.3 | 25.6 | 204.5 | Тех.к-та№21 |
| | Бутерброд с маслом | 20 | 1.2 | 4.96 | 7.05 | 68.45 | Тех.к-та№1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та№19 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.68 | 13.26 | 38.5 | 297.07 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 3.4 | 4.2 | 4.2 | 69.1 | Тех.к-та №11 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 10.1 | 9.8 | 2.4 | 139.2 | Тех.к-та №43 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4.3 | 3.9 | 26.2 | 157.4 | Тех.к-та№29 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.9 | 73.2 | Тех.к-та №54 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.3 | 0.33 | 14 | 70.4 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 520 | 20.99 | 18.46 | 69.36 | 532.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой | 80 | 5.78 | 8.14 | 18.9 | 172.36 | Тех.к-та №57\3 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.2 | 2.3 | 12.4 | 83.9 | Тех.к-та №50 |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 260 | 8.98 | 10.44 | 31.3 | 256.26 | |
| ИТОГО за день | | 1290 | 37.65 | 42.16 | 155.16 | 1158.23 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | 150 | 4.3 | 5.5 | 26.4 | 172.6 | Тех.к-та №22 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1.2 | 7 | 7.7 | 104.1 | Тех.к-та №1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| Итого за завтрак | | 350 | 5.68 | 12.5 | 39.95 | 300.82 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 150 | 1.06 | 2.8 | 6.06 | 53.4 | Тех.к-та№14 |
| | Печень по- строгановски | 60 | 10.1 | 9.4 | 4 | 141.9 | Тех.к-та №41 |
| | Рис отварной | 120 | 6.6 | 5 | 28.8 | 187 | Тех.к-та №31\1 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0.5 | 0.2 | 11.4 | 49.1 | Тех.к-та №55 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.8 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 520 | 21.22 | 17.81 | 69.8 | 531.8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 60 | 4.6 | 4.1 | 30.5 | 177 | Тех.к-та№57 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 0.3 | 12.7 | 83 | Тех.к_та № 49 |
| Итого за ужин | | 240 | 7.4 | 4.4 | 43.2 | 260 | |
| ИТОГО за день | | 1270 | 34.3 | 34.71 | 168.95 | 1164.62 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная гречневая | 150 | 5.3 | 4.3 | 19.8 | 140.3 | Тех.к-та №24 |
| | Бутерброд с маслом | 20 | 1.2 | 4.96 | 7.05 | 68.45 | Тех.к-та №1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.2 | 2.3 | 12.4 | 83.9 | Тех.к-та №50 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9.7 | 11.56 | 39.25 | 292.65 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 120 | 4.6 | 0.4 | 6.3 | 76.8 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 30 | 0.9 | 0.7 | 1.8 | 16 | Тех.к-та №46\1 |
| | Суп свекольный | 150 | 1.35 | 3.21 | 8 | 66.2 | Тех.к-та № 15 |
| | Суфле из курицы | 60 | 13.3 | 5.5 | 0.4 | 104.3 | Тех.к-та № 42 |
| | Рис отварной | 120 | 3 | 3.8 | 29.2 | 162.8 | Тех.к-та №31\1 |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0 | 0.1 | 18.7 | 76.5 | Тех.к-та № 51 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 550 | 21.51 | 13.72 | 77.64 | 525.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Винегрет | 60 | 0.6 | 5.3 | 4.1 | 67.1 | Тех.к-та № 6 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| | Печенье | 15 | 3.1 | 1.7 | 9.9 | 70.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за ужин | | 275 | 5.42 | 7.22 | 29.17 | 208.92 | |
| ИТОГО за день | | 1295 | 41.23 | 32.9 | 152.36 | 1104.27 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная из пшена и риса "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.5 | 18 | 169.2 | Тех.к-та №23 |
| | Бутерброд с маслом | 20 | 1.2 | 4.96 | 7.05 | 68.45 | Тех.к-та №1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.2 | 2.3 | 12.4 | 83.9 | Тех.к-та №50 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8.1 | 11.76 | 37.45 | 321.55 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп с фрикадельками | 150 | 5.2 | 2.7 | 9.3 | 86.7 | Тех.к-та №12\2 |
| | Котлета из курицы | 60 | 11.5 | 2.6 | 8.1 | 101.1 | Тех.к-та №38 |
| | Макароны отварные | 120 | 4.3 | 3.9 | 26.2 | 157.4 | Тех.к-та №29 |
| | Компот из изюма | 150 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 56.9 | Тех.к-та №53 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 520 | 24.26 | 9.71 | 63.24 | 502.2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Салаткартофельный с огурцом и горошком | 60 | 0.7 | 3 | 3 | 68.5 | Тех.к-та№6\2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| | Печенье | 15 | 3.1 | 1.7 | 9.9 | 70.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за ужин | | 275 | 5.52 | 4.92 | 28.07 | 210.32 | |
| ИТОГО за день | | 1305 | 37.88 | 26.39 | 144.76 | 1106.07 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 150 | 3.8 | 4.1 | 21.3 | 167.3 | Тех.к-та №25 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1.2 | 7 | 7.7 | 104.1 | Тех.к-та №1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| Итого за завтрак | | 350 | 5.18 | 11.1 | 34.85 | 295.52 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кефир | 100 | 3 | 2.5 | 4 | 78 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0.5 | 3.05 | 2.9 | 40.7 | Тех.к-та №7\1 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 3.7 | 4.3 | 8.4 | 87.6 | Тех.к-та №16 |
| | Рыбное суфле | 60 | 10.3 | 4.4 | 2.5 | 91.4 | Тех.кта №37 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2.6 | 4.2 | 15.8 | 111.5 | Тех.к-та №28 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.3 | Тех.к-та №56 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.83 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 550 | 20.06 | 16.36 | 56.59 | 520.6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 120\15 | 23.6 | 8.56 | 17.84 | 243.36 | Тех.к-та №34 |
| | Чай с молоком | 180 | 1.3 | 0.9 | 7.6 | 45.2 | Тех.к-та №48 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за ужин | | 335 | 26.44 | 9.68 | 34.76 | 335.76 | |
| ИТОГО за день | | 1335 | 54.68 | 39.64 | 130.2 | 1229.88 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 150 | 6 | 7.2 | 21 | 202.8 | Тех.к-та №26\2 |
| | Бутерброд с маслом | 20 | 1.2 | 4.96 | 7.05 | 68.45 | Тех.к-та №1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.1 | 0.01 | 10.1 | 41 | Тех.к-та №47 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.3 | 12.17 | 38.15 | 312.25 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы | 30 | 0.4 | 1.3 | 2.3 | 22.9 | Тех.к-та №8\1 |
| | Рассольник Ленинградский | 150 | 3.5 | 4.3 | 10.2 | 94.1 | Тех.к-та №17 |
| | Плов из мяса курицы | 150 | 20 | 6 | 24.8 | 229.7 | Тех.к-та №44 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.3 | 0.01 | 20.8 | 85 | Тех.к-та №51 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 520 | 27.16 | 12.02 | 77.64 | 531.8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Шанежка с картофелем | 75 | 4.1 | 5 | 21.8 | 149 | Тех.к-та №57\4 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.2 | 2.3 | 12.4 | 83.9 | Тех.к-та №50 |
| | Яйцо варёное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | Тех.к-та №32\2 |
| Итого за ужин | | 295 | 12.1 | 11.3 | 34.5 | 289.5 | |
| ИТОГО за день | | 1325 | 46.56 | 35.49 | 166.29 | 1205.55 | |

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
|---------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с рисом | 180 | 5.28 | 7.32 | 16.8 | 151.2 | Тех.к-та №19 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3.45 | 3.16 | 7 | 71.2 | Тех.к-та №2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 5.85 | 24.12 | Тех.к-та №46\1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.1 | 0.22 | 9.32 | 47.2 | Пром. |
| Итого за завтрак | | 355 | 10.01 | 10.7 | 38.97 | 293.72 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0 | 0 | 16 | 72 | Пром. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 3.87 | 2 | 13.8 | 89.7 | Тех.к-та №12\1 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.6 | 4.2 | 15.8 | 111.5 | Тех.к-та № 28 |
| | Голубцы ленивые с отварным мясом | 120 | 10 | 9 | 7.2 | 154 | Тех.к-та №45 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 56 | Тех.к-та №54 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.19 | 0.3 | 14.88 | 76.5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.11 | 4.66 | 23.6 | Пром. |
| Итого за обед | | 580 | 19.58 | 15.61 | 63.94 | 511.3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка с джемом | 60 | 4.6 | 4.1 | 30.5 | 177 | Тех.к-та №58\2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 12.7 | 83 | Тех.к-та №32\2 |
| Итого за ужин | | 240 | 7.4 | 6.4 | 43.2 | 260 | |
| ИТОГО за день | | 1335 | 36.99 | 32.71 | 162.11 | 1137.02 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279300
Владелец ШЕВЕЛЁВА ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА
Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026