

23 Октября 2026 г.

**Меню Сад 10 день**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

**Завтрак**

|      |      |       |     |           |                      |       |
|------|------|-------|-----|-----------|----------------------|-------|
| 1.52 | 0.58 | 13.72 | 66  | .020/.005 | Бутерброд с повидлом | 3-98  |
| 4.19 | 5.86 | 20.29 | 150 | .150      | Каша жидкая молочная | 12-01 |
| 0.18 | 0    | 9.91  | 37  | .180      | Чай с сахаром        | 1-13  |
| 6    | 6    | 44    | 253 |           |                      | 17-12 |

**завтрак2**

|      |      |      |    |      |                  |      |
|------|------|------|----|------|------------------|------|
| 0.05 | 0.05 | 13.2 | 51 | .100 | Напиток яблочный | 3-68 |
| 0    | 0    | 13   | 51 |      |                  | 3-68 |

**Обед**

|      |      |       |     |      |                      |       |
|------|------|-------|-----|------|----------------------|-------|
| 0.71 | 2.61 | 5.8   | 44  | .050 | Салат "Витаминка"    | 4-87  |
| 4.22 | 3.98 | 14.36 | 110 | .180 | Суп картофельный с   | 4-21  |
| 17.7 | 8.97 | 14    | 237 | .150 | Жаркое по-домашнему  | 32-82 |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .300 | Вода питьевая        | 3-54  |
| 0    | 3.1  | 36.59 | 138 | .180 | Напиток с витаминами | 10-22 |
| 1.42 | 0.2  | 9.22  | 45  | .020 | Хлеб "Урожайный"     | 1-25  |
| 1.52 | 0.18 | 9.68  | 46  | .020 | Хлеб пшеничный       | 1-53  |
| 26   | 19   | 90    | 620 |      |                      | 58-44 |

**Полдник**

|     |      |       |     |      |                      |       |
|-----|------|-------|-----|------|----------------------|-------|
| 3.4 | 4.78 | 30.33 | 177 | .050 | Булочка "Российская" | 4-27  |
| 5.4 | 4.5  | 8.46  | 95  | .150 | Молоко кипяченое     | 14-88 |
| 9   | 9    | 39    | 272 |      |                      | 19-15 |

**Ужин**

|      |      |       |     |      |                     |       |
|------|------|-------|-----|------|---------------------|-------|
| 3.05 | 4.88 | 30.88 | 182 | .120 | Рис отварной        | 7-64  |
| 7.22 | 1.4  | 4.62  | 60  | .050 | Котлета рыбная      | 15-45 |
| 0.27 | 0    | 15.14 | 59  | .180 | Компот из изюма     | 4-21  |
| 1.52 | 0.18 | 9.68  | 46  | .020 | Хлеб пшеничный      | 1-53  |
| 0.71 | 0.1  | 4.61  | 22  | .020 | Хлеб "Урожайный"    | 1-25  |
| 0.17 | 1.26 | 1.09  | 16  | .030 | Соус белый основной | 1-41  |
| 13   | 8    | 66    | 385 |      |                     | 31-49 |

Руководитель

Старшая медсестра

Калькулятор

Повар

Ремзенок Елена Владимировна

Першина ЕГ

Пухова Е.В.

# **Меню овз 10 день**

| Пищевая ценность |      |        |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость<br>дishes |
|------------------|------|--------|------|-------|--------------------|---------------------|
| Белки            | Жиры | Углеб. | Ккал |       |                    |                     |

## **Завтрак**

|      |      |       |     |          |                      |       |
|------|------|-------|-----|----------|----------------------|-------|
| 1.52 | 0.88 | 13.72 | 86  | .020/010 | Бутерброд с повидлом | 4-97  |
| 4.19 | 5.86 | 20.29 | 150 | .150     | Каша жидкая молочная | 12-01 |
| 0.18 | 0    | 9.91  | 37  | .180     | Чай с сахаром        | 1-13  |
| 6    | 6    | 44    | 253 |          |                      | 18-11 |

## **Завтрак 2**

|   |   |      |    |          |               |     |
|---|---|------|----|----------|---------------|-----|
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | .200/1шт | Сок фруктовый | 30= |
| 1 | 0 | 18   | 76 |          |               | 30= |

## **Обед**

|      |      |       |     |         |                      |       |
|------|------|-------|-----|---------|----------------------|-------|
| 0.71 | 2.61 | 5.8   | 44  | .050    | Салат "Витаминка"    | 4-87  |
| 4.22 | 3.98 | 14.36 | 110 | .180/20 | Суп картофельный с   | 25-38 |
| 17.7 | 8.97 | 14    | 237 | .150    | Жаркое по-домашнему  | 32-82 |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .300    | Вода питьевая        | 3-54  |
| 0    | 3.1  | 36.59 | 138 | .180    | Напиток с витаминами | 10-22 |
| 1.42 | 0.2  | 9.22  | 45  | .020    | Хлеб "Урожайный"     | 1-25  |
| 1.52 | 0.18 | 9.68  | 46  | .020    | Хлеб пшеничный       | 1-53  |
| 26   | 19   | 90    | 620 |         |                      | 79-61 |

## **Полдник**

|     |      |       |     |      |                      |       |
|-----|------|-------|-----|------|----------------------|-------|
| 3.4 | 4.78 | 30.33 | 177 | .050 | Булочка "Российская" | 4-27  |
| 5.4 | 4.5  | 8.46  | 95  | .200 | Молоко кипяченое     | 19-84 |
| 9   | 9    | 39    | 272 |      |                      | 24-11 |

## **Ужин**

|      |      |       |     |           |                     |        |
|------|------|-------|-----|-----------|---------------------|--------|
| 3.05 | 4.88 | 30.88 | 182 | .150      | Рис отварной        | 9-55   |
| 7.22 | 1.4  | 4.62  | 60  | .070      | Котлета рыбная      | 21-63  |
| 0.27 | 0    | 15.14 | 59  | .180      | Компот из изюма     | 4-21   |
| 0.83 | 0    | 11.38 | 47  | .125/1шт  | Пюре фруктовое      | 35=    |
| 1.52 | 0.18 | 9.68  | 46  | .020      | Хлеб пшеничный      | 1-53   |
| 0.71 | 0.1  | 4.61  | 22  | .020      | Хлеб "Урожайный"    | 1-25   |
| 0.17 | 1.26 | 1.09  | 16  | .030      | Соус белый основной | 1-41   |
| 7.2  | 9.2  | 59.2  | 328 | .80гр/1шт | Печенье Бонди       | 43=    |
| 21   | 17   | 137   | 760 |           |                     | 117-58 |

Руководитель

Ремзенок Елена Владимировна

Старшая медсестра

Калькулятор

Першина Е.Г.

Повар

Пухова Е.В.