

## МЕНЮ

14.07.2025 г

Сад

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ           | 200          | 5,9              | 8,0     | 26,7        | 202,6                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,2              | 0,1     | 14,6        | 58,2                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,4              | 14,8    | 56,8        | 391,8                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,4         | 43,3                          |             | 2012             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ          | 180          | 2,4              | 4,2     | 12,3        | 97,1                          | 86          | 2012             |
| ПЛОВ С МЯСОМ                   | 200          | 20,2             | 21,0    | 33,3        | 403,3                         | 304         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ      | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 660          | 27,1             | 28,0    | 87,6        | 712,2                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 50           | 4,0              | 4,1     | 28,4        | 167,3                         | 467         | 2012             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 321         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 4,6              | 4,1     | 60,4        | 299,2                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 150          | 20,5             | 14,3    | 19,7        | 294,6                         | 237         | 2012             |
| ДЖЕМ                           | 50           | 0,3              | 0,1     | 36,5        | 142,0                         | 2           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/5     | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 455          | 24,7             | 14,9    | 95,2        | 612,0                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 65,2             | 62,2    | 309,8       | 2 062,2                       |             |                  |

**МЕНЮ**  
15.07.2025 г

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ         | 200          | 6,6              | 9,7     | 24,4        | 210,3                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 5            | 0,0              | 4,1     | 0,0         | 37,4                          |             | 2012             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 10           | 2,2              | 2,9     | 0,0         | 35,3                          |             | 2012             |
| БАТОН                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,5        | 93,3                          | 395         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 415          | 13,1             | 19,5    | 50,2        | 428,7                         |             |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          |             |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                       | 50           | 0,6              | 0,0     | 5,6         | 26,0                          | 41          | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 3,6              | 5,9     | 6,4         | 94,5                          | 67          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5        | 125,9                         | 321         | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                         | 70           | 11,1             | 10,6    | 10,5        | 182,0                         | 239         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД                         | 180          | 0,3              | 0,1     | 19,4        | 81,1                          | 375         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 660          | 22,0             | 21,5    | 84,0        | 622,2                         |             |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |             | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                | 200          | 6,0              | 2,0     | 8,4         | 79,8                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 9,8              | 6,9     | 45,6        | 288,3                         |             |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                         | 130          | 3,9              | 4,4     | 17,7        | 125,2                         | 414         | 2012             |
| ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ                       | 80           | 8,0              | 12,3    | 4,6         | 159,4                         | 259         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,2              | 0,1     | 16,2        | 64,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 460          | 15,7             | 17,2    | 62,2        | 462,6                         |             |                  |
| Всего за день:                         |              | 61,0             | 65,2    | 251,9       | 1 845,0                       |             |                  |

**МЕНЮ**  
**16.07.2025 г**

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Сезон: осень-зима                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Стоимость: 179 рублей                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200          | 5,0              | 8,1     | 27,9        | 205,1                         | 189          | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |              | 2012             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 20           | 2,6              | 2,3     | 0,2         | 31,5                          | 213          | 2008             |
| БАТОН                                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150          | 0,2              | 0,1     | 11,3        | 45,0                          | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 410          | 10,1             | 19,7    | 54,8        | 435,0                         |              |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЯБЛОКО                                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                         | 50           | 0,6              | 2,6     | 3,6         | 40,8                          | 53           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ | 180          | 6,2              | 3,4     | 12,7        | 107,5                         |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 130          | 4,9              | 0,6     | 31,1        | 149,2                         | 204          | 2012             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)              | 80           | 9,2              | 11,1    | 8,2         | 171,1                         | 286          | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 180          | 0,9              | 0,1     | 22,9        | 96,3                          | 394          |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 670          | 25,5             | 18,2    | 102,1       | 677,6                         |              |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ              | 50           | 2,7              | 3,9     | 19,9        | 108,7                         | 437          |                  |
| КИСЕЛЬ                                  | 200          | 0,1              | 0,1     | 27,8        | 112,7                         | 411          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 250          | 2,8              | 4,0     | 47,7        | 221,5                         |              |                  |
| Ужин                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)                | 200          | 3,6              | 9,2     | 17,0        | 172,8                         | 342          | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 450          | 7,4              | 9,7     | 54,7        | 341,8                         |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 46,2             | 52,0    | 269,1       | 1 722,9                       |              |                  |

**МЕНЮ**  
**17.07.2025 г**

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ           | 200          | 2,7              | 5,5     | 12,3        | 110,2                         | 1           |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,6              | 15,2    | 42,8        | 343,1                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          | 321         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 50           | 0,8              | 3,0     | 4,1         | 46,4                          | 45          | 2012             |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 180          | 4,7              | 6,5     | 12,3        | 127,1                         | 86          | 2012             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 130          | 3,1              | 5,3     | 33,3        | 192,7                         | 315         | 2012             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ     | 80           | 12,5             | 17,5    | 4,8         | 234,9                         | 375         | 1996             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 180          | 0,2              | 0,2     | 25,1        | 103,5                         | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 670          | 25,0             | 32,9    | 103,2       | 817,3                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ                        | 50           | 3,0              | 2,4     | 37,5        | 183,0                         |             | 2008             |
| КЕФИР                          | 200          | 6,0              | 0,2     | 8,0         | 61,9                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 9,0              | 2,6     | 45,5        | 244,9                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5        | 125,9                         | 321         | 2012             |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                 | 70           | 10,5             | 10,7    | 8,8         | 174,3                         | 272         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 180/15/5     | 0,3              | 0,1     | 13,2        | 53,9                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 17,0             | 15,7    | 64,3        | 467,5                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 59,9             | 66,4    | 271,8       | 1 938,8                       |             |                  |

## МЕНЮ

18.07.2025 г

Сад

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 150          | 14,2             | 27,5    | 2,7         | 315,4                         | 223         | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| БАТОН                                               | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 400          | 17,5             | 37,1    | 37,3        | 550,6                         |             |                  |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ | 50           | 0,8              | 4,9     | 3,7         | 61,8                          | 39          | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ      | 180          | 3,8              | 5,7     | 8,8         | 102,8                         | 57          | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                      | 130          | 14,6             | 7,3     | 30,4        | 245,2                         | 20          |                  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                                     | 70           | 19,5             | 14,9    | 17,8        | 282,4                         | 314         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 660          | 42,4             | 33,2    | 98,3        | 860,7                         |             |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ                                   | 50           | 3,8              | 6,4     | 29,9        | 192,3                         | 469         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200          | 0,3              | 0,1     | 14,6        | 59,4                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 250          | 4,1              | 6,5     | 44,5        | 251,7                         |             |                  |
| Ужин                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                    | 210          | 9,9              | 22,2    | 37,9        | 393,0                         | 210         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,2              | 0,1     | 15,0        | 59,9                          | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 450          | 13,0             | 22,6    | 71,8        | 543,4                         |             |                  |
| Всего за день:                                      |              | 77,4             | 99,8    | 261,6       | 2 253,4                       |             |                  |

УТВЕРЖДАЮ

ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.  
Харитонова Е.Г.

## МЕНЮ

21 ИЮЛЯ 2025 г.

Сад

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: весна-лето              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 200          | 6,2              | 10,0    | 26,7        | 223,4                         | 190         | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,2              | 0,1     | 13,5        | 54,0                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,7              | 16,8    | 55,7        | 408,4                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 100          | 0,5              | 0,1     | 9,9         | 43,0                          | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,5              | 0,1     | 9,9         | 43,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ              | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,4         | 43,3                          |             | 2012             |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 200          | 2,3              | 4,0     | 11,5        | 91,2                          | 86          | 2012             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                 | 130          | 3,9              | 4,4     | 17,7        | 125,2                         | 414         | 2012             |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ                   | 80           | 12,6             | 12,7    | 2,5         | 174,4                         | 259         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД                 | 200          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 480          | 23,3             | 23,9    | 73,7        | 602,6                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА НАСЛАЖДЕНИЕ            | 50           | 2,6              | 3,6     | 23,4        | 121,8                         |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 200          | 0,5              | 0,3     | 27,3        | 115,8                         | 372         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 3,1              | 3,9     | 50,7        | 237,6                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩНОЕ РАГУ                   | 200          | 17,0             | 21,7    | 17,3        | 334,5                         | 309         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,2        | 53,9                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 20,9             | 22,2    | 54,3        | 501,8                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 56,4             | 66,9    | 244,4       | 1 793,5                       |             |                  |

УТВЕРЖДАЮ  
 ООО "ВКУСНАЯ СТРАНА"  
 Харитонова Е.П.



МЕНЮ

22 ИЮЛЯ 2025 г.

Сад

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: весна-лето                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 210 рублей                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200          | 5,9              | 8,0     | 26,7        | 202,6                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 7            | 0,0              | 4,1     | 0,0         | 37,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 207          | 14,0             | 18,9    | 57,1        | 455,8                         |             |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                                 | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦА                        | 50           | 0,6              | 0,0     | 5,6         | 26,0                          | 41          | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200          | 3,6              | 5,9     | 6,4         | 94,5                          | 67          | 2012             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                          | 180          | 9,7              | 12,8    | 33,3        | 288,0                         | 304         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ              | 200          | 0,3              | 0,1     | 19,4        | 81,1                          | 375         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 680          | 17,9             | 19,2    | 88,3        | 602,3                         |             |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ                     | 50           | 5,1              | 6,5     | 60,3        | 321,2                         |             | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                | 200          | 6,0              | 2,0     | 8,4         | 79,8                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 11,1             | 8,5     | 68,7        | 401,0                         |             |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                   | 100          | 20,5             | 14,3    | 19,7        | 294,6                         | 237         | 2012             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                | 10           | 0,9              | 2,4     | 6,7         | 52,8                          | 351         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,2              | 0,1     | 12,8        | 51,3                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 360          | 25,2             | 17,2    | 63,0        | 512,1                         |             |                  |
| Всего за день:                         |              | 68,6             | 64,2    | 286,9       | 2 018,2                       |             |                  |

/ Харитонова Е.П.

Сад

3

/Харитонов Е.Г.

24 ИЮЛЯ 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда

4

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"Вкусная Страна"  
Харитонов Е.Г.  
Принем пищи, наименование  
весна-лето  
210 рублей

25 ИЮЛЯ 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда

5

**МЕНЮ**  
**28.07.2025 г**

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ           | 200          | 5,9              | 8,0     | 26,7        | 202,6                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,2              | 0,1     | 14,6        | 58,2                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,4              | 14,8    | 56,8        | 391,8                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,4         | 43,3                          |             | 2012             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ          | 180          | 2,4              | 4,2     | 12,3        | 97,1                          | 86          | 2012             |
| ПЛОВ С МЯСОМ                   | 200          | 20,2             | 21,0    | 33,3        | 403,3                         | 304         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ      | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 660          | 27,1             | 28,0    | 87,6        | 712,2                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 50           | 4,0              | 4,1     | 28,4        | 167,3                         | 467         | 2012             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 321         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 4,6              | 4,1     | 60,4        | 299,2                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 150          | 20,5             | 14,3    | 19,7        | 294,6                         | 237         | 2012             |
| ДЖЕМ                           | 50           | 0,3              | 0,1     | 36,5        | 142,0                         | 2           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 185/15/5     | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 455          | 24,7             | 14,9    | 95,2        | 612,0                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 65,2             | 62,2    | 309,8       | 2 062,2                       |             |                  |

**МЕНЮ**  
**29.07.2025 г**

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ         | 200          | 6,6              | 9,7     | 24,4        | 210,3                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 5            | 0,0              | 4,1     | 0,0         | 37,4                          |             | 2012             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 10           | 2,2              | 2,9     | 0,0         | 35,3                          |             | 2012             |
| БАТОН                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,5        | 93,3                          | 395         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 415          | 13,1             | 19,5    | 50,2        | 428,7                         |             |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          |             |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                       | 50           | 0,6              | 0,0     | 5,6         | 26,0                          | 41          | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 3,6              | 5,9     | 6,4         | 94,5                          | 67          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5        | 125,9                         | 321         | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                         | 70           | 11,1             | 10,6    | 10,5        | 182,0                         | 239         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД                         | 180          | 0,3              | 0,1     | 19,4        | 81,1                          | 375         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 660          | 22,0             | 21,5    | 84,0        | 622,2                         |             |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |             | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                | 200          | 6,0              | 2,0     | 8,4         | 79,8                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 9,8              | 6,9     | 45,6        | 288,3                         |             |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                         | 130          | 3,9              | 4,4     | 17,7        | 125,2                         | 414         | 2012             |
| ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ                       | 80           | 8,0              | 12,3    | 4,6         | 159,4                         | 259         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,2              | 0,1     | 16,2        | 64,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 460          | 15,7             | 17,2    | 62,2        | 462,6                         |             |                  |
| Всего за день:                         |              | 61,0             | 65,2    | 251,9       | 1 845,0                       |             |                  |

## МЕНЮ

30.07.2025 г

Сад

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200          | 5,0              | 8,1     | 27,9        | 205,1                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 20           | 2,6              | 2,3     | 0,2         | 31,5                          | 213         | 2008             |
| БАТОН                                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150          | 0,2              | 0,1     | 11,3        | 45,0                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 410          | 10,1             | 19,7    | 54,8        | 435,0                         |             |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                         | 50           | 0,6              | 2,6     | 3,6         | 40,8                          | 53          | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ | 180          | 6,2              | 3,4     | 12,7        | 107,5                         |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 130          | 4,9              | 0,6     | 31,1        | 149,2                         | 204         | 2012             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)              | 80           | 9,2              | 11,1    | 8,2         | 171,1                         | 286         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 180          | 0,9              | 0,1     | 22,9        | 96,3                          | 394         |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 670          | 25,5             | 18,2    | 102,1       | 677,6                         |             |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ              | 50           | 2,7              | 3,9     | 19,9        | 108,7                         | 437         |                  |
| КИСЕЛЬ                                  | 200          | 0,1              | 0,1     | 27,8        | 112,7                         | 411         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 250          | 2,8              | 4,0     | 47,7        | 221,5                         |             |                  |
| Ужин                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)                | 200          | 3,6              | 9,2     | 17,0        | 172,8                         | 342         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 450          | 7,4              | 9,7     | 54,7        | 341,8                         |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 46,2             | 52,0    | 269,1       | 1 722,9                       |             |                  |

## МЕНЮ

31.07.2025 г

Сад

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |             |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |             |                  | Углеводы, г |
| Сезон: осень-зима              |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ           | 200          | 2,7              | 5,5     | 12,3                          | 110,2       | 1                |             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1                           | 52,4        |                  | 2012        |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        |                  | 2008        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0                          | 101,9       | 397              | 2012        |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,6              | 15,2    | 42,8                          | 343,1       |                  |             |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0                          | 66,0        | 321              |             |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0                          | 66,0        |                  |             |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 50           | 0,8              | 3,0     | 4,1                           | 46,4        | 45               | 2012        |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 180          | 4,7              | 6,5     | 12,3                          | 127,1       | 86               | 2012        |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 130          | 3,1              | 5,3     | 33,3                          | 192,7       | 315              | 2012        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ     | 80           | 12,5             | 17,5    | 4,8                           | 234,9       | 375              | 1996        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 180          | 0,2              | 0,2     | 25,1                          | 103,5       | 394              | 2008        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46,0        |                  |             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9                          | 66,7        |                  | 2008        |
| Итого за прием пищи:           | 670          | 25,0             | 32,9    | 103,2                         | 817,3       |                  |             |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| ПРЯНИКИ                        | 50           | 3,0              | 2,4     | 37,5                          | 183,0       |                  | 2008        |
| КЕФИР                          | 200          | 6,0              | 0,2     | 8,0                           | 61,9        | 435              | 2008        |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 9,0              | 2,6     | 45,5                          | 244,9       |                  |             |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |                  |             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5                          | 125,9       | 321              | 2012        |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                 | 70           | 10,5             | 10,7    | 8,8                           | 174,3       | 272              | 2008        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        |                  |             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2                           | 44,5        |                  | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 180/15/5     | 0,3              | 0,1     | 13,2                          | 53,9        | 431              | 2008        |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 17,0             | 15,7    | 64,3                          | 467,5       |                  |             |
| Всего за день:                 |              | 59,9             | 66,4    | 271,8                         | 1 938,8     |                  |             |

## МЕНЮ

01.08.2025 г

Сад

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 150          | 14,2             | 27,5    | 2,7         | 315,4                         | 223         | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| БАТОН                                               | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 400          | 17,5             | 37,1    | 37,3        | 550,6                         |             |                  |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ | 50           | 0,8              | 4,9     | 3,7         | 61,8                          | 39          | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ      | 180          | 3,8              | 5,7     | 8,8         | 102,8                         | 57          | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                      | 130          | 14,6             | 7,3     | 30,4        | 245,2                         | 20          |                  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                                     | 70           | 19,5             | 14,9    | 17,8        | 282,4                         | 314         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 660          | 42,4             | 33,2    | 98,3        | 860,7                         |             |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ                                   | 50           | 3,8              | 6,4     | 29,9        | 192,3                         | 469         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200          | 0,3              | 0,1     | 14,6        | 59,4                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 250          | 4,1              | 6,5     | 44,5        | 251,7                         |             |                  |
| Ужин                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                    | 210          | 9,9              | 22,2    | 37,9        | 393,0                         | 210         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,2              | 0,1     | 15,0        | 59,9                          | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 450          | 13,0             | 22,6    | 71,8        | 543,4                         |             |                  |
| Всего за день:                                      |              | 77,4             | 99,8    | 261,6       | 2 253,4                       |             |                  |