

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012								
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С	155	5,51	6,23	26,24	183,44	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,12	92,90	25,28	126,36	1,28	181,00	6,84	0,00	0,02	189	2008								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,20	26,32	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,09	3,35	3,18	0,24	18,12	0,00	0,00	0,00	TK№038									
Итого за прием пищи:	378	7,12	15,07	42,80	336,96	0,11	1,53	0,10	0,33	0,23	0,14	108,99	31,23	144,44	1,74	219,02	6,84	0,00	0,02										
II Завтрак																													
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	TK№010									
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00										
Обед																													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	1,33	2,19	7,83	56,43	0,04	2,90	0,13	0,76	0,05	0,03	16,26	11,10	28,86	0,48	203,39	2,43	0,01	0,00	85	2012								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,19	5,60	2,54	101,05	0,06	0,30	0,04	1,56	0,21	0,07	32,95	17,81	130,56	0,49	223,20	77,17	0,35	0,01	268	2012								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,36	4,07	15,48	108,37	0,11	7,20	0,52	0,33	0,06	0,08	35,37	27,39	66,88	1,01	541,99	6,69	0,03	0,00	322	2012								
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,62	27,92	0,01	0,75	0,00	0,12	0,00	0,00	9,12	2,75	1,86	0,37	52,88	0,38	0,00	0,00	TK№025									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003									
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004									
Итого за прием пищи:	570	16,40	12,55	47,22	368,86	0,28	13,15	0,69	3,10	0,32	0,20	108,45	69,45	260,56	3,34	1112,06	87,51	0,39	0,01										
Полдник																													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,59	353,08	0,08	1,13	0,34	0,54	0,09	0,13	25,51	34,52	180,56	1,71	233,30	6,27	0,13	0,03	304	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	1,36	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№030									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003									
БУЛОЧКА "ВОВОРОЖНЯЯ"	50	4,47	2,76	25,49	144,36	0,04	0,04	0,04	0,38	0,18	0,05	18,79	6,44	44,78	0,49	63,05	2,77	0,01	0,01	479	2008								
Итого за прием пищи:	380	22,61	22,69	63,65	548,93	0,15	1,17	0,38	1,25	0,27	0,19	53,23	45,17	238,39	2,80	317,35	9,88	0,14	0,04										
Всего за день:		46,73	50,91	168,37	1325,25	0,59	30,85	1,18	5,63	0,82	0,56	294,67	157,85	659,89	11,18	2065,43	107,23	0,55	0,07										



2 ДЕНЬ

Приказ от 29.08.2025 г. № 14-01



Утвержден
Заведующий ГБДОУ № 7
С.А. Ковалева

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	0,00	3	2012					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	3,81	6,15	23,13	163,56	0,04	0,41	0,03	0,21	0,08	0,10	86,61	19,78	89,03	0,29	139,39	7,43	0,01	0,00	189	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	95,63	10,91	64,80	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	TK№026						
Итого за прием пищи:	365	10,23	11,96	42,99	322,27	0,09	0,95	0,07	0,24	0,08	0,25	284,04	38,29	224,83	0,63	299,12	15,53	0,01	0,00							
II Завтрак																										
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TK№001						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150/10/1	4,17	4,26	12,08	103,32	0,07	4,20	0,13	0,76	0,00	0,05	18,27	18,08	57,67	0,84	319,73	3,57	0,03	0,00	82	2012					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,55	8,42	17,89	251,40	0,25	14,82	6,30	1,74	0,28	1,59	28,82	29,91	318,40	6,42	382,99	9,81	0,20	0,03	294	2012					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,27	3,65	2,30	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	TK№027						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004						
Итого за прием пищи:	541	27,77	13,53	57,43	494,88	0,40	89,02	6,62	2,99	0,28	1,71	72,51	64,44	411,57	8,82	861,02	15,02	0,23	0,03							
Полдник																										
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,70	3,29	1,53	66,43	0,05	0,66	0,02	0,51	0,05	0,04	29,73	15,37	103,29	0,34	195,65	63,48	0,29	0,01	246	2012					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,92	15,72	107,70	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	27,29	21,47	62,38	0,89	560,50	6,28	0,03	0,00	321	2012					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	7,69	33,03	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,48	3,29	2,97	0,59	83,93	0,60	0,00	0,00	TK№051						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,78	1,58	28,05	145,39	0,06	0,10	0,01	0,25	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,40	78,76	2,40	0,01	0,01	477	2008					
Итого за прием пищи:	375	15,92	9,04	59,35	383,14	0,24	9,58	0,05	1,46	0,11	0,18	97,77	51,13	227,83	2,82	939,24	73,60	0,33	0,02							
Всего за день:		53,92	34,53	159,77	1 200,29	0,73	99,55	6,74	4,69	0,47	2,14	454,32	153,86	864,23	12,27	2 099,38	104,15	0,57	0,05							

3 ДЕНЬ

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,00	5,82	3,62	12,73	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2012								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,88	1,56	1,88	25,04	0,03	2,96	0,00	0,97	0,00	0,01	5,87	6,06	17,92	0,20	29,25	0,00	0,00	0,00	10									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,68	2,23	208,65	0,06	0,18	0,25	4,24	2,04	0,39	81,15	13,86	184,85	2,10	179,70	21,61	0,05	0,03	214	2008								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,77	8,10	0,00	0,00	TK№028									
Итого за прием пищи:	360	17,31	23,37	31,62	405,61	0,15	8,01	0,28	5,28	2,09	0,50	191,13	37,83	287,92	2,75	382,29	29,71	0,05	0,03										
II Завтрак																													
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,00	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	TK№002									
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,00	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00										
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	TK№011									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,	150/10/5	1,27	3,77	5,74	64,65	0,03	7,65	0,17	1,38	0,00	0,04	30,66	13,76	28,99	0,61	205,65	2,95	0,01	0,00	67	2012								
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	0,61	2,71	3,51	41,01	0,01	0,67	0,35	0,20	0,05	0,01	13,07	7,48	15,25	0,27	51,61	1,13	0,01	0,00	277	2012								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,14	5,44	27,79	184,50	0,17	0,00	0,02	3,44	0,07	0,09	13,25	90,90	135,24	3,18	191,35	1,65	0,01	0,00	181	2008								
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,49	2,17	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003									
Итого за прием пищи:	590	9,38	12,12	51,97	355,84	0,25	12,44	0,54	5,39	0,12	0,17	76,37	122,76	210,59	5,11	536,56	7,77	0,04	0,00										
Полдник																													
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	3,31	4,52	12,19	106,11	0,04	17,18	0,06	0,31	0,18	0,06	52,50	20,27	56,80	1,22	229,38	4,92	0,01	0,00	298	2012								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,97	29,94	197,05	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,50	5,28	30,07	0,37	45,35	0,72	0,01	0,01	467	2008								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	5,19	23,31	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	2,75	2,38	0,11	20,19	0,00	0,00	0,00	TK№037									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003									
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK№005									
Итого за прием пищи:	485	10,96	14,13	58,19	413,57	0,14	19,80	0,12	1,03	0,31	0,26	194,64	45,15	197,30	2,30	461,32	6,48	0,04	0,01										
Всего за день:		38,25	50,07	157,23	1 245,52	0,57	47,75	0,94	12,24	2,52	0,98	490,64	223,74	719,81	13,16	1 612,67	45,46	0,15	0,04										

5 ДЕНЬ



Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД
 С.А. Ковалева
 Заведующий ГБДОУ № 77
 Санкт-Петербург

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	0,00	3	2012						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	150	4,52	6,60	20,14	158,84	0,06	0,58	0,04	0,33	0,07	0,12	119,38	21,81	107,76	0,39	188,48	10,58	0,00	0,00	190	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	95,63	10,91	64,80	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	360	10,94	12,41	40,00	317,55	0,11	1,12	0,08	0,36	0,07	0,27	316,81	40,32	243,56	0,73	348,21	18,68	0,00	0,00								
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00								
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,44	3,24	37,06	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,02	12,65	7,52	14,76	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	150/15	1,46	1,82	10,50	64,40	0,05	5,22	0,12	0,76	0,02	0,03	17,36	16,64	40,38	0,70	367,67	3,72	0,02	0,00	83	2012						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	3,28	4,58	25,06	154,88	0,15	11,90	0,04	0,28	0,08	0,09	18,00	33,35	89,15	1,59	843,03	7,49	0,04	0,00	291	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	5,18	0,72	3,70	0,04	7,35	0,47	0,00	0,00	354	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	27,89	15,56	19,71	0,43	258,16	0,00	0,01	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	550	8,00	9,86	62,85	375,29	0,28	18,89	0,26	2,65	0,10	0,20	85,58	78,54	189,45	4,24	1 619,65	15,74	0,08	0,00								
Полдник																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,08	8,55	22,61	191,93	0,08	0,10	0,08	1,07	0,43	0,11	37,29	17,19	76,91	0,99	109,58	4,97	0,02	0,01	208	2012						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,03	0,00	5,11	21,16	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	2,54	2,18	0,19	11,30	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,25	1,78	20,69	111,35	0,03	0,00	0,02	0,18	0,11	0,03	8,10	4,42	28,02	0,36	38,68	1,19	0,01	0,01								
Итого за прием пищи:	393	10,90	10,56	56,67	367,03	0,17	13,17	0,18	1,78	0,54	0,17	63,49	37,00	133,16	2,64	324,96	8,00	0,03	0,02	249	2014						
Всего за день:		30,44	33,28	174,97	1 130,37	0,59	40,68	0,52	5,33	0,71	0,69	494,38	173,86	590,17	10,61	2 525,32	43,92	0,13	0,02								

6 день



Санкт-Петербург
Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 77
С.А. Ковалева
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-01

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,00	5,82	3,62	12,73	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2012			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5,51	6,64	26,97	190,13	0,12	0,40	0,03	0,89	0,08	0,10	89,39	31,49	118,80	0,90	175,30	8,19	0,01	0,00	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,77	8,10	0,00	0,00	TK№028				
Итого за прием пищи:	365	9,57	11,77	54,48	362,05	0,18	5,27	0,06	0,96	0,13	0,20	193,50	49,40	203,95	1,35	348,64	16,29	0,01	0,00					
II Завтрак																								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	TK№011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/10	4,60	3,68	19,29	128,97	0,13	2,79	0,15	2,44	0,00	0,05	26,09	21,96	56,67	1,30	298,71	2,67	0,01	0,00	81	2012			
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8,36	2,75	4,55	76,27	0,04	0,18	0,04	0,57	0,16	0,06	15,42	13,92	100,64	0,42	169,68	61,90	0,29	0,01	263	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	120	2,73	4,57	11,88	100,17	0,08	7,84	0,56	0,46	0,07	0,08	50,24	23,20	59,06	0,85	290,18	5,22	0,02	0,00	338	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,10	0,09	11,53	47,83	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	11,48	3,00	6,39	0,45	64,04	0,45	0,00	0,00	TK№032				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003				
Итого за прием пищи:	560	11,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004				
Полдник																								
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,57	3,26	8,95	71,43	0,03	0,00	0,02	0,08	0,06	0,01	7,36	7,01	26,40	0,56	30,29	0,00	0,00	0,00	282	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,36	4,07	15,48	108,37	0,11	7,20	0,52	0,33	0,06	0,08	35,37	27,39	66,88	1,01	541,99	6,69	0,03	0,00	322	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	1,36	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	TK№030				
Итого за прием пищи:	365	6,06	7,90	43,71	270,59	0,19	7,20	0,54	0,74	0,12	0,10	54,51	40,56	116,08	2,32	607,08	7,53	0,03	0,00					
Всего за день:		33,86	31,37	160,51	1 061,37	0,69	28,18	1,35	5,68	0,48	0,52	365,99	162,44	582,39	7,84	1 868,93	96,10	0,37	0,01					

7 день

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-07

Заведующий ГБДОУ № 7,
С.А. Ковалева

Утвержден



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,19	2,08	2,51	33,38	0,04	3,94	0,00	1,30	0,00	0,02	7,83	8,07	23,89	0,27	38,99	0,00	0,00	0,00	10	2008						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,33	13,88	1,85	173,65	0,05	0,15	0,21	3,52	1,70	0,32	67,75	11,56	154,28	1,76	149,96	18,03	0,04	0,02	214	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,65	3,02	11,16	87,57	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,23	22,20	93,35	0,57	197,23	9,90	0,00	0,00	TK№029							
Итого за прием пищи:	350	16,72	27,81	25,88	421,80	0,14	4,66	0,30	5,04	1,85	0,48	198,81	44,43	286,42	2,82	406,08	27,93	0,04	0,02								
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	TK№002							
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	2,09	3,14	33,45	0,02	2,18	0,42	1,08	0,00	0,01	12,55	8,66	12,47	0,58	91,33	1,41	0,01	0,00	40	2012						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	150/10/5	1,46	3,87	10,03	83,29	0,04	4,03	0,13	1,47	0,00	0,04	20,40	15,40	41,48	0,61	296,54	3,09	0,01	0,00	76	2012						
ПРОРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,13	11,35	169,82	0,06	0,40	0,04	0,13	0,03	0,08	28,00	15,76	102,91	1,19	138,96	4,08	0,05	0,01	305	2012						
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,08	14,41	60,24	0,02	4,80	0,02	0,28	0,08	0,05	41,48	23,82	47,41	1,53	346,41	8,40	0,02	0,00	324	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	17,09	7,05	17,42	0,41	125,11	0,00	0,00	0,00	TK№033							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003							
Итого за прием пищи:	555	15,85	20,90	62,83	506,12	0,21	11,41	0,61	3,29	0,11	0,20	125,07	75,49	244,49	5,07	1 032,55	17,82	0,09	0,01	TK№004							
Полдник																											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008						
ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	1,43	1,57	6,10	49,22	0,04	4,21	0,37	0,24	0,00	0,03	29,15	12,28	27,32	0,45	96,38	2,45	0,01	0,00	129	2008						
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK№003							
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№008							
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,00	7,49	2,17	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012						
Итого за прием пищи:	475	13,15	11,75	51,37	372,60	0,16	5,03	0,50	1,60	0,89	0,39	189,77	43,55	241,88	3,04	376,88	11,90	0,02	0,00	TK№005							
Всего за день:		46,32	60,91	155,53	1 371,02	0,54	28,60	1,41	10,47	2,85	1,12	542,15	181,47	796,79	13,93	2 048,01	59,15	0,20	0,04								

8 день

Утверждено
Заведующий ГБУОУ № 77
С.А. Ковалева
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	0,00	3	2012								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	155	4,46	6,07	22,23	161,10	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,10	86,24	12,81	73,49	0,30	141,90	6,84	0,00	0,00	189	2008								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	95,63	10,91	64,80	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	ТК№026									
Итого за прием пищи:	365	10,88	11,88	42,09	319,81	0,09	0,94	0,07	0,73	0,08	0,25	283,67	31,32	209,29	0,64	301,63	14,94	0,00	0,00										
II Завтрак																													
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008								
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	ТК№011									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	150/10/5	4,09	4,98	11,82	110,74	0,07	6,01	0,14	0,78	0,00	0,07	22,61	20,63	65,56	0,94	442,30	5,15	0,04	0,00	77	2012								
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	10,64	5,83	1,80	114,12	0,12	8,15	3,70	0,98	0,18	0,89	14,36	13,11	159,49	3,45	215,96	5,34	0,10	0,02	34	2012								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,56	6,73	14,15	133,41	0,09	10,18	0,48	0,36	0,09	0,08	44,03	25,10	60,23	1,09	411,50	5,84	0,02	0,00	344	2012								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК№016									
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК№012									
Итого за прием пищи:	630	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	ТК№039									
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	1,33	2,92	10,97	76,68	0,02	0,00	0,02	1,11	0,05	0,01	8,32	4,41	20,60	0,36	24,68	0,77	0,00	0,00	237	2012								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,35	82,76	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	161,16	17,70	113,76	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	434	2008								
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК№052									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,97	29,94	197,05	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,50	5,28	30,07	0,37	45,35	0,72	0,01	0,01	467	2008								
Итого за прием пищи:	380	10,32	13,92	55,76	394,49	0,16	38,82	0,08	1,70	0,18	0,23	212,98	38,39	181,43	0,96	456,71	15,71	0,16	0,01										
Всего за день:		42,09	44,30	171,10	1 278,40	0,61	69,00	4,47	5,24	0,53	1,57	606,05	144,80	729,85	9,18	1 989,50	50,08	0,33	0,03										

9 день

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-07

С.А. Ковалева



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					

Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,00	5,82	3,62	12,73	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	5,00	7,32	20,40	167,80	0,10	0,41	0,03	0,85	0,08	0,11	95,04	36,09	125,75	0,91	192,27	8,49	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,77	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	9,06	12,45	47,91	339,72	0,16	5,28	0,06	0,92	0,13	0,21	199,15	54,00	210,90	1,36	365,61	16,59	0,01	0,00		

II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	TK№006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		

Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,	150/10/5	1,31	3,74	7,93	73,35	0,02	5,29	0,18	1,42	0,00	0,05	30,39	15,82	31,29	0,76	230,27	4,06	0,00	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,98	0,45	0,35	53,16	0,05	0,46	0,06	0,73	0,00	0,04	19,05	21,87	147,59	0,38	270,12	103,87	0,49	0,02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	5,18	0,72	3,70	0,04	7,35	0,47	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,21	17,08	116,54	0,10	8,30	0,02	0,19	0,06	0,08	28,69	23,30	67,30	0,97	609,70	6,75	0,03	0,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,03	0,00	5,11	21,16	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	2,54	2,18	0,19	11,30	0,00	0,00	0,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	598	18,89	9,81	48,53	364,35	0,24	16,63	0,27	2,78	0,06	0,21	107,36	75,60	288,81	3,53	1226,14	116,27	0,52	0,02		

Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	3,31	4,52	12,19	106,11	0,04	17,18	0,06	0,31	0,18	0,06	52,50	20,27	56,80	1,22	229,38	4,92	0,01	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,45	4,40	4,32	0,54	47,04	0,30	0,00	0,00	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И	50	3,43	5,08	17,36	128,90	0,03	4,90	0,03	1,22	0,14	0,04	20,41	7,87	35,00	0,60	86,22	2,20	0,00	0,01	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	485	10,65	12,32	48,26	355,14	0,14	23,38	0,12	1,97	0,32	0,29	206,06	49,39	204,17	2,96	529,04	8,26	0,03	0,01		
Всего за день:		40,10	35,08	165,70	1155,21	0,58	55,29	0,48	5,67	0,51	0,76	520,57	220,99	731,88	8,45	2468,79	141,12	0,56	0,03		

10 день

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №77
С.А. Ковалева



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	3,81	6,15	23,13	163,56	0,04	0,41	0,03	0,21	0,08	0,10	86,61	19,78	89,03	0,29	139,39	7,43	0,01	0,00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,77	3,33	2,97	0,30	10,68	0,00	0,00	0,00	TK№035							
Итого за прием пищи:	371	5,44	14,98	39,46	314,94	0,06	0,43	0,10	0,43	0,23	0,12	101,38	25,71	106,90	0,81	169,97	7,43	0,01	0,00								
II Завтрак																											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,44	3,24	37,06	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,02	12,65	7,52	14,76	0,48	109,44	2,86	0,01	0,00	33	2012						
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СУФЛЕ КУРИНОЕ	150/10/5	1,15	3,83	7,92	73,28	0,04	4,03	0,01	1,32	0,00	0,04	18,77	12,73	31,62	0,55	284,66	2,88	0,01	0,00	73	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	120	4,43	3,75	26,97	159,43	0,03	0,36	0,07	0,38	0,28	0,09	24,71	9,55	90,24	0,85	115,78	5,64	0,06	0,01	310	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,45	4,40	4,32	0,54	47,04	0,30	0,00	0,00	TK№036							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK№016							
Итого за прием пищи:	575	18,19	23,09	66,39	548,67	0,24	6,51	0,10	3,51	0,34	0,21	86,12	57,50	215,96	4,33	677,65	12,88	0,09	0,02								
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	TK№011							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	1,70	2,57	13,53	84,30	0,08	6,83	0,01	0,15	0,04	0,05	11,30	17,95	47,22	0,82	478,09	4,31	0,02	0,00	276	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	27,89	15,56	19,71	0,43	258,16	0,00	0,01	0,00	TK№031							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK№003							
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,06	3,18	28,71	159,41	0,05	0,00	0,01	0,77	0,05	0,02	9,43	5,80	31,87	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01								
Итого за прием пищи:	375	7,83	5,97	61,86	333,01	0,19	11,07	0,11	1,29	0,09	0,13	60,52	47,76	128,65	2,63	861,14	7,15	0,05	0,01	464	2008						
Всего за день:		31,46	44,04	167,71	1196,62	0,49	18,01	0,31	5,23	0,66	0,46	248,02	130,97	451,51	7,77	1708,76	27,46	0,15	0,03								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-О,



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 7
С.А. Ковалев

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	V2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	395,91	429,85	1 613,68	12 049,62	5,87	471,57	18,17	68,18	9,99	9,48	4 562,19	1 706,88	6 744,80	100,24	19 978,69	775,14	3,45	0,33			
Среднее значение за период	39,59	42,99	161,37	1 204,96	0,59	47,16	1,82	6,82	1,00	0,95	456,22	170,69	674,48	10,02	1 997,87	77,51	0,35	0,03			
Содержание белков, жиров, углеводов	13,1	32,1	54,8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Ясли 12 часов	364	145	575	408
---------------	-----	-----	-----	-----



Утверждаю
Заведующий ГБУОУ № 77
С.А. Ковалева
Приказ от 29.08.2025 г. №74-ОД

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						

Завтрак

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,83	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	TK № 8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK №	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK №	2024
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	367,75	0,24	63,48	0,11	1,12	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00		

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,	190/10/1	4,52	5,78	13,88	128,92	0,05	3,74	0,17	1,11	0,00	0,05	20,52	15,61	52,32	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	2,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	TK №	2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	TK №	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK №	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №	2024
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,44	37,39	8,88	5,35	0,37	2,25	112,74	88,60	528,69	11,10	1282,92	16,93	0,33	0,04		

Полдник

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,22	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK №	2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	TK №	2024
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,24	19,84	0,17	1,09	0,24	0,26	92,06	68,82	237,99	2,84	1152,47	64,58	0,28	0,01		

Всего за день:

Всего за день:	48,71	54,84	232,97	1 627,26	0,97	121,81	9,20	7,56	0,74	3,17	797,79	263,59	1 257,74	15,68	3 479,20	121,41	0,66	0,05		
----------------	-------	-------	--------	----------	------	--------	------	------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	--------	------	------	--	--

3 День

Утверждаю
С.А. Ковалева
Заведующий ГБДОУ № 77
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	TK №									
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012								
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	TK №	2024								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012								
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,13	51,46	0,52	3,11	2,89	0,57	140,39	32,41	266,74	3,79	368,11	30,90	0,07	0,04										
II Завтрак																													
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024								
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00										
Обед																													
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	0,53	2,57	1,87	33,11	0,03	36,97	0,07	1,23	0,00	0,03	9,57	7,15	15,42	0,45	98,35	0,89	0,00	0,00	TK №	2024								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	TK №	2024									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №	2024								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	705	14,98	14,32	94,80	547,12	0,33	44,65	0,27	7,72	0,04	0,23	85,68	136,38	279,58	6,34	681,97	9,33	0,03	0,00										
Полдник																													
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,42	0,02	0,07	12,55	14,54	91,84	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012								
ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С НАЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	10,44	0,02	0,03	0,02	0,04	25,30	14,19	19,36	0,01	414,40	0,00	0,01	0,00	337	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №	2024								
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,30	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	540,31	0,20	11,02	0,27	1,19	0,04	0,19	76,10	42,79	187,23	2,67	753,36	8,72	0,05	0,02	477	2008								
Всего за день:		45,34	47,77	236,17	1 537,90	0,79	108,53	1,11	12,02	2,97	1,26	505,46	239,58	923,55	12,80	2 095,4 ⁴	48,95	0,19	0,06										

4 День

Утверждаю
 С.А. Ковалева
 Заведующий ГБДОУ № 77
 Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F ₁ , мг	Se, мг										
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012								
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,68	0,04	0,34	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	TK №	2024								
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	TK №	2024								
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,21	39,33	0,10	0,57	0,08	0,35	312,75	53,12	211,65	86,42	598,71	22,09	0,15	0,00										
II Завтрак																													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012								
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00										
Обед																													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	2,17	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	TK №	2024								
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	2,37	32,77	173,92	0,09	0,00	0,01	0,04	0,03	0,03	28,27	22,95	52,85	0,93	89,17	0,00	0,01	0,01	309	2011								
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №	2024								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	695	21,62	20,35	88,17	616,74	0,26	8,27	0,18	3,00	0,07	0,22	121,15	77,07	270,12	5,05	854,65	14,35	0,06	0,01										
Полдник																													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	3,64	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	TK №	2024								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,18	0,36	28,98	120,60	0,00	720,00	0,30	0,00	0,00	0,04	27,00	9,00	63,00	2,52	66,60	0,00	0,00	0,00	442	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №	2024								
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	465	15,83	16,59	86,73	582,66	0,20	734,67	0,63	4,39	0,12	0,30	92,06	63,19	357,15	5,95	451,05	9,85	0,16	0,05										
Всего за день:	51,06	53,77	239,88	1 651,02	0,72	783,37	0,95	7,96	0,27	1,09	741,18	217,01	990,84	97,59	2 212,47	65,28	0,37	0,06											





Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 77
С.А. Ковалева
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02		2024										
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00		2024										
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2024										
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,15	12,31	0,06	0,81	0,13	0,18	145,61	41,56	161,65	4,05	527,53	11,00	0,01	0,02												
II Завтрак																															
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		2024										
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00												
Обед																															
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00		2024										
РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,92	0,00	0,04	24,47	15,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00		2012										
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00		2024										
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С	150	3,22	9,72	22,75	196,25	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00		2011										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00		2024										
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2024										
Итого за прием пищи:	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2024										
Итого за прием пищи:	710	18,58	20,52	91,39	622,88	0,39	55,46	0,18	5,84	0,03	0,27	88,50	77,71	312,72	5,81	1 410,9	19,83	0,10	0,00												
Полдник																															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	3,27	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01		2008										
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	29,07	0,00	0,00	0,00		2012										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2024										
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01		464										
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,28	12,25	0,32	4,80	0,05	0,24	87,78	60,39	228,08	4,18	1 001,2	12,75	0,11	0,02		2008										
Итого за день:		49,22	54,44	236,47	1 622,26	0,90	81,42	0,61	11,59	0,21	1,03	561,89	207,66	892,45	14,24	3 231,7	61,58	0,26	0,04		5										

6 День

Утверждаю
С.А. Ковалева
Заведующий ГБДОУ № 77
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД
Правительство Санкт-Петербурга
Государственное учреждение
Образовательное учреждение
ГБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Санкт-Петербурга»

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	TK №	2024								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK №	2024								
АЛПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,40	61,39	70,06	1,45	0,05	0,38	412,80	119,24	457,44	2,91	854,07	60,00	0,04	2,10										
II Завтрак																													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012								
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	180/20	5,74	2,96	26,30	154,93	0,13	2,26	0,15	1,98	0,00	0,06	29,17	22,81	63,46	1,42	273,02	2,30	0,01	0,00	TK №	2024								
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	130	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	13,26	5,98	1,43	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2012								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	7,32	0,02	0,05	0,03	0,05	37,26	12,32	28,06	0,06	315,73	1,62	0,00	0,00	331	2012								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	720	20,95	17,20	87,23	622,97	0,51	27,79	6,16	4,59	0,17	1,61	127,16	81,38	425,68	9,34	1187,70	16,37	0,20	0,03		2024								
Полдник																													
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	TK №	2024								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,25	0,07	0,09	14,09	29,04	74,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	318	2012								
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №	2024								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2024								
Итого за прием пищи:	470	17,00	17,60	77,52	539,68	0,29	11,38	0,04	3,58	0,07	0,17	43,43	59,99	242,66	3,58	1063,36	70,77	0,33	0,01	TK №	2024								
Всего за день:		51,58	51,90	230,75	1613,21	1,25	101,66	76,30	9,62	0,29	2,38	798,61	284,24	1277,70	16,00	3413,19	166,13	0,57	2,14										

7 день

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 77
С.А. Ковалева
Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг								

Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,54	2,42	0,50	138,93	26,18	261,48	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	TK №	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	0,15	7,51	0,34	3,12	2,57	0,55	172,46	45,90	285,26	5,28	483,45	29,37	0,06	0,03		

II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		

Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	1,52	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,05	7,53	0,19	2,29	0,00	0,09	47,01	23,84	78,02	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	TK № 44	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	3,02	7,73	12,96	137,42	0,05	1,33	0,03	2,98	0,11	0,06	24,47	13,20	59,15	1,35	108,94	3,30	0,01	0,00	TK №	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,54	2,59	33,80	180,75	0,10	0,00	0,01	0,05	0,03	0,03	25,77	23,48	53,82	0,93	91,91	0,00	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №	2024
Итого за прием пищи:	695	14,72	19,88	82,76	576,27	0,28	21,43	0,34	7,28	0,14	0,22	128,00	77,77	231,81	5,24	745,08	12,62	0,05	0,01		

Полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,06	0,31	0,06	0,92	0,30	0,08	31,31	19,46	142,85	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	TK №	2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,02	32,43	0,07	0,98	0,16	0,06	62,51	5,96	43,96	0,14	457,94	2,98	0,00	0,00	TK №	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	TK №	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №	2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024
Итого за прием пищи:	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,05	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,22	32,87	0,14	2,39	0,50	0,21	132,25	46,75	273,55	2,55	930,27	91,97	0,41	0,02		
Всего за день:		44,80	54,15	224,59	1 566,34	0,78	63,21	0,87	12,79	3,21	1,25	636,00	198,42	980,62	13,07	2 450,80	133,96	0,56	0,06		

9 день

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-ОД

С.А. Ковалев



Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углевод, г

Энергетическая ценность, ккал

Витамины
В1, мг С, мг А, мг Е, мг Д, мкг В2, мг Са, мг Mg, мг Р, мг Fe, мг К, мг I, мкг F, мг Se, мг

Минеральные вещества

Линейный № рецептур Сборник рецептур

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества	Линейный № рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг				F, мг
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00		2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00		2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2024
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,22	6,65	0,21	1,56	0,05	0,31	203,51	54,92	213,68	89,03	782,46	20,19	0,06	0,00		2024

II Завтрак

КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		2024

Обед

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества	Линейный № рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг				F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	1,14	0,00	0,05	109,41	11,84	70,23	0,62	126,23	2,84	0,01	0,00		2024
СУП ИЗ ОВОШЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	1,39	0,00	0,06	32,23	18,28	60,60	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	56	2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,57	0,10	0,06	29,80	18,53	101,90	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01		2024
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,15	0,03	0,09	32,75	25,42	73,59	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2024
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,30	17,69	0,52	3,91	0,13	0,29	230,03	86,74	363,17	4,69	1375,48	73,26	0,32	0,01		2024

Полдник

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества	Линейный № рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг				F, мг
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,14	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	3,07	0,21	0,11	60,22	30,91	139,71	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00		2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,57	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00		2024
Итого за прием пищи:	520	16,55	17,42	74,76	531,23	0,20	21,97	0,15	4,88	1,22	0,35	113,85	71,28	285,23	5,20	836,10	19,47	0,07	0,02		2024
Всего за день:		48,98	54,45	231,40	1613,81	0,80	47,71	0,93	10,49	1,40	1,29	787,39	240,94	1052,08	99,12	3286,04	130,92	0,49	0,03		

10 день

Приказ от 29.08.2025 г. № 74-О,



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01			2024			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00			2024			
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00			2024			
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	367,15	0,17	3,53	0,09	0,14	0,10	0,42	356,90	54,38	334,86	1,23	529,70	18,00	0,05	0,01			2024			
II Завтрак																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00			2012			
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00			2012			
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00			2024			
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,06	6,09	0,14	0,34	0,03	0,07	33,09	26,59	71,10	1,34	364,92	6,11	0,02	0,00			2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,75	0,11	0,18	29,17	56,21	219,20	3,50	1 341,62	14,79	0,08	0,00			2012			
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00			2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00			2024			
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	0,38	26,89	0,19	1,80	0,14	0,30	93,87	101,37	356,90	6,84	1 846,31	24,08	0,11	0,00			2024			
Полдник																									
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	2,42	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01			2024			
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,	130	2,18	7,32	11,20	120,39	0,10	10,10	0,34	0,43	0,15	0,10	39,87	28,93	70,56	1,11	608,13	6,47	0,04	0,00			2024			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00			2024			
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	1,46	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01			2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00			2008			
Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	539,85	0,29	16,99	0,48	5,08	0,40	0,26	123,88	83,48	306,49	4,40	1 272,51	95,65	0,45	0,02			2024			
Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1 628,48	0,89	48,51	0,80	7,02	0,64	1,20	789,87	262,86	1 150,17	12,64	3 956,58	156,72	0,61	0,03			2024			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	487,17	533,58	2 324,24	15 992,63	8,44	2 893,22	94,80	91,77	10,84	14,95	7 186,33	2 409,96	10 710,50	303,10	28 723,22	1 048,61	4,74	2,60					
Среднее значение за период	48,72	53,36	232,42	1 599,26	0,84	289,32	9,48	9,18	1,08	1,50	718,63	241,00	1 071,05	30,31	2 872,32	104,86	0,47	0,26					
Содержание Белков, жиров, углеводов в	12,2	30,0	57,8																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Сад 12 часов	482	200	700	468
--------------	-----	-----	-----	-----



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042358

Владелец Ковалева Светлана Александровна

Действителен с 03.12.2025 по 03.12.2026