

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

# Примерное 10 дневное меню для детей сахарным диабетом

Возрастная категория

дети 7-11 лет

Директор

О.Б. Медянцева



Утверждено приказом № 141 - ОД от 28.08.2025

| Недел<br>я | День<br>недел<br>и | Прием пищи     | Раздел меню      | Блюдо                                                       | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийно<br>сть | №<br>ре<br>цептуры | Цена   |
|------------|--------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|------------------|--------------------|--------|
| 1          | 1                  | Завтрак        | Горячее блюдо    | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА | 200             | 6,57  | 8,65  | 25,27    | 205,76           | 8/4                | 12,63  |
|            |                    | Завтрак        | Холодные закуски | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                              | 15              | 3,52  | 4,51  | 0,00     | 55,65            | 15                 | 14,51  |
|            |                    | Завтрак        | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                    | 25              | 2     | 0,75  | 12,75    | 67,50            |                    | 3,00   |
|            |                    | Завтрак        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                           | 25              | 1,63  | 0,31  | 10,44    | 48,38            |                    | 2,05   |
|            |                    | Завтрак        | Напиток          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                              | 200             | 0,2   | 0,10  | 15,10    | 58,00            | 430                | 1,34   |
|            |                    | Завтрак        | Фрукты           | ФРУКТ                                                       | 100             | 0,4   | 0,40  | 9,80     | 47,00            |                    | 21,02  |
| 1          | 1                  | Обед           | Холодные закуски | САЛАТ "РЫЖИК"                                               | 60              | 3,52  | 5,01  | 2,86     | 112,21           | 5                  | 14,73  |
|            |                    | Обед           | 1-е блюдо        | СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ                                         | 200             | 5,69  | 4,48  | 16,15    | 185,00           | 22/2               | 28,59  |
|            |                    | Обед           | мясное блюдо     | ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                     | 100             | 7,01  | 11,58 | 5,00     | 144,15           | 11\8               | 47,22  |
|            |                    | Обед           | Гарнир           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ            | 150             | 5,7   | 4,60  | 28,40    | 145,21           | 181                | 11,18  |
|            |                    | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                        | 45              | 3     | 0,30  | 21,07    | 100,72           |                    | 3,80   |
|            |                    | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                           | 25              | 1,62  | 0,31  | 10,44    | 48,37            |                    | 2,05   |
|            |                    | Обед           | Напиток          | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                  | 200             | 0     | 0,00  | 19,00    | 70,00            |                    | 8,51   |
| 1          | 1                  | Итого за день: |                  |                                                             | 1345            | 40,86 | 41    | 176,28   | 1287,95          |                    | 170,63 |
| 1          | 2                  | Завтрак        | Горячее блюдо    | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА                              | 200             | 5,61  | 8,58  | 34,98    | 240,34           | 184                | 17,03  |
|            |                    | Завтрак        | Холодные закуски | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                            | 10              | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80            | 14                 | 10,55  |
|            |                    | Завтрак        | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                    | 25              | 2     | 0,75  | 12,75    | 67,50            |                    | 3,00   |
|            |                    | Завтрак        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                           | 25              | 1,63  | 0,31  | 10,44    | 48,38            |                    | 2,05   |
|            |                    | Завтрак        | Напиток          | КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА                                  | 200             | 3,75  | 3,69  | 4,95     | 69,41            | 642                | 9,67   |
|            |                    | Завтрак        | Фрукты           | ФРУКТ                                                       | 100             | 0,9   | 0,20  | 8,10     | 43,00            |                    | 31,43  |
| 1          | 2                  | Обед           | салаты           | САЛАТ "БУРЯЧОК"                                             | 60              | 0,4   | 3,21  | 7,59     | 59,71            | 16                 | 7,29   |
|            |                    | Обед           | Холодные закуски | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ        | 60              | 0,72  | 3,61  | 5,53     | 58,89            | 16\1               | 6,62   |
|            |                    | Обед           | 1-е блюдо        | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                      | 200             | 1,61  | 2,42  | 10,51    | 72,57            | 74                 | 9,84   |
|            |                    | Обед           | 2-е блюдо        | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                    | 90              | 9,92  | 11,22 | 6,47     | 200,54           | 40/8               | 70,92  |
|            |                    | Обед           | Гарнир           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                 | 150             | 5,25  | 4,80  | 31,10    | 153,51           | 209                | 8,63   |
|            |                    | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                        | 45              | 3     | 0,30  | 21,07    | 100,72           |                    | 3,80   |
|            |                    | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                           | 25              | 1,62  | 0,31  | 10,44    | 48,37            |                    | 2,05   |
|            |                    | Обед           | Напиток          | НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"                                          | 200             | 0     | 0,00  | 21,01    | 89,51            | 65                 | 10,10  |
| 1          | 2                  | Итого за день: |                  |                                                             | 1390            | 36,46 | 47,65 | 185,02   | 1327,25          |                    | 192,98 |

|   |   |                |                  |                                          |      |       |       |        |         |     |        |
|---|---|----------------|------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
| 1 | 3 | Завтрак        | Горячее блюдо    | КАША "ДРУЖБА" БЕЗ САХАРА                 | 200  | 6,04  | 8,80  | 21,04  | 188,55  | 190 | 7,56   |
|   |   | Завтрак        | Холодные закуски | ПОВИДЛО ПОРЦИОННО                        | 30   | 0,12  | 0,00  | 15,21  | 52,29   |     | 4,98   |
|   |   | Завтрак        | Холодные закуски | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 10   | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 14  | 10,55  |
|   |   | Завтрак        | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                 | 25   | 8,01  | 0,75  | 10,75  | 57,60   |     | 3,00   |
|   |   | Завтрак        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 20   | 1,6   | 0,20  | 9,30   | 46,00   |     | 1,64   |
|   |   | Завтрак        | Напиток          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                           | 200  | 0,21  | 0,00  | 0,45   | 2,65    | 430 | 0,00   |
|   |   | Завтрак        | Фрукты           | ФРУКТ                                    | 100  | 0,4   | 0,30  | 10,30  | 47,00   |     | 27,78  |
| 1 | 3 | Обед           | Холодные закуски | САЛАТ ВЕСНА                              | 80   | 1,38  | 4,50  | 1,91   | 53,88   | 28  | 15,97  |
|   |   | Обед           | 1-е блюдо        | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 205  | 8,6   | 8,79  | 15,25  | 185,00  | 76  | 11,98  |
|   |   | Обед           | мясное блюдо     | МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ                | 120  | 6,5   | 8,02  | 8,02   | 99,32   | 29  | 56,59  |
|   |   | Обед           | Гарнир           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 160  | 3,26  | 5,30  | 33,85  | 189,00  | 335 | 11,44  |
|   |   | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 45   | 3,6   | 0,45  | 21,60  | 108,00  |     | 3,80   |
|   |   | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 25   | 1,62  | 0,31  | 10,44  | 48,37   |     | 2,05   |
|   |   | Обед           | Напиток          | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200  | 0,23  | 0,10  | 12,94  | 54,56   | 388 | 5,41   |
| 1 | 3 | Итого за день: |                  |                                          | 1420 | 41,62 | 45,77 | 171,14 | 1207,02 |     | 162,75 |
| 1 | 4 | Завтрак        | Горячее блюдо    | ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                | 155  | 12,53 | 14,65 | 16,42  | 243,71  | 26  | 49,59  |
|   |   | Завтрак        | Холодные закуски | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 20   | 0     | 0,06  | 8,74   | 18,00   |     | 6,58   |
|   |   | Завтрак        | Овощи            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 75   | 0,6   | 0,00  | 1,80   | 12,00   |     | 13,81  |
|   |   | Завтрак        | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                 | 30   | 2,4   | 0,90  | 15,30  | 81,00   |     | 3,60   |
|   |   | Завтрак        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 20   | 1,3   | 0,25  | 8,35   | 38,70   |     | 1,64   |
|   |   | Завтрак        | Напиток          | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА  | 200  | 1,56  | 1,71  | 9,77   | 62,45   | 432 | 4,58   |
| 1 | 4 | Обед           | Холодные закуски | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60   | 0,9   | 5,87  | 4,42   | 74,67   | 61  | 5,32   |
|   |   | Обед           | 1-е блюдо        | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                | 200  | 3,81  | 4,52  | 17,88  | 128,52  | 312 | 22,74  |
|   |   | Обед           | рыбное блюдо     | КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"                    | 90   | 11,52 | 7,75  | 4,99   | 164,00  | 239 | 77,60  |
|   |   | Обед           |                  | РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ               | 150  | 3,8   | 5,40  | 28,90  | 186,41  | 327 | 10,43  |
|   |   | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 45   | 3     | 0,30  | 21,07  | 100,72  |     | 3,80   |
|   |   | Обед           | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 25   | 1,62  | 0,31  | 10,44  | 48,37   |     | 2,05   |
|   |   | Обед           | Напиток          | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                     | 200  | 0,2   | 0,00  | 25,70  | 105,00  | 436 | 6,83   |
| 1 | 4 | Итого за день: |                  |                                          | 1270 | 43,24 | 41,72 | 173,78 | 1263,55 |     | 208,57 |

|   |   |                       |                  |                                                        |             |              |              |               |                |       |               |
|---|---|-----------------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|---------------|
| 1 | 5 | Завтрак               | Горячее блюдо    | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА | 200         | 6,11         | 6,18         | 28,80         | 195,81         | 41\3  | 11,34         |
|   |   | Завтрак               | Холодные закуски | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 15          | 3,52         | 4,51         | 0,00          | 55,65          | 15    | 14,60         |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                               | 25          | 2            | 0,75         | 12,75         | 67,50          |       | 3,00          |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 20          | 1,3          | 0,25         | 8,35          | 38,70          |       | 1,64          |
|   |   | Завтрак               | Напиток          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА                  | 200         | 3,15         | 3,10         | 6,29          | 66,47          | 32\10 | 8,91          |
|   |   | Завтрак               | Фрукты           | ФРУКТ                                                  | 100         | 1,5          | 0,50         | 21,00         | 96,00          |       | 26,44         |
| 1 | 5 | Обед                  | Овощи            | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                         | 70          | 0,77         | 0,14         | 2,67          | 16,87          |       | 13,69         |
|   |   | Обед                  | 1-е блюдо        | СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ                                  | 200         | 5,76         | 3,38         | 16,96         | 121,60         | 137   | 12,35         |
|   |   | Обед                  | 2-е блюдо        | АЗУ                                                    | 240         | 14,36        | 21,03        | 21,24         | 386,46         | 260   | 91,66         |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 45          | 3            | 0,30         | 21,07         | 100,72         |       | 3,80          |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 25          | 1,62         | 0,31         | 10,44         | 48,37          |       | 2,05          |
|   |   | Обед                  | Напиток          | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА                                       | 200         | 0,45         | 0,10         | 32,13         | 131,92         | 441   | 8,66          |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |                  |                                                        | <b>1340</b> | <b>43,54</b> | <b>40,55</b> | <b>181,7</b>  | <b>1326,07</b> |       | <b>198,14</b> |
| 2 | 1 | Завтрак               | Горячее блюдо    | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                                    | 200         | 9,11         | 11,85        | 28,45         | 185,00         | 184   | 15,92         |
|   |   | Завтрак               | Холодные закуски | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 15          | 3,52         | 4,51         | 0,00          | 55,65          | 15    | 14,60         |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                               | 25          | 2            | 0,75         | 12,75         | 67,50          |       | 3,00          |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 20          | 1,3          | 0,25         | 8,35          | 38,70          |       | 1,64          |
|   |   | Завтрак               | Напиток          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                         | 200         | 0,2          | 0,10         | 15,10         | 58,00          | 430   | 1,34          |
|   |   | Завтрак               | Фрукты           | ФРУКТ                                                  | 100         | 0,4          | 0,40         | 9,80          | 49,00          |       | 21,02         |
| 2 | 1 | Обед                  | Холодные закуски | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                                  | 60          | 0,68         | 6,06         | 2,00          | 65,86          | 29    | 10,32         |
|   |   | Обед                  | 1-е блюдо        | НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ   | 225         | 5,3          | 7,40         | 24,12         | 202,00         | 099   | 15,37         |
|   |   | Обед                  | Гарнир           | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                                       | 240         | 16,25        | 13,01        | 35,67         | 328,70         | 266   | 98,10         |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 45          | 3            | 0,30         | 21,07         | 100,72         |       | 3,80          |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 25          | 1,62         | 0,31         | 10,44         | 48,37          |       | 2,05          |
|   |   | Обед                  | Напиток          | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                             | 200         | 0            | 0,00         | 19,00         | 70,00          |       | 8,51          |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |                  |                                                        | <b>1355</b> | <b>43,38</b> | <b>44,94</b> | <b>186,75</b> | <b>1269,5</b>  |       | <b>195,67</b> |
| 2 | 2 | Завтрак               | Горячее блюдо    | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА                         | 160         | 25,62        | 15,85        | 5,71          | 272,72         | 227   | 59,48         |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                               | 25          | 2            | 0,75         | 12,75         | 67,50          |       | 3,00          |
|   |   | Завтрак               | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 20          | 1,3          | 0,25         | 8,35          | 38,70          |       | 1,64          |
|   |   | Завтрак               | Напиток          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА                               | 200         | 0,28         | 0,01         | 0,67          | 5,15           | 431   | 0,00          |
|   |   | Завтрак               | Фрукты           | ФРУКТ                                                  | 100         | 0,4          | 0,40         | 9,80          | 47,00          |       | 21,02         |
| 2 | 2 | Обед                  | Холодные закуски | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ                     | 60          | 2,82         | 4,12         | 4,20          | 79,45          | 48    | 4,62          |
|   |   | Обед                  | 1-е блюдо        | СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ                                    | 200         | 5,69         | 4,48         | 3,56          | 135,65         | 22\2  | 28,63         |
|   |   | Обед                  | 2-е блюдо        | ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                               | 90          | 7,24         | 13,45        | 3,47          | 200,54         | 40\8  | 70,92         |
|   |   | Обед                  | Гарнир           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 150         | 5,25         | 4,80         | 31,10         | 130,21         | 209   | 8,63          |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 45          | 3            | 0,30         | 21,07         | 100,72         |       | 3,80          |
|   |   | Обед                  | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                      | 25          | 1,62         | 0,31         | 10,44         | 48,37          |       | 2,05          |
|   |   | Обед                  | Напиток          | НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"                                     | 200         | 0            | 0,00         | 43,33         | 104,00         | 65    | 10,10         |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |                  |                                                        | <b>1275</b> | <b>55,22</b> | <b>44,72</b> | <b>154,45</b> | <b>1230,01</b> |       | <b>213,89</b> |

|   |   |                             |                  |                                                     |      |       |       |        |         |         |        |
|---|---|-----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
| 2 | 3 | Завтрак                     | Горячее блюдо    | КАША РИСОВАЯ БЕЗ САХАРА                             | 200  | 3,01  | 5,23  | 31,60  | 185,53  |         | 9,76   |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                            | 25   | 2     | 0,75  | 12,75  | 67,50   |         | 3,00   |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 20   | 1,3   | 0,25  | 8,35   | 38,70   |         | 1,64   |
|   |   | Завтрак                     | Напиток          | КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА                          | 200  | 3,75  | 3,69  | 24,32  | 146,82  | 642     | 11,33  |
|   |   | Завтрак                     | Фрукты           | ФРУКТ                                               | 100  | 0,4   | 0,40  | 9,80   | 35,00   |         | 21,02  |
| 2 | 3 | Обед                        | салаты           | САЛАТ "БУРЯЧОК"                                     | 60   | 0,4   | 3,21  | 7,59   | 59,71   | 16      | 7,29   |
|   |   | Обед                        | 1-е блюдо        | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                            | 200  | 2,43  | 5,11  | 7,56   | 90,04   | 87      | 19,13  |
|   |   | Обед                        | мясное блюдо     | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)                              | 90   | 9,29  | 12,50 | 10,01  | 145,21  | 321     | 50,25  |
|   |   | Обед                        | Гарнир           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ       | 150  | 5,7   | 4,60  | 28,40  | 177,00  | 181     | 11,18  |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 45   | 3     | 0,30  | 21,07  | 100,72  |         | 3,80   |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 25   | 1,62  | 0,31  | 10,44  | 48,37   |         | 2,05   |
|   |   | Обед                        | Напиток          | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                   | 200  | 1,3   | 0,10  | 32,40  | 130,00  | 293     | 11,91  |
| 2 | 3 | Итого за день:              |                  |                                                     | 1315 | 34,2  | 36,45 | 204,29 | 1224,6  |         | 152,36 |
| 2 | 4 | Завтрак                     | Горячее блюдо    | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА | 200  | 6,11  | 6,18  | 28,80  | 195,81  | 413     | 11,34  |
|   |   | Завтрак                     | Холодные закуски | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10   | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 14      | 10,55  |
|   |   | Завтрак                     | Холодные закуски | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                      | 15   | 3,52  | 4,51  | 0,00   | 55,65   | 15      | 14,51  |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                            | 25   | 2     | 0,75  | 12,75  | 67,50   |         | 3,00   |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 20   | 1,3   | 0,25  | 8,35   | 38,70   |         | 1,64   |
|   |   | Завтрак                     | Напиток          | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА             | 200  | 1,56  | 1,71  | 9,77   | 62,45   | 432     | 4,58   |
|   |   | Завтрак                     | Фрукты           | ФРУКТ                                               | 100  | 0,4   | 0,40  | 9,80   | 47,00   |         | 21,02  |
| 2 | 4 | Обед                        | Холодные закуски | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"                                    | 100  | 1,08  | 10,13 | 6,86   | 123,01  | 7       | 18,65  |
|   |   | Обед                        | 1-е блюдо        | СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ                               | 200  | 4,45  | 2,25  | 16,95  | 133,00  | 137     | 12,35  |
|   |   | Обед                        | рыбное блюдо     | СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)                              | 90   | 11,85 | 7,80  | 9,87   | 175,12  | 250     | 71,78  |
|   |   | Обед                        | Гарнир           | СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР                              | 150  | 3,41  | 5,70  | 18,55  | 140,50  | 128,139 | 14,80  |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 45   | 3     | 0,30  | 21,07  | 100,72  |         | 3,80   |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 25   | 1,62  | 0,31  | 10,44  | 48,37   |         | 2,05   |
|   |   | Обед                        | Напиток          | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                | 200  | 0,23  | 0,10  | 22,62  | 93,27   | 388     | 6,24   |
| 2 | 4 | Итого за день:              |                  |                                                     | 1380 | 40,58 | 48,64 | 175,91 | 1355,9  |         | 196,31 |
| 2 | 5 | Завтрак                     | Горячее блюдо    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА                    | 200  | 8,63  | 9,65  | 31,43  | 247,62  | 184     | 15,97  |
|   |   | Завтрак                     | Холодные закуски | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10   | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 14      | 10,55  |
|   |   | Завтрак                     | Холодные закуски | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                      | 15   | 3,52  | 4,51  | 0,00   | 55,65   | 15      | 14,49  |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                            | 25   | 2     | 0,75  | 12,75  | 67,50   |         | 3,00   |
|   |   | Завтрак                     | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 20   | 1,3   | 0,25  | 8,35   | 38,70   |         | 1,64   |
|   |   | Завтрак                     | Напиток          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                      | 200  | 0,2   | 0,10  | 15,10  | 58,00   | 430     | 1,34   |
|   |   | Завтрак                     | Фрукты           | ФРУКТ                                               | 100  | 0,4   | 0,40  | 9,80   | 47,00   |         | 21,02  |
| 2 | 5 | Обед                        | Холодные закуски | СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ                                       | 60   | 0,47  | 0,06  | 1,46   | 8,15    |         | 11,29  |
|   |   | Обед                        | 1-е блюдо        | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ            | 205  | 1,6   | 4,50  | 10,27  | 92,09   | 76      | 11,98  |
|   |   | Обед                        | Гарнир           | РАГУ ИЗ МЯСА КУР                                    | 240  | 18,56 | 21,23 | 28,45  | 315,58  | 39      | 66,68  |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 45   | 3     | 0,30  | 21,07  | 100,72  |         | 3,80   |
|   |   | Обед                        | Хлеб             | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 25   | 1,62  | 0,31  | 10,44  | 48,37   |         | 2,05   |
|   |   | Обед                        | Напиток          | НАПИТОК "ВИТАМИНКА"                                 | 200  | 0,34  | 0,11  | 43,35  | 176,51  | 65      | 10,10  |
| 2 | 5 | Итого за день:              |                  |                                                     | 1345 | 41,69 | 50,42 | 192,55 | 1330,69 |         | 173,91 |
|   |   | Среднее значение за период: |                  |                                                     | 1344 | 42,08 | 44,19 | 180,19 | 1282,25 |         | 186,52 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240749

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026