

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗЕРНЫШКО» СЕЛА ЗЕРНОВОЕ САКСКАГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «Зернышко» с. Зерновое)**

---

296534, Республика Крым, Сакский район, с. Зерновое, ул. Школьная, д.2  
ОГРН 1159102009516, ОКПО 00797116, ИНН/КПП 9107005463/910701001  
Тел.: +79781064759, email: [zernyshko.zernovoye@bk.ru](mailto:zernyshko.zernovoye@bk.ru)

**ПРИКАЗ**

30 мая 2025 г.

№28

с. Зерновое

**«О введении нового примерного десятидневного меню на летне-осенний период для организации питания детей в МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания»**

На основании Федерального Закона от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», с целью реализации требований и норм СанПин 23/24.3590-20, утвержденного Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 23/24.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить и ввести в действие новое примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 9 часовым пребыванием в МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое с 02.06.2025г. (приложение 1).

2. Возложить ответственность за подготовку меню-требование в МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое на *повара Буран Н.Н.*, а в период отсутствия повара (отпуск, болезнь, командировка) ответственность за подготовку меню-требования возложить на медицинскую сестру Эбазер Л.Д.

3. Повару:

- составлять меню-требование накануне предшествующего дня указанного в меню;
- предоставлять меню для утверждения руководителю МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое не позднее 16.00 часов предшествующего дня, указанного в меню;

- ежедневно не позднее 9.00 часов производить корректировку меню в соответствии с фактическим количеством детей, при расхождении данных более чем на 5 детей, производить возврат продуктов или дополнительно выписывать недостающие;
- контролировать выполнение среднесуточной нормы выдачи на 1 ребенка один раз в десять дней и, при необходимости, проводить коррекцию реализуемых продуктов;
- ежедневно производить совместно с заведующим хозяйством прием продуктов питания от поставщиков в целях определения качества продуктов;
- при обнаружении некачественных продуктов или их недостаче оформлять акт с обязательными подписями представителей МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое и поставщиков в лице их экспедиторов;
- изменения в меню-требование вносить строго в соответствии с таблицей замены продуктов СанПин 23/24.3590-20.

4. На заведующего хозяйством Алексеенко А.Н. возложить обязанность за:

- Своевременность и подготовку составления заявки на продукты питания поставщикам;
- Получение продуктов в кладовую и ведение отчетной документации продуктов на пищеблоке;
- Выдачу продуктов из кладовой на пищеблоке производить строго в соответствии с утвержденным руководителем меню-требованием не позднее 16.00 предшествующего дня указанного в меню.

5. Ответственность за организацию питания, в соответствии с СанПин СанПин 23/24.3590-20, Примерным десятидневным меню, доведение объема порций до детей каждой возрастной группы возложить на заведующего хозяйством и повара.

6. Общий контроль за организацией питания в МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое и по выполнению данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ  
«Зернышко» с. Зерновое

М. Н. Сучкова

С приказом ознакомлены:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество работника.	Дата	Подпись
1	Буран Наталья Николаевна		
2	Алексеенко Алие Назимовна		
3	Эбазер Ление Джаббаровна		

Приложение № 1  
к приказу МБДОУ «Зернышко» с. Зерновое  
от 30.05.2025г. № 28

**Неделя 1**

**день 1 – понедельник**

**« \_\_\_ » 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность (ккал)	№ рецептур
			B	Ж	У		
Завтрак:	Омлет натуральный	0,080/0,005	7,52	13,46	1,51	<b>157</b>	229
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	<b>91</b>	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом, маслом сливочным	0,025/0,020/0,010	2,49	3,93	27,56	<b>156</b>	2
		<b>0,320</b>	<b>12,86</b>	<b>19,8</b>	<b>43,43</b>	<b>404</b>	
Итого завт.							
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
Обед:	Салат картоф-й с кукурузой и морковь	0,060	1,81	3,81	14,23	<b>98,52</b>	39
	Суп картофельный с макаронными издели.	0,250	2,69	2,84	17,14	<b>104,75</b>	88
	Печень тушен. с ово «По – Стrogановски»	0,080/ 0,030	14,4	5,78	3,55	<b>121,51</b>	255
	Каша перловая	0,130/0,005	2,61	3,61	18,51	<b>117</b>	331
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	<b>101,7</b>	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
Итого обед		<b>0,800</b>	<b>26,91</b>	<b>17,34</b>	<b>93,17</b>	<b>701,58</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущен.	0,100/0,020	17,54	12,05	17,15	<b>247</b>	251
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	<b>40</b>	411
Итого полн.		<b>0,300</b>	<b>17,6</b>	<b>12,52</b>	<b>27,14</b>	<b>287</b>	
Итого за 1 день:		<b>1,570</b>	<b>58,12</b>	<b>49,66</b>	<b>178,89</b>	<b>1456,58</b>	

**Неделя 1**  
**день 2 – вторник**

«    »

**2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы рисовой	0,200/ 0,005	4,82	5,08	16,83	<b>132,4</b>	101
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	<b>41</b>	412
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/ 0,015	4,73	6,88	14,56	<b>139</b>	1
		<b>0,442</b>	<b>9,67</b>	<b>11,98</b>	<b>41,59</b>	<b>312,4</b>	
<b>Итого завт.</b>							
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,59	3,69	2,24	<b>44,52</b>	15
	Борщ с капустой и картофелем	0,250/0,010	1,82	4,91	12,74	<b>102,5</b>	63
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	<b>101</b>	261
	Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	<b>140,4</b>	136
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	<b>81,72</b>	393
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,790</b>	<b>20,34</b>	<b>17,15</b>	<b>76,53</b>	<b>596,92</b>	
Полдник	Булочка сдобная	0,050	3,64	6,26	26,96	<b>179</b>	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	<b>102</b>	419
<b>Итого полн.</b>		<b>0,230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1,562</b>	<b>39,53</b>	<b>40,67</b>	<b>163,95</b>	<b>1234,32</b>	

**Неделя 1**  
**день 3 – среда**

«    » 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	<b>63</b>	227
	Суп молочный из крупы пшеничной	0,200/ 0,005	5,99	5,48	18,57	<b>146,8</b>	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	<b>107</b>	416
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	<b>136</b>	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,460</b>	<b>17,19</b>	<b>20,82</b>	<b>49,29</b>	<b>452,8</b>	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
Обед:	Винегрет овощной	0,060	0,81	3,71	5,06	<b>56,88</b>	46
	Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	<b>134,75</b>	87
	Гуляш	0,080/ 0,030	20,63	16,30	5,24	<b>250</b>	293
	Каша вязкая гречнев	0,130/0,005	3,97	4,34	17,79	<b>126,1</b>	331
	Кисель из яблок,ягод	0,180	0,13	0,05	24,55	<b>99,2</b>	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,800</b>	<b>36,03</b>	<b>30,95</b>	<b>86,71</b>	<b>825,03</b>	
Полдник	Блинчики с мол. сгущ.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	<b>221</b>	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	<b>90</b>	420
<b>Итого полн.</b>		<b>0,300</b>	<b>11,74</b>	<b>8,22</b>	<b>47,67</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1,710</b>	<b>65,71</b>	<b>59,99</b>	<b>198,82</b>	<b>1652,83</b>	

**Неделя 1  
день 4 – четверг**

«        » 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочн. из круп пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,16 5,56	18,35		<b>142,2</b>	101
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	<b>89</b>	413
	Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	<b>156</b>	2
<b>Итого завт.</b>		<b>0,430</b>	<b>10,72</b>	<b>11,43</b>	<b>60,02</b>	<b>387,2</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060 0,85		3,05	5,41	<b>52,44</b>	21
	Суп картофельный с мясными фрикад-ми.	0,250 6,63		5,18	15,44	<b>135</b>	89
	Котлеты или биточки рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	<b>107</b>	271
	Макаронные изделия отварные	0,130/ 0,005	5,68	4,36	27,25	<b>171</b>	219
	Напиток из шиповн.	0,180	0,61	0,25	18,67	<b>79</b>	417
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>29,41</b>	<b>17,88</b>	<b>92,19</b>	<b>702,54</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	0,100/0,020	13,61	10,67	14,63	<b>209</b>	254
	Кофейный напиток с молоком	0,180 2,85		2,41	14,36	<b>91</b>	414
<b>Итого полн.</b>		<b>0,300</b>	<b>16,46</b>	<b>13,08</b>	<b>28,99</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1,600</b>	<b>56,99</b>	<b>42,79</b>	<b>191</b>	<b>1433,74</b>	

Неделя 1

день 5 – пятница

«    » 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидккая молочная овсяная	0,200/0,005	6,07	6,68	33,91	220	182
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,420</b>	<b>12,14</b>	<b>10,67</b>	<b>66,43</b>	<b>412,7</b>	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
Обед:	Овощи натуральные свежие	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с крупой	0,250	2,21	2,84	14,29	91,5	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	0,130/0,080	21,71	16,55	15,02	290	290
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,765</b>	<b>29,98</b>	<b>20,93</b>	<b>74,33</b>	<b>654,45</b>	
Полдник	Кондитер .изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	125	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого полн.</b>		<b>0,205</b>	<b>7,68</b>	<b>7,78</b>	<b>31,37</b>	<b>227</b>	
<b>Итого за 5день:</b>		<b>1,540</b>	<b>50,55</b>	<b>39,38</b>	<b>187,28</b>	<b>1358,15</b>	

**Неделя 2**

**день 6 – понедельник**

«        »

**2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200/ 0,005	5,75	5,21	18,84	<b>145,2</b>	100
	Кофеинный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	<b>91</b>	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом, маслом слив.	0,030/ 0,020/0,010	2,49	3,93	27,36	<b>156</b>	2
<b>Итого завт.</b>		<b>0,445</b>	<b>11,09</b>	<b>11,55</b>	<b>60,56</b>	<b>392,2</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,59	3,69	2,24	<b>44,52</b>	15
	Щи зеленые	0,250/ 0,010	2,70	6,56	9,04	<b>106</b>	74
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	<b>101</b>	261
	Рис отварной	0,130/0,005	3,16	4,66	31,79	<b>181,74</b>	332
	Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	<b>99,2</b>	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,795</b>	<b>21,5</b>	<b>21,92</b>	<b>90,47</b>	<b>690,56</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0,100/0,020	17,54	12,05	17,15	<b>247</b>	251
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	<b>89</b>	413
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,300</b>	<b>20,21</b>	<b>14,39</b>	<b>31,46</b>	<b>336</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1,640</b>	<b>53,2</b>	<b>48,26</b>	<b>192,29</b>	<b>1462,76</b>	

**Неделя 2**

**день 7 – вторник**

«    »

**2025 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	<b>63</b>	227
	Суп молочный из крупы овсяной	0,200/0,005	5,92	5,93	17,91	<b>148,8</b>	101
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	<b>41</b>	412
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	<b>136</b>	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,467</b>	<b>10,57</b>	<b>18,10</b>	<b>43,01</b>	<b>252,8</b>	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060	0,85	3,05	5,41	<b>52,44</b>	21
	Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	<b>134,75</b>	87
	Тефтели из печени с рисом	0,060/0,030	9,78	11,66	16,41	<b>210</b>	301
	Каша пшённая	0,130/0,005	3,63	4,34	20,75	<b>136,5</b>	331
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	<b>101,7</b>	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,780</b>	<b>25,15</b>	<b>25,62</b>	<b>101,64</b>	<b>793,49</b>	
Полдник	Бублик «Крымский»	0,050	3,64	6,26	26,96	<b>179</b>	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	<b>102</b>	419
<b>Итого полн.</b>		<b>0,230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1,627</b>	<b>45,59</b>	<b>54,86</b>	<b>195,83</b>	<b>1391,29</b>	

**Неделя 2**  
**день 8 – среда**

«        » 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы гречневой	0,200/ 0,005	5,97	5,48	17,08	<b>142,4</b>	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	<b>107</b>	416
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/ 0,015	4,73	6,88	14,56	<b>139</b>	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,435</b>	<b>14,37</b>	<b>15,55</b>	<b>47,46</b>	<b>388,4</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Овощи натуральные свежие	0,060	0,66	0,12	2,28	<b>13,2</b>	71
	Суп картофельный с рыбными фрикад-ми.	0,250	6,05	3,56	15,67	<b>119</b>	90
	Биточки куриные	0,080	12,92	11,85	13,64	<b>212</b>	322
	Каша вязкая ячневая или пшеничная	0,130/0,005	2,80	3,66	18,04	<b>116,35</b>	331
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	<b>81,72</b>	393
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>27,70</b>	<b>20,48</b>	<b>87,32</b>	<b>700,37</b>	
Полдник	Блинчики с мол. сгущен.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	<b>221</b>	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	<b>90</b>	420
<b>Итого полн.</b>		<b>0,300</b>	<b>11,74</b>	<b>8,22</b>	<b>47,67</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1,605</b>	<b>54,21</b>	<b>44,65</b>	<b>192,25</b>	<b>1443,77</b>	

Неделя 2

день 9 – четверг

« \_\_\_\_ »

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная из манной крупы	0,200/0,005	4,52	4,07	30,57	<b>177</b>	182
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	<b>91</b>	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	<b>156</b>	2
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,430</b>	<b>9,86</b>	<b>10,41</b>	<b>72,29</b>	<b>424</b>	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
Обед:	Салат из свеклы с зелен горош-м и огурец. солен	0,060	0,86	3,66	4,01	<b>52,44</b>	37
	Рассольник «Ленинградский»	0,250/ 0,010	2,10	5,12	16,59	<b>120,75</b>	82
	Котлеты рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	<b>107</b>	271
	Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	<b>140,4</b>	136
	Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	<b>99,2</b>	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,780</b>	<b>21,4</b>	<b>19,02</b>	<b>91,53</b>	<b>677,89</b>	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	0,150/0,020	10,49	10,35	27,95	<b>247</b>	225
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	<b>40</b>	411
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,350</b>	<b>10,55</b>	<b>10,37</b>	<b>37,94</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1,710</b>	<b>42,56</b>	<b>39,8</b>	<b>216,91</b>	<b>1452,89</b>	

Неделя 2

день 10 – пятница

« \_\_\_\_\_ »

2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	<b>63</b>	227
	Суп молочн. из крупы пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,56	5,16	18,35	<b>142,2</b>	101
	Бутерброд с сыром	0,025/0,015	4,73	6,88	14,56	<b>139</b>	3
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	<b>41</b>	412
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,472</b>	<b>17,55</b>	<b>18,25</b>	<b>54,3</b>	<b>413,7</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Овощи натуральные свежие	0,060	0,66	0,12	2,28	<b>13,2</b>	71
	Суп картофельный с крупой гречневой	0,250	2,19	4,76	10,94	<b>95,4</b>	86
	Птица отварная	0,080	16,88	10,88	3,52	<b>165</b>	317
	Капуста тушеная	0,130	2,68	4,21	12,26	<b>97,63</b>	354
	Напиток из шиповника	0,180	0,61	0,25	18,67	<b>79</b>	417
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>28,02</b>	<b>21,5</b>	<b>65,42</b>	<b>608,33</b>	
Полдник	Кондитер .изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	<b>125</b>	
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	<b>81,72</b>	393
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,205</b>	<b>2,47</b>	<b>2,91</b>	<b>42,24</b>	<b>206,72</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1,547</b>	<b>48,44</b>	<b>43,06</b>	<b>172,01</b>	<b>1272,75</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459354

Владелец Сучкова Мария Николаевна

Действителен с 11.11.2024 по 11.11.2025