

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	250	7,90	8,48	27,25	170,55	1,73	262
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	495
Итого завтрак	580	22,25	21,95	88,52	611,75	3,07	
ОБЕД							
Суп овощной на курином бульоне	350	3,64	0,45	17,54	194,28	5,46	41
Курица в соусе томатном	130	14,01	16,63	4,98	227,76	1,34	405
Макаронные изделия отварные	200	3,60	2,42	20,10	160,78	0,00	291
Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,06	1,82	82,11	7,28	17
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	1080	30,25	29,00	111,52	983,73	14,58	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	470	6,63	5,90	75,47	376,67	14,29	
УЖИН							
Картофельное пюре	200	2,34	7,16	28,94	130,30	34,00	429
Котлеты мясные	100	8,89	15,83	10,07	220,32	0,31	3076
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	600	19,03	23,79	91,23	615,46	34,41	
УЖИН 2							
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	516
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Итого за день	2930	83,96	85,64	374,74	2693,61	67,75	

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО ДОН "Светлячок"
О.В. Инаркаев
" 25 " 2026г.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная	250	7,46	21,06	30,14	261,00	0,40	320
Творог со сметаной	80	2,08	3,74	0,04	42,20	0,00	102
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	630	20,76	29,26	95,36	666,72	1,7	
ОБЕД							
Суп фасолевый	350	4,34	1,30	38,64	145,53	24,78	47
Азу	250	21,08	21,05	29,85	439,00	13,88	364
Салат из свежих овощей	80	0,80	5,71	3,42	68,18	17,44	24
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,5	508
Итого обед	1000	34,64	29,50	138,99	971,51	56,60	
ПОЛДНИК							
Груши свежие	200	0,80	0,60	20,60	94,00	6,00	368a
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	99,63	0,18	588
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399г
Итого полдник	430	2,76	1,44	65,13	278,97	10,18	
УЖИН							
Плов из отварной говядины	250	5,43	19,82	13,03	314,97	2,25	370
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	750	15,43	21,02	72,85	627,81	2,35	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	3010	83,59	87,62	379,33	2681,01	72,03	



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	250	4,55	8,95	39,28	202,05	1,93	268
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	300
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	495
Итого завтрак	600	18,88	21,80	100,85	637,65	3,23	
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты	350	2,59	8,89	9,97	201,39	17,92	126
Жаркое по-домашнему	200	3,12	20,50	18,12	341,36	2,10	369
Салат из моркови	80	0,91	8,06	4,86	96,56	1,92	7
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	950	15,04	38,89	100,03	958,11	22,44	
ПОЛДНИК							
Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	160,00	2,00	368г
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,00	590
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	430	6,25	4,54	84,67	370,47	6,00	
УЖИН							
Рыба, запеч. с картоф. по-русски	250	21,15	11,80	22,97	283,58	20,53	275
Огурцы свежие	250	2,00	0,25	6,25	35,00	7,50	70
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	800	30,95	12,85	81,44	583,42	28,13	
УЖИН 2							
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	401в
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	
Итого за день	2980	76,92	83,08	375,39	2657,65	60,39	



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал		
ЗАВТРАК							
Суп вермишелевый молочный	250	3,85	5,02	2,12	186,43	0,46	306
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	570	20,19	14,70	67,30	618,55	1,80	
ОБЕД							
Суп гороховый с картофелем	350	4,58	5,28	37,62	122,29	24,85	144
Каша пшеничная вязкая	200	2,66	9,90	38,04	313,80	1,38	256
Мясо тушеное с подливкой	100	2,06	16,34	4,05	210,63	0,63	363
Салат из свежих помид. и огурцов	80	0,59	4,12	3,10	51,46	13,36	19
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого обед	1050	18,81	37,08	143,09	992,32	44,22	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Сок фруктовый	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого полдник	470	11,43	10,90	64,87	341,33	12,89	
УЖИН							
Суп с фрикадельками	250	6,60	13,37	27,05	301,92	6,33	390
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	750	16,60	14,57	86,87	614,76	6,43	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	3040	77,03	83,65	369,13	2702,96	66,54	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная	200	3,14	4,10	17,44	256,06	0,64	313
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого завтрак	530	16,19	16,27	69,83	646,10	0,78	
ОБЕД							
Суп крестьянский со сметаной	350	5,11	4,41	12,11	215,11	5,25	39
Картофельное пюре	200	2,34	7,16	28,94	130,30	34,00	429
Котлеты, биточки, шницели	100	8,89	15,83	10,07	220,32	0,31	3076
Салат из свежих овощей	80	0,80	5,71	3,42	68,18	17,44	24
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	1050	25,56	34,55	121,62	952,71	57,50	
ПОЛДНИК							
Груши свежие	200	0,80	0,60	20,60	94,00	6,00	368a
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	99,63	0,18	588
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого за полдник	430	2,76	1,44	65,13	278,97	10,18	
УЖИН							
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	277,40	0,00	237
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	77,60	0,00	395
Винегрет овощной	80	0,99	1,73	5,87	84,55	2,72	76
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	660	28,51	29,71	107,53	704,39	2,82	
УЖИН 2							
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	516
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Итого за день	2870	78,82	86,97	372,11	2688,17	72,68	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ООО ДОО "Светлячок"
 «ДЕТСКИЙ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ЛАГЕРЬ» А.В.Инаркаев
 " 2026г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия, запечен. с сыром	200	9,78	10,68	10,30	210,08	0,16	296
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	510	21,13	21,29	75,65	630,20	1,46	
ОБЕД							
Борщ с фасолью и картофелем	350	5,35	8,58	22,40	189,91	20,09	129
Плов из отварной птицы	200	8,44	10,10	36,12	374,60	3,84	406
Салат из свеклы и моркови	80	1,05	8,06	5,95	100,82	6,08	51
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого обед	950	23,76	28,18	124,75	959,47	34,01	
ПОЛДНИК							
Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	160,00	2,00	368г
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,00	590
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого полдник	430	11,05	9,54	74,07	335,13	4,60	
УЖИН							
Картофельная запеканка с мясом	200	10,76	17,20	27,10	330,10	11,00	377
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	700	20,76	18,40	86,92	642,94	11,10	
УЖИН 2							
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	401в
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	
Итого за день	2790	82,50	82,41	369,79	2675,74	51,77	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. пепность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная	200	4,78	18,82	9,96	210,58	0,60	301
Яйцо отварное	40	2,08	3,74	0,04	42,20	0,00	102
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Чай с молоком	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого завтрак	550	20,39	34,51	64,97	594,38	3,20	
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	350	2,20	10,74	45,04	281,96	0,35	157
Рагу из овощей с мясом отварным	200	4,92	7,66	10,00	272,94	3,28	301
Салат из белокоч. капусты с морковью	80	1,31	8,06	3,71	93,54	16,24	4
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	950	16,85	27,90	125,83	967,24	20,37	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	470	6,63	5,90	75,47	376,67	14,29	
УЖИН							
Рыба (филе) отварная	130	7,71	1,77	0,57	143,26	1,53	332
Картофель отварной	150	5,85	8,85	38,55	130,50	4,35	426
Огурцы свежие	250	2,00	0,25	6,25	35,00	7,50	70
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	830	23,36	11,67	97,59	573,60	13,48	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	3000	77,23	86,38	370,86	2647,89	52,55	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО ДОО "Светлячок"

А.В. Инаркаев

2026г.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	250	7,90	8,48	27,25	170,55	1,73	262
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	495
Итого завтрак	580	22,25	21,95	88,52	611,75	3,07	
ОБЕД							
Суп овощной на курином бульоне	350	3,64	0,45	17,54	194,28	5,46	41
Курица в соусе томатном	130	14,01	16,63	4,98	227,76	1,34	405
Макаронные изделия отварные	200	3,60	2,42	20,10	160,78	0,00	291
Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,06	1,82	82,11	7,28	17
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	1080	30,25	29,00	111,52	983,73	14,58	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	470	6,63	5,90	75,47	376,67	14,29	
УЖИН							
Картофельное пюре	200	2,34	7,16	28,94	130,30	34,00	429
Котлеты, биточки, шницели	100	8,89	15,83	10,07	220,32	0,31	3076
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	600	19,03	23,79	91,23	615,46	34,41	
УЖИН 2							
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	516
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Итого за день	2930	83,96	85,64	374,74	2693,61	67,75	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Сырники из творога	200	7,46	21,06	30,14	261,00	0,40	320
Колбаса вареная (отварная)	20	2,08	3,74	0,04	42,20	0,00	102
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	520	20,76	29,26	95,36	666,72	1,7	
ОБЕД							
Суп фасолевый	350	4,34	1,30	38,64	145,53	24,78	47
Азу	250	21,08	21,05	29,85	439,00	13,88	364
Салат из свежих овощей	80	0,80	5,71	3,42	68,18	17,44	24
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,5	508
Итого обед	1000	34,64	29,50	138,99	971,51	56,60	
ПОЛДНИК							
Груши свежие	200	0,80	0,60	20,60	94,00	6,00	368a
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	99,63	0,18	588
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399г
Итого полдник	430	2,76	1,44	65,13	278,97	10,18	
УЖИН							
Плов из отварной говядины	250	5,43	19,82	13,03	314,97	2,25	370
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	750	15,43	21,02	72,85	627,81	2,35	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	2900	83,59	87,62	379,33	2681,01	72,03	



ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	250	4,55	8,95	39,28	202,05	1,93	268
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	300
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	495
Итого завтрак	600	18,88	21,80	100,85	637,65	3,23	
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты	350	2,59	8,89	9,97	201,39	17,92	126
Жаркое по-домашнему	200	3,12	20,50	18,12	341,36	2,10	369
Салат из моркови	80	0,91	8,06	4,86	96,56	1,92	7
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	950	15,04	38,89	100,03	958,11	22,44	
ПОЛДНИК							
Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	160,00	2,00	368г
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,00	590
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	430	6,25	4,54	84,67	370,47	6,00	
УЖИН							
Рыба, запеч. с картоф. по-русски	250	21,15	11,80	22,97	283,58	20,53	275
Огурцы свежие	250	2,00	0,25	6,25	35,00	7,50	70
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	800	30,95	12,85	81,44	583,42	28,13	
УЖИН 2							
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	401в
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	
Итого за день	2980	76,92	83,08	375,39	2657,65	60,39	



ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Омлет с сосисками	120	3,85	5,02	2,12	186,43	0,46	306
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	440	20,19	14,70	67,30	618,55	1,80	
ОБЕД							
Суп гороховый с картофелем	350	4,58	5,28	37,62	122,29	24,85	144
Каша пшеничная вязкая	200	2,66	9,90	38,04	313,80	1,38	256
Мясо тушеное с подливкой	100	2,06	16,34	4,05	210,63	0,63	363
Салат из свежих помид. и огурцов	80	0,59	4,12	3,10	51,46	13,36	19
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого обед	1050	18,81	37,08	143,09	992,32	44,22	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого полдник	470	11,43	10,90	64,87	341,33	12,89	
УЖИН							
Тефтели из говядины с рисом	250	6,60	13,37	27,05	301,92	6,33	390
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	750	16,60	14,57	86,87	614,76	6,43	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	2910	77,03	83,65	369,13	2702,96	66,54	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ООО ДООЛ "Светлячок"
 А.В.Ипаркаев
 2026г.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога	200	3,14	4,10	17,44	256,06	0,64	313
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,04	100
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого завтрак	530	16,19	16,27	69,83	646,10	0,78	
ОБЕД							
Суп крестьянский со сметаной	350	5,11	4,41	12,11	215,11	5,25	39
Картофельное пюре	200	2,34	7,16	28,94	130,30	34,00	429
Котлеты, биточки, шницели	100	8,89	15,83	10,07	220,32	0,31	3076
Салат из свежих овощей	80	0,80	5,71	3,42	68,18	17,44	24
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	1050	25,56	34,55	121,62	952,71	57,50	
ПОЛДНИК							
Груши свежие	200	0,80	0,60	20,60	94,00	6,00	368a
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	99,63	0,18	588
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого за полдник	430	2,76	1,44	65,13	278,97	10,18	
УЖИН							
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	277,40	0,00	237
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	77,60	0,00	395
Винегрет овощной	80	0,99	1,73	5,87	84,55	2,72	76
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	660	28,51	29,71	107,53	704,39	2,82	
УЖИН 2							
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	516
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Итого за день	2870	78,82	86,97	372,11	2688,17	72,68	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ООО "ЮЛ" "Светлячок"
 А.В.Инаркаев
 " 2026г.

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия, запечен. с маслом	200	9,78	10,68	10,30	210,08	0,16	296
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Какао с молоком	200	3,62	3,66	19,98	128,52	1,30	496
Итого завтрак	510	21,13	21,29	75,65	630,20	1,46	
ОБЕД							
Борщ с фасолью и картофелем	350	5,35	8,58	22,40	189,91	20,09	129
Плов из отварной птицы	200	8,44	10,10	36,12	374,60	3,84	406
Салат из свеклы и моркови	80	1,05	8,06	5,95	100,82	6,08	51
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого обед	950	23,76	28,18	124,75	959,47	34,01	
ПОЛДНИК							
Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	160,00	2,00	368г
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,00	590
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого полдник	430	11,05	9,54	74,07	335,13	4,60	
УЖИН							
Картофельная запеканка с мясом	200	10,76	17,20	27,10	330,10	11,00	377
Помидоры свежие	200	2,20	0,40	7,60	48,00	0,00	71
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	700	20,76	18,40	86,92	642,94	11,10	
УЖИН 2							
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	401в
Итого ужин 2	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	
Итого за день	2790	82,50	82,41	369,79	2675,74	51,77	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ДЮЛ "Светлячок"

А.В.Игнатьев

" 2026г.

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ реп.
		Белки	Жиры	Углев.			
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	120	4,78	18,82	9,96	210,58	0,60	301
Колбаса вареная (отварная)	20	2,08	3,74	0,04	42,20	0,00	102
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	105
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	50,00	2,60	515
Итого завтрак	450	20,39	34,51	64,97	594,38	3,20	
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	350	2,20	10,74	45,04	281,96	0,35	157
Рагу из овощей с мясом отварным	200	4,92	7,66	10,00	272,94	3,28	301
Салат из белокоч. капусты с морковью	80	1,31	8,06	3,71	93,54	16,24	4
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,00	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
Итого обед	950	16,85	27,90	125,83	967,24	20,37	
ПОЛДНИК							
Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	10,00	368
Булочка сдобная	70	4,83	5,10	35,67	203,33	0,29	186
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
Итого полдник	470	6,63	5,90	75,47	376,67	14,29	
УЖИН							
Рыба (филе) отварная	130	7,71	1,77	0,57	143,26	1,53	332
Картофель отварной	150	5,85	8,85	38,55	130,50	4,35	426
Огурцы свежие	250	2,00	0,25	6,25	35,00	7,50	70
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	45,20	235,00	0,00	108
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	29,84	0,10	493
Итого ужин	830	23,36	11,67	97,59	573,60	13,48	
УЖИН 2							
Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	517
Итого ужин 2	200	10,00	6,40	7,00	136,00	1,20	
Итого за день	2900	77,23	86,38	370,86	2647,89	52,55	
Итого за весь период:	40560	1120,10	1191,50	5222,70	37494,06	887,39	
Среднее значение за период:	2897,14	80,01	85,11	373,05	2678,15	63,39	
Содержание белков, жиров,		11,95	28,60	55,72	37494,06	9,47	
	40900	1120,1	1191,5	5222,7	37494,06	887,392	
	2921,429	80,007143	85,107143	373,05	2678,14714	63,385143	