

Утверждаю: ООО «Славия»  
Директор \_\_\_\_\_ О. И. Попов

Заведующий МОУ  
 от сада № 199999  
 (ФИО заведующего)

Заявитель: ООО «Славия»  
 Ректор: Олоприенко Ю.А.

Виза: 

День 3

гласовано Заведующая МОУ  
детского сада № Защита  
Анна Терехина  
(ФИО заведующего)

на 28.04 2026 г.

| День 3                                                                                                                          | Выход<br>г | Белки<br>,<br>г | Жиры<br>,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|----------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                          |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Каша вязкая молочная из риса и<br>пшена «Дружба» с маслом                                                                       | 160        | 4,3             | 5,0            | 28,0           | 178,5                                | № 175              |
| Сыр (порциями)                                                                                                                  | 5          | 1,2             | 1,5            | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Чай с молоком                                                                                                                   | 200        | 2,9             | 2,5            | 15,7           | 97,5                                 | № 394              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                  | 35         | 2,6             | 0,2            | 17,1           | 80,4                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |            | <b>11,0</b>     | <b>9,2</b>     | <b>60,8</b>    | <b>374,1</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                       |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Сок фруктовый                                                                                                                   | 200        | 1,0             | 0,2            | 19,6           | 85,5                                 | № 399              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |            | <b>1,0</b>      | <b>0,2</b>     | <b>19,6</b>    | <b>85,5</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                             |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста<br>квашеная, огурец соленый,<br>помидор соленый, свекла<br>отварная) | 50         | 0,8             | 0,2            | 4,5            | 21,5                                 | ТТК №<br>1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с крупой<br>(перловой)                                                                                         | 180        | 1,8             | 2,0            | 12,2           | 74,3                                 | № 80               |
| Гречка по-купечески                                                                                                             | 200        | 15,7            | 16,1           | 30,5           | 330,1                                | № 547              |
| Компот из свежих плодов                                                                                                         | 200        | 0,1             | 0,1            | 23,2           | 95,6                                 | № 372              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                  | 40         | 3,1             | 0,2            | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной                                                                                                                     | 20         | 1,3             | 0,2            | 8,5            | 40,8                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |            | <b>23,3</b>     | <b>23,7</b>    | <b>86,7</b>    | <b>657,0</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей<br/>от 3 до 7 лет</b>                                                                          |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом и сахаром                                                                               | 180        | 6,0             | 5,0            | 36,0           | 211,0                                | № 219              |
| Чай с лимонном                                                                                                                  | 180/10/5   | 3,9             | 3,3            | 16,6           | 38,7                                 | № 393              |
| Ватрушка с творогом                                                                                                             | 75         | 9,0             | 10,0           | 33,0           | 261,0                                | № 441              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |            | <b>22,4</b>     | <b>19,4</b>    | <b>83,3</b>    | <b>540,7</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 3 день:</b>                                                                                                         |            | <b>57,7</b>     | <b>52,5</b>    | <b>250,4</b>   | <b>1627,3</b>                        | -                  |

01/2020

## \*

| День 3                                                                                                                       | Выход<br>г   | Белки<br>,<br>г | Жиры<br>,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 1 до 3 лет</b>                                                                                       |              |                 |                |                |                                      |                    |
| Каша вязкая молочная из риса и<br>пшени «Дружба» с маслом                                                                    | 130          | 3,5             | 4,3            | 23,1           | 148,5                                | № 175              |
| <b>Сыр (порциями)</b>                                                                                                        | 5            | 1,2             | 1,5            | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Чай с молоком                                                                                                                | 200          | 2,9             | 2,5            | 15,7           | 97,5                                 | № 394              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 15           | 1,1             | 0,1            | 7,3            | 34,4                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                |              | <b>8,7</b>      | <b>8,4</b>     | <b>46,1</b>    | <b>298,1</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 1 до 3 лет</b>                                                                                    |              |                 |                |                |                                      |                    |
| Сок фруктовый                                                                                                                | 200          | 1,0             | 0,2            | 19,6           | 85,5                                 | № 399              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                |              | <b>1,0</b>      | <b>0,2</b>     | <b>19,6</b>    | <b>85,5</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 1 до 3 лет</b>                                                                                          |              |                 |                |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, помидор соленый,<br>свекла отварная) | 30           | 0,5             | 0,1            | 2,7            | 12,9                                 | ТТК №<br>1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с крупой<br>(перловой)                                                                                      | 150          | 1,3             | 1,7            | 10,1           | 60,9                                 | № 80               |
| Гречка по-купечески                                                                                                          | 130          | 10,2            | 10,4           | 19,8           | 241,0                                | № 547              |
| Компот из свежих плодов                                                                                                      | 150          | 0,1             | 0,1            | 17,4           | 71,7                                 | № 372              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 30           | 2,3             | 0,2            | 15,1           | 71,0                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной                                                                                                                  | 30           | 2,0             | 0,3            | 12,7           | 61,2                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                |              | <b>17,0</b>     | <b>16,2</b>    | <b>69,7</b>    | <b>518,7</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный подник для детей от<br/>1 до 3 лет</b>                                                                        |              |                 |                |                |                                      |                    |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом и сахаром                                                                            | 150          | 5,0             | 4,1            | 30,0           | 175,8                                | № 219              |
| Ватрушка с творогом                                                                                                          | 55           | 6,6             | 7,3            | 24,2           | 191,4                                | № 441              |
| Чай с лимоном                                                                                                                | 180/10/<br>5 | 3,9             | 3,3            | 16,6           | 38,7                                 | № 393              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                |              | <b>20,0</b>     | <b>16,0</b>    | <b>68,2</b>    | <b>405,9</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 3 День:</b>                                                                                                      |              | <b>46,7</b>     | <b>40,8</b>    | <b>203,6</b>   | <b>1308,2</b>                        | -                  |

•