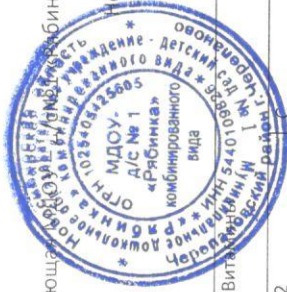


Утверждаю: Заведующая «Череповецкая комбинированная» комбинированного вида



Заведующая  
Новицкая Е.В.

Меню на 06.07.2026

| Наименования<br>блюд            | Выход  |        | Белки,г |        | Жиры,г |        | Углеводы,г |        | Эн/Ц,ккал |        | Витамины |       | Минеральные вещества |       |      |      |        |        |      |      |
|---------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|------------|--------|-----------|--------|----------|-------|----------------------|-------|------|------|--------|--------|------|------|
|                                 | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет  | 3-7лет | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет     | 3-7лет | 1-3лет    | 3-7лет | B1       | B2    | Ca                   | Fe    |      |      |        |        |      |      |
| ЗАВТРАК 1                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150    | 200    | 4,4     | 5,87   | 3,62   | 4,83   | 11,94      | 15,92  | 97,44     | 129,9  | 0,07     | 0,05  | 0,15                 | 0,03  | 0,55 | 0    | 113,9  | 2,8    | 0,80 | 0,93 |
| Бутерброд с сыром               | 25\7,5 | 35\15  | 4,3     | 6,5    | 2,5    | 5,1    | 12         | 15     | 67,9      | 113,8  | 0        | 0,1   | 0,02                 | 0,05  | 0,05 | 0,11 | 70,5   | 137    | 0,38 | 0,5  |
| Чай с сахаром                   | 180    | 180    | 0,23    | 0,23   | 0      | 0      | 5,87       | 5,87   | 24,2      | 24,2   | 0        | 0     | 0,01                 | 0,01  | 0,04 | 0,04 | 3,31   | 3,31   | 0,65 | 0,65 |
| Итого                           |        |        | 8,93    | 12,6   | 6,12   | 9,93   | 29,81      | 36,79  | 189,54    | 267,9  | 0,07     | 0,15  | 0,18                 | 0,09  | 0,64 | 0,15 | 187,71 | 143,11 | 1,83 | 2,08 |
| Завтрак 2                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Обед                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Свекольник                      | 150    | 200    | 3,45    | 4,6    | 1,98   | 2,64   | 8,145      | 10,86  | 64,335    | 85,78  | 0,035    | 0,046 | 0,032                | 0,042 | 4,05 | 5,4  | 18,9   | 25,2   | 0,77 | 1,03 |
| Гуляш из говядины               | 60     | 80     | 10,1    | 13,5   | 9,8    | 13,1   | 2,4        | 3,2    | 139,2     | 185,6  | 0,02     | 0,03  | 0,07                 | 0,09  | 0,85 | 1,13 | 8,7    | 12     | 1,49 | 1,8  |
| Макароны отварные               | 120    | 150    | 3,3     | 4,4    | 3,7    | 4,8    | 16,2       | 21,6   | 107,4     | 137,5  | 0,03     | 0,04  | 0,02                 | 0,02  | 0    | 0    | 8,3    | 10,4   | 0,4  | 0,4  |
| Компот из с/ф                   | 150    | 200    | 0,2     | 0,4    | 0      | 0      | 9,8        | 15,5   | 40        | 67,1   | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0,01 | 0,02 | 18,5   | 37     | 0,05 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный                  | 20     | 30     | 2       | 4      | 0,24   | 0,48   | 9,6        | 19,2   | 40,8      | 81,6   | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 6,8    | 7,2    | 0,46 | 0,48 |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 30     | 40     | 2,55    | 3,4    | 0,99   | 1,32   | 12,75      | 17     | 77,7      | 103,6  | 0,15     | 0,17  | 0,130                | 0,134 | 0,14 | 0,16 | 27     | 29,2   | 0,9  | 1,13 |
| Итого                           |        |        | 21,6    | 30,3   | 16,71  | 22,34  | 58,895     | 87,36  | 469,435   | 661,18 | 0,235    | 0,286 | 0,252                | 0,286 | 5,05 | 6,71 | 88,2   | 121    | 4,07 | 4,11 |
| Полдник                         |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Булочка школьная                | 60     | 60     | 5,2     | 5,2    | 1,8    | 1,8    | 34         | 34     | 172,6     | 172,6  | 0,07     | 0,07  | 0,03                 | 0,03  | 0    | 0    | 18     | 18     | 0,58 | 0,58 |
| Кисель                          | 150    | 200    | 0       | 0      | 0      | 0      | 13,33      | 18,58  | 60,7      | 73,85  | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 4,36   | 5,1    | 0,02 | 0,02 |
| Итого                           |        |        | 5,2     | 5,2    | 1,8    | 1,8    | 47,33      | 52,58  | 233,3     | 246,45 | 0,07     | 0,07  | 0,03                 | 0,03  | 0    | 0    | 22,36  | 23,1   | 0,6  | 0,6  |
| Ужин                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Каша «дружба»                   | 150    | 200    | 4       | 5      | 4,4    | 5,8    | 18,1       | 24,2   | 126,7     | 168,8  | 0,05     | 0,07  | 0,09                 | 0,12  | 0,4  | 0,53 | 87     | 115    | 0,4  | 0,5  |
| Хлеб пшеничный                  | 25     | 35     | 2,5     | 3      | 0,3    | 0,7    | 12         | 15     | 51        | 60     | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 4,5    | 5      | 0,3  | 0,4  |
| Чай с сахаром                   | 180    | 180    | 0,23    | 0,23   | 0      | 0      | 5,87       | 5,87   | 24,2      | 24,2   | 0        | 0     | 0,01                 | 0,01  | 0,04 | 0,04 | 3,31   | 3,31   | 0,65 | 0,65 |
| Итого                           |        |        | 6,73    | 8,23   | 4,7    | 6,5    | 35,97      | 45,07  | 201,9     | 253    | 0,05     | 0,07  | 0,1                  | 0,13  | 0,44 | 0,57 | 94,81  | 123,31 | 1,35 | 1,55 |

Утверждаю: Заведующая «Рябинка» комбинированного в. да



Меню на 06.07.2026 опека

| Наименования<br>блюд            | Выход  |        | Белки,г |        | Жиры,г |        | Углеводы,г |        | Эн/ц,ккал |        | Витамины |       | Минеральные вещества |       |      |      |        |        |      |      |
|---------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|------------|--------|-----------|--------|----------|-------|----------------------|-------|------|------|--------|--------|------|------|
|                                 | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет  | 3-7лет | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет     | 3-7лет | 1-3лет    | 3-7лет | B1       | B2    | Ca                   | Fe    |      |      |        |        |      |      |
| ЗАВТРАК 1                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150    | 200    | 4,4     | 5,87   | 3,62   | 4,83   | 11,94      | 15,92  | 97,44     | 129,9  | 0,07     | 0,05  | 0,15                 | 0,03  | 0,55 | 0    | 113,9  | 2,8    | 0,80 | 0,93 |
| Бутерброд с сыром               | 25\7,5 | 35\15  | 4,3     | 6,5    | 2,5    | 5,1    | 12         | 15     | 67,9      | 113,8  | 0        | 0,1   | 0,02                 | 0,05  | 0,05 | 0,11 | 70,5   | 137    | 0,38 | 0,5  |
| Чай с сахаром                   | 180    | 180    | 0,23    | 0,23   | 0      | 0      | 5,87       | 5,87   | 24,2      | 24,2   | 0        | 0     | 0,01                 | 0,01  | 0,04 | 0,04 | 3,31   | 3,31   | 0,65 | 0,65 |
| Итого                           |        |        | 8,93    | 12,6   | 6,12   | 9,93   | 29,81      | 36,79  | 189,54    | 267,9  | 0,07     | 0,15  | 0,18                 | 0,09  | 0,64 | 0,15 | 187,71 | 143,11 | 1,83 | 2,08 |
| ЗАВТРАК 2                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Обед                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Свекольник                      | 150    | 200    | 3,45    | 4,6    | 1,98   | 2,64   | 8,145      | 10,86  | 64,335    | 85,78  | 0,035    | 0,046 | 0,032                | 0,042 | 4,05 | 5,4  | 18,9   | 25,2   | 0,77 | 1,03 |
| Гуляш из говядины               | 60     | 80     | 10,1    | 13,5   | 9,8    | 13,1   | 2,4        | 3,2    | 139,2     | 185,6  | 0,02     | 0,03  | 0,07                 | 0,09  | 0,85 | 1,13 | 8,7    | 12     | 1,49 | 1    |
| Макароны отварные               | 120    | 150    | 3,3     | 4,4    | 3,7    | 4,8    | 16,2       | 21,6   | 107,4     | 137,5  | 0,03     | 0,04  | 0,02                 | 0,02  | 0    | 0    | 8,3    | 10,4   | 0,4  | 0,4  |
| Компот из с/ф                   | 150    | 200    | 0,2     | 0,4    | 0      | 0      | 9,8        | 15,5   | 40        | 67,1   | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0,01 | 0,02 | 18,5   | 37     | 0,05 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный                  | 20     | 30     | 2       | 4      | 0,24   | 0,48   | 9,6        | 19,2   | 40,8      | 81,6   | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 6,8    | 7,2    | 0,46 | 0,48 |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 30     | 40     | 2,55    | 3,4    | 0,99   | 1,32   | 12,75      | 17     | 77,7      | 103,6  | 0,15     | 0,17  | 0,130                | 0,134 | 0,14 | 0,16 | 27     | 29,2   | 0,9  | 1,13 |
| Итого                           |        |        | 21,6    | 30,3   | 16,71  | 22,34  | 58,895     | 87,36  | 469,43    | 661,18 | 0,235    | 0,286 | 0,252                | 0,286 | 5,05 | 6,71 | 88,2   | 121    | 4,07 | 4,11 |
| Полдник                         |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Булочка школьная                | 60     | 60     | 5,2     | 5,2    | 1,8    | 1,8    | 34         | 34     | 172,6     | 172,6  | 0,07     | 0,07  | 0,03                 | 0,03  | 0    | 0    | 18     | 18     | 0,58 | 0,58 |
| Кисель                          | 150    | 200    | 0       | 0      | 0      | 0      | 13,33      | 18,58  | 60,7      | 73,85  | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 4,36   | 5,1    | 0,02 | 0,02 |
| Итого                           |        |        | 5,2     | 5,2    | 1,8    | 1,8    | 47,33      | 52,58  | 233,3     | 246,45 | 0,07     | 0,07  | 0,03                 | 0,03  | 0    | 0    | 22,36  | 23,1   | 0,6  | 0,6  |
| Ужин                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |                      |       |      |      |        |        |      |      |
| Каша «дружба»                   | 150    | 200    | 4       | 5      | 4,4    | 5,8    | 18,1       | 24,2   | 126,7     | 168,8  | 0,05     | 0,07  | 0,09                 | 0,12  | 0,4  | 0,53 | 87     | 115    | 0,4  | 0,5  |
| Хлеб пшеничный                  | 25     | 35     | 2,5     | 3      | 0,3    | 0,7    | 12         | 15     | 51        | 60     | 0        | 0     | 0                    | 0     | 0    | 0    | 4,5    | 5      | 0,3  | 0,4  |
| Чай с сахаром                   | 180    | 180    | 0,23    | 0,23   | 0      | 0      | 5,87       | 5,87   | 24,2      | 24,2   | 0        | 0     | 0,01                 | 0,01  | 0,04 | 0,04 | 3,31   | 3,31   | 0,65 | 0,65 |
| Итого                           |        |        | 6,73    | 8,23   | 4,7    | 6,5    | 35,97      | 45,07  | 201,9     | 253    | 0,05     | 0,07  | 0,1                  | 0,13  | 0,44 | 0,57 | 94,81  | 123,31 | 1,35 | 1,55 |