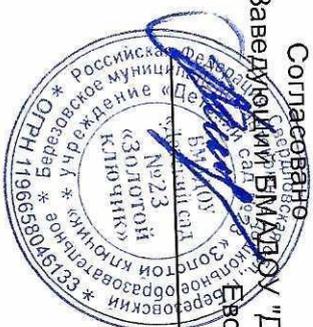


Утверждено
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"
Гарькавенко К.В.



Согласовано
Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 23 "Золотой Ключик"
Евсеева Т.В.



Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАДОУ "Детский сад № 23 "Золотой Ключик"
на период работы 2026
для детей 3- 7 лет (сад)
ДИЕТА

МЕНЮ питания детей в ДОО, ДИЕТА, ООО "Сервис плюс"

ДОО		ООО "Сервис плюс"		Отд./корп		ДИЕТА		1 День		Дата	
Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	9/4	Каша Дружба вязкая безмолочная	180		189	4	5	32		
	гор. напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9		
	хлеб	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20		
	фрукты										
Завтрак 2											
	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10		
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3		
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	180		109	2	4	16		
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное безмолочное	60		221	10	19	1		
			Соус томатный	20		11	0	1	1		
			Соус томатный	130		148	6	1	30		
			Каша гречневая рассыпчатая	180		79	1	0	21		
			Компот из сухофруктов	20		50	1	0	11		
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		47	1	0	10		
Полдник			Хлеб пшеничный витаминизированный								
	булочное	2/б-1	Омлет запеченный или паровой безмолочный	80		101	7	8	0		
	напиток	-	Чай	180		76	0	0	20		
			Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10		
Итого за День						1274,79	41,38	38,54	193,54		

ДООУ "Сервис плюс"

Отд./корп ДИЕТА 2 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток без молока	180		35	0	0	9
	хлеб	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Бананы	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	180		87	2	4	12
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	23/12	Манник	50		158	3	4	28
	напиток	29/10	Чай	180		35	0	0	9
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
Итого за день						1287,7	35,85	30,78	224

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

3 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	32/1	Салат из отварной свеклы с соевыми стручками и растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	9/2	Рассольник	180		71	1	3	10
	2 блюдо	9/8-1	Печень (безмолочное меню)	50		126	12	9	0
	гарнир								
	напиток	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130		171	3	3	33
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблоч (вариант 2)	180		55	0	0	14
Полдник	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
	булочное	8/5	Макаронные изделия отварные с овощами	150		183	5	5	30
	напиток	27/10	Чай	200		38	0	0	10
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
Итого за день						1120,84	39,21	30,08	177,89

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

4 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	180		230	9	14	19
	гарнир								
	Напиток								
	хлеб бел.	20/10	Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное								
	напиток	-	Печенье	40		169	3	4	31
		-	Чай	150		63	0	0	16
Итого за день						1143,34	30,04	27,52	198,43

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

5 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8/4	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	180		44	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Каша по "Царски"	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток		Компот из яблок	200		50	0	0	13
	хлеб бел.	37/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное								
	напиток	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
		20-1/10	Чай с лимоном	150		72	0	0	19
Итого за день						1184,49	35,13	35,03	188,36

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

6 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		191	3	5	34
		20-1/10	Чай	180		67	0	0	17
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	70		231	11	17	8
	гарнир		Соус томатный	20		11	0	1	1
	напиток	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
			Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	24/12	Шарлотка	70		107	3	3	19
	напиток		Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
Итого за день						1318,02	36,4	37,79	214,5

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

7 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
		32/10	Напиток из цикория	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ (безмолочное меню)	180		63	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	70		74	10	1	6
	гарнир	8/11	Соус красный с луком и огурцами	20		14	0	1	1
	напиток	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Морковная запеканка с маслом растительным	70		146	12	7	10
	напиток	-	Повидло	20		50	0	0	13
		20-1/10	Чай с лимоном	180		67	0	0	17
Итого за день						1042,38	36,63	23,46	176,54

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

8 день

Дата

Примем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2						43	1	0	10
	фрукты	-	Сок	100					
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей (безмолочное меню)	180		73	2	4	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса птицы	180		277	12	9	36
	гарнир								
	напиток		Компот из яблок	180		72	0	0	18
	хлеб бел.	3/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник						169	3	4	31
	булочное	-	Печенье	40					
	напиток	20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14
Итого за день						1122,07	27,83	25,65	200,8

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

9 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо		Котлета из курицы (без глютена)	70		168	13	12	1
	гарнир								
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник									
	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток								
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
Итого за день						1245,17	40,6	33,88	202,07

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

10 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша овсяная безмолочная с маслом растительным	180		161	4	6	24
		29/10	Чай	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток		Напиток из апелъсина	180		45	0	0	12
	хлеб бел.	37/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток	29/10	Чай с лимоном	150		56	0	0	14
Итого за день						1138,85	32,66	28,55	188,95

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

11 День

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба вязкая безмолочная	180		189	4	5	32
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
			Хлеб						
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с круглой	180		109	2	4	16
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное безмолочное	60		221	10	19	1
			Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир		Соус томатный	130		148	6	1	30
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180		79	1	0	21
		6/10	Компот из сухофруктов	20		50	1	0	11
Полдник		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		47	1	0	10
			Хлеб пшеничный витаминизированный						
	булочное		Макаронные изделия отварные с овощами	150		183	5	5	30
	напиток		Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
Итого за день						1353,64	41,55	38,85	213,59

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

12 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
			Напиток из цикория	180		69	3	3	9
			Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
			гор. напиток						
				хлеб					
Завтрак 2			фрукты						
			фрукты	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Салат из соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	180		87	2	4	12
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	напиток	46/3	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб бел.	37/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Поддник	булочное	8/5	Булочка Российская	70		146	12	7	9
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
Итого за день						1259,68	44,12	35,84	196,02

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

13 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
	гор.блюдо	27/10	Чай с лимоном	180		34	0	0	9
	гор.напиток	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	9/2	Рассольник	180		71	1	3	10
	2 блюдо	9/8-1	Печень (безмолочное меню)	50		126	12	9	0
	гарнир			130		171	3	3	33
	напиток	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180		72	0	0	18
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблок	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		47	1	0	10
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный						
Полдник	булочное	7/12	Ватрушка с яблоками	60		178	4	5	29
	напиток	27/10	чай	180		45	0	0	12
Итого за день				1189,52	31,8	34,31	193,75		

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

14 День

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соевым отгурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	200		255	10	16	21
	гарнир								
	напиток		Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
	хлеб бел.	20/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	80		101	7	8	0
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
Итого за день						1121,95	35,8	34,08	173,64

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

15 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8/4	Каша овсяная безмолочная с маслом растительным	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	180		44	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Каша гречневая по "Царски"	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	37/10	Компот из яблок	180		45	0	0	12
Полдник	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток	20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14
Итого за день						1111,59	32,84	34,04	173,63

Школа

ООО "Сервис глос"

Отд./корп

ДИЕТА

16 День

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		191	3	5	34
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед									
	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	70		231	11	17	8
	гарнир		Соус томатный	20		11	0	1	1
	напиток	46/3	Макаронные изделия отварные	130		159	5	3	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Подник									
	булочное	37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70		218	4	4	44
	напиток		Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
Итого за день						1371,6	37,1	38,34	226,06

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

17 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растити отрубями	180		161	4	4	27
		32/10	Напиток из Цикория	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ (безмолочное меню)	180		63	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	70		74	10	1	6
	гарнир	8/11	Соус красный с луком и огурцами	20		14	0	1	1
	напиток	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	Булочное	2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	80		101	7	8	0
	Напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Итого за день						1060,71	33,24	24,66	155,7

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

18 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор. напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	180		80	2	4	10
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса свинины	180		277	12	9	36
	гарчир								
	напиток		Компот из яблок	180		72	0	0	18
	хлеб бел.	3/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка Дорожная	70		245	5	8	39
	напиток								
		20-1/10	Чай с лимоном	150		56	0	0	14
Итого за день						1205,41	31,05	29,47	210,06

Школа		ООО "Сервис плюс"		Отд./корп	ДИЕТА	19 день	Дата			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша рчневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28	
			Чай	180		69	3	3	9	
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20	
	Хлеб									
	фрукты									
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10	
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4	
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11	
	2 блюдо		Котлета из курицы (без глютена)	70		168	13	12	1	
	гарнир									
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30	
	Хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21	
	Хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11	
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10	
Поддник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31	
	напиток									
		27/10	Чай	180		34	0	0	9	
Итого за день						1168,91	38,18	29,94	194,1	

Школа

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

ДИЕТА

20 День

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша овсяная безмолочная с маслом растительным	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15
	2 блюдо	60/8	Овощное рагу с мясом птицы	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток		Напиток из апельсина	180		45	0	0	12
	хлеб бел.	37/10	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник									
	булочное	8/5	Морковная запеканка с маслом растительным	70		146	12	7	9
	напиток	-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
Итого за день				35,28	17,69	34,49	14,15	166,09	1093,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968071

Владелец Евсева Татьяна Владимировна

Действителен с 06.10.2025 по 06.10.2026