

Утверждено

Приказом директора

МБДОУ «Детский сад №3»

от 22.06.2021 № 372 – О



/Е.В. Давыдова/

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

МБДОУ «Детский сад №3»

с 9 – 10,5 часовым пребыванием

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №3» с 9-10,5 часовым пребыванием

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л	№ по сборнику рецептов	полдник	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л
1 день											
№ 27	Суп молочный с рисовой крупой с маслом слив.	150/5	200/5	№5	Салат из белокочанной капусты	40	60	№65, 72	Запеканка из творога с соусом молочным	100/30	120/30
				№21	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	200				
№82	Кофейный напиток с молоком	180	180	№34	Гуляш из отварной говядины	60	80	№79	Чай с сахаром	150	180
				№58	Макаронные изделия отварная	120	130				
№4	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	№86	Компот из свежих плодов	150	180				
	Второй завтрак			№93	Гренки из пшеничного хлеба	15	20				
№89	Сок	150	200		Хлеб ржано-пшеничный	30	50				
2 день											
№52	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	№11	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	60	№92	Ватрушка с творогом или повидлом	50	70
№81	Чай с сахаром и лимоном	180/6	180/6	№24	Щи из квашенной капусты с картофелем, со сметаной	150	200	№77	Йогурт сладкий	150	180
№2	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/8	20/5/10	№42	Плов из куры	160	210				
	Второй завтрак			№87	Напиток из плодов шиповника	150	180				
№90	Фрукты	150	150		Хлеб ржано-пшеничный	30	50				
3 день											
№ 53	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	№17	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	№60	Макароны, запеченные с яйцом, маслом слив.	120/5	150/5
№84	Какао с молоком	180	180	№35	Котлета мясная рубленая с соусом	60/15	80/20				
№ 1	Бутерброд с маслом	15/5	20/8	№45	Капуста тушенная	120	150	№78	Молоко кипяченое	150	180
	Второй завтрак			№85	Компот из кураги	150	180				
					Хлеб пшеничный витаминизиров.	20	30				
№89	Сок	150	200		Хлеб ржано-пшеничный	30	30				
4 день											
№ 54	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150/5	200/5	№9	Салат из свежих овощей с яблоком	40	60	№64	Омлет с зеленым горошком	130	170
№82	Кофейный напиток с молоком	180	180	№18	Борш с капустой и картофелем со сметаной	150	200	№79	Чай с сахаром	150	
№3	Бутерброд с повидлом	20/10	20/10	№29	Рыба припущенная	60	80	№100	Напиток витаминизир. «Витошка»		200
	Второй завтрак			№43	Пюре картофельное	120	150				
№77	Йогурт фруктовый	150	200	№85	Компот из смеси сухофруктов	150	180				
					Хлеб ржано-пшеничный	30	30				
					Хлеб пшеничный витаминизиров.	20	30				

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л	№ по сборнику рецептов	полдник	Выход 1,5-3 г	Выход 3-7 л
5 день											
№57	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	№10	Салат из свеклы	40	60	№74,75,76 94	Булочка	50	70
№79	Чай с сахаром	180	180	№25	Суп рыбный	150	200	№77	Кефир с сахаром	150	180
№4	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	№37,69	Голубцы ленивые с соусом томатным	120/20	160/30				
	Второй завтрак			№85	Компот из изюма, шиповника	150	180				
№90	Фрукт /Банан	180/ 100	200/ 120		Хлеб ржано-пшеничный	50	50				
6 день											
№56	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочн.	150/5	200/5	№7	Салат из свежих огурцов	40	60	№33	Суфле рыбное	60/5	80/5
№80	Чай с молоком	180	180	№16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	№81	Чай с сахаром и лимоном	150/5	180/6
№ 1	Бутерброд с маслом	15/5	20/8	№38,69	Запеканка картофельная с мясом или печенью с соусом томатным	150/20	190/30		Хлеб пшеничный витаминизированный	15	15
	Второй завтрак			№86	Компот из свежих яблок	150	180	№90	Фрукт	95	100
№89	Сок	150	200		Хлеб ржано-пшеничный	30	50				
7 день											
№ 63	Омлет натуральный	100	130	№12	Салат из свеклы и яблок	40	60	№66	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/20	130/20
№13	Салат из горошка зеленого консервирован.	30	60	№19	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	150	200				
№82	Кофейный напиток с молоком	180	180	№31	Котлета рыбная	60	80				
				№46	Рагу овощное	120	150	№79	Чай с сахаром	150	180
№ 3	Бутерброд с джемом	20/10	20/10	№88	Кисель плодово – ягодный	150	180				
	Второй завтрак				Хлеб ржано-пшеничный	30	50				
№77	Йогурт фруктовый	150	200								
8 день											
№55	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	№6	Салат из белокочанной и морской капусты	40	60	№14	Винегрет овощной	60	100
№84	Какао с молоком	180	180	№22	Суп картофельный протертый с гречками	150	200	№ 62	Яйцо вареное	40	40
№4	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	№41	Суфле куриное с маслом сливочным	55/5	73/5	№80	Чай с молоком	150	180
				№47	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	140/5		Хлеб пшеничный витаминизированный	15	15
	Второй завтрак			№85	Компот из кураги	150	180				
				№93	Гренки из пшеничного хлеба	15	20				
№90	Фрукты	150	150		Хлеб ржано-пшеничный	30	50				

МЕНЮ МБДОУ "Детский сад №3"

Возрастная категория: 1,5-3 года

1 день

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	ЭЦ. Ккал.	Минеральные элементы		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
№27	Суп молочный с рисовой крупой с маслом сливочным	150/5	3,6	3,8	12,6	99	119,1	0,22	0,045	0,14	0,68
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№4	Бутерброд с сыром	20/10	3,05	2,51	7,25	63	105,4	0,3	0,031	0,15	0,03
Итого за прием:		365	9,37	9,4	33,2	251,1	337,7	0,64	0,116	0,43	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	150	0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Итого за прием:		150	0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
№5	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	1,8	3,7	34	20,37	0,25	0,01	0,01	3,73
№21	Суп картофельный с бобовыми с гречками со сметаной	150	4	2,5	11,7	81	18,85	1,14	0,15	0,06	4,26
№34	Гуляш из отварной говядины	60	4,5	5,7	1,85	123	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
№58	Макаронные изделия отварные	120	4,08	6	22,8	133	6,22	0,6	0,05	0,01	0
№86	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,91	73	10,86	0,6	0,01	0,01	1,29
№93	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,23	11,41	55	5,43	0,47	0,04	0,014	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		565	17,26	16,69	79,63	554	69,97	4,07	0,33	0,154	9,88
ПОЛДНИК											
№65, 72	Запеканка из творога с соусом молочным	100/30	17,54	12,05	17,15	205	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
№79	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
Итого за прием:		280	17,58	12,06	24,14	233	155,3	0,88	0,05	0,26	0,26
Итого за день:			44,96	38,15	152,47	1102,1	573,47	7,69	0,516	0,864	15,02

2 день

ЗАВТРАК											
№52	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,1	6,65	17,85	146	127,5	0,23	0,06	0,05	1
№81	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	0	0	2,83
№2	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/8	3,09	6,13	7,31	96	106,6	0,35	0,031	0,15	0,07
Итого за прием:		363	7,31	12,8	35,36	283	246,9	0,9	0,091	0,2	3,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Фрукты	150	0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
Итого за прием:		0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15	
ОБЕД											
№11	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,62	2,45	5,41	46	16,7	0,56	0,012	0,02	3,09
№24	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	150	0,97	2,92	4,05	46,4	25,64	0,44	0,03	0,015	7,95
№42	Плов из куры	160	15,12	12,76	26,76	282	33,7	1,58	0,04	0,09	0,41
№87	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	16	0,57	0,01	0,05	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		530	18,23	18,7	60,71	490,4	97,44	4,02	0,132	0,205	86,45
ПОЛДНИК											
№92	Ватрушка с творогом или повидлом	50	5,8	3,65	19,7	136,4	29,9	0,46	0,045	0,065	0,03
№77	Йогурт сладкий	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,05	0,255	1,05
Итого за прием:		200	10,15	7,4	25,7	211,4	209,9	0,61	0,095	0,32	1,08
Итого за день:		36,29	39,5	141,37	1050,8	578,24	8,83	0,363	0,755	106,43	

3 день

ЗАВТРАК											
№53	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	4,86	7,16	20,56	165	130	0,57	0,11	0,02	1
№84	Какао с молоком	180	3,02	3,08	12,65	89,9	122,2	0,25	0,03	0,13	1,43
№1	Бутерброд с маслом	15/5	1,24	3,78	7,31	68	4,7	0,31	0,025	0,015	0
Итого за прием:		355	9,12	14,02	40,52	322,9	256,9	1,13	0,165	0,165	2,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	150	0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Итого за прием:			0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
№17	Рассольник ленинградский со сметаной	150	4,3	5,6	9,8	97,4	16,13	0,52	0,05	0,04	4,03
№35	Котлета мясная с соусом	60/15	9,05	8,93	3,67	133,2	7	1,4	0,04	0,07	0,5
№45	Капуста тушенная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	0,91	0,04	0,05	19,8
№ 85	Компот из кураги	150	0,28	0	15,03	62	1,46	0,06	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,6	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		545	19,79	18,99	59,66	484,6	96,15	4,16	0,202	0,205	24,63
ПОЛДНИК											
№60	Макаронны запеченные с яйцом, с маслом сливочным	120/5	4,8	5,5	18,4	141	21,7	1,12	0,04	0,09	0,26
№78	Молоко кипяченое	150	4,4	3,75	7,3	81	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
Итого за прием:		275	9,2	9,25	25,7	222	211,3	1,28	0,1	0,33	2,31
Итого за день:			38,86	42,26	141,38	1093,5	574,85	8,67	0,487	0,72	32,37

4 день

ЗАВТРАК											
№54	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,76	6,7	22,46	163	134,9	0,57	0,11	0,02	1
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с повидлом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
Итого за прием:		365	10,1	9,65	51,91	319,1	308,1	1,22	0,18	0,172	2,175
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№77	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,05	0,255	1,05
Итого за прием:		4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,05	0,255	1,05	
ОБЕД											
№9	Салат из свежих овощей с яблоком	40	0,3	2,4	2,1	28	5,85	0,16	0,01	0,01	4,43
№18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,8	5,95	7,3	97,5	21,9	0,58	0,02	0,03	4,77
№29	Рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,16	55	10,13	0,43	0,06	0,09	0,21
№43	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	29,58	0,83	0,108	0,08	14,53
№85	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0	15,03	62	1,46	0,06	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,6	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		570	20,84	14,17	60,80	454,50	78,92	3,33	0,27	0,26	24,24
ПОЛДНИК											
№64	Омлет с зеленым горошком	130	10,2	13,05	5,13	171	109,01	3,366	0,09	0,61	0,39
№79	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
Итого за прием:		280	10,24	13,06	12,12	199	117,01	3,556	0,09	0,61	0,41
Итого за день:		45,53	40,63	130,83	1047,6	684,03	8,256	0,59	1,292	27,875	

5 день

ЗАВТРАК											
№57	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,08	7,16	18,66	150	128,5	2,48	0,14	0,15	1
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
№4	Бутерброд с сыром	20/10	3,05	2,51	7,25	63	105,4	0,3	0,031	0,15	0,03
Итого за прием:		365	8,19	9,69	35,9	253	243,9	3,06	0,171	0,3	1,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Банан	180/100	1,5	0,5	8,00	95	8	0,6	0,04	0,05	10
Итого за прием:			1,5	0,5	8	95	8	0,6	0,04	0,05	10
ОБЕД											
№10	Салат из свеклы	40	0,5	3	2,4	38	12,43	0,43	0	0,01	0,3
№25	Суп рыбный	150	4,26	3,08	3,95	64	7,45	0,42	0,04	0,03	4,14
№37	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03
№69	Соус томатный	20	0,25	0,11	1,5	16	1,27	0,075	0	0	0,5
№85	Компот из изюма, шиповника	150	0,33	0,02	20,83	75	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,6	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		530	19,51	13,58	63,58	459	100,25	4,365	0,172	0,205	20,27
ПОЛДНИК											
№74,75,76,94	Булочка	50	3,6	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
№77	Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,00	180	0,15	0,05	0,255	1,05
Итого за прием:		200	7,95	6,11	32,15	216	191	0,84	0,12	0,295	1,05
Итого за день:			37,15	29,88	139,63	1023	543,15	8,865	0,503	0,85	32,38

6 день

ЗАВТРАК											
№56	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	150/5	4,66	5,79	20,78	150	136,7	0,38	0,08	0,08	1
№80	Чай с молоком	180	2,56	2,89	12,21	84	113,9	0,37	0,06	0,14	1,2
№1	Бутерброд с маслом	15/5	1,24	3,78	7,31	68	4,7	0,31	0,025	0,015	0
	Итого за прием:	355	8,46	12,46	40,3	302	255,3	1,06	0,165	0,235	2,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	150	0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Итого за прием:		0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
№7	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,22	0,01	0,01	1,54
№16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	4,2	6,3	5,7	98,1	20,74	0,26	0,01	0,02	6,02
№38	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	11,37	8,9	24,09	222,2	23,25	1,7	0,15	0,15	3,56
№69	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	1,02	0,06	0	0	0,4
№86	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,91	73	10,86	0,6	0,01	0,01	1,29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
	Итого за прием:	540	18,15	18,36	60,36	484,3	69,46	3,71	0,22	0,22	12,81
ПОЛДНИК											
№33	Суфле рыбное	60/5	9,54	5,31	2,44	96	30,9	0,58	0,06	0,08	0,11
№81	Чай с сахаром с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	9,4	0,6	0	0	1,42
№90	Фрукт	95	0,38	0,38	7,6	39	15,2	2,09	0,28	0,019	9,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Итого за прием:	330	11,18	5,85	24,39	199	59	3,57	0,364	0,108	11,03
	Итого за день:		38,54	36,67	140,55	1049,3	394,26	10,44	0,769	0,583	29,04

7 день

ЗАВТРАК											
№63	Омлет натуральный	100	9,06	11,08	2,78	143	109,01	3,366	0,09	0,61	0,39
№13	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,89	1,55	1,87	24	8,6	0,27	0,042	0,02	3,3
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с джемом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
	Итого за прием:	340	14,29	15,58	34,1	323,1	290,81	4,286	0,202	0,782	4,865
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№77	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,05	0,255	1,05
	Итого за прием:		4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,05	0,255	1,05
ОБЕД											
№12	Салат из свеклы с яблоком	40	0,3	3,2	3	41	8,33	0,48	0,01	0,01	1,3
№19	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	150	4,3	3,9	17,51	105	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
№31	Котлета рыбная	60	9,03	3,04	5,99	85,8	35,8	0,45	0,05	0,07	0,62
№46	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,7	76	0,9	0,07	0,1	6,72
№88	Кисель плодово-ягодный	150	0,33	0,02	20,83	85	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
	Итого за прием:	550	18,95	14,59	69,31	469,5	177,87	4,67	0,342	0,275	13,77
ПОЛДНИК											
№66	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/20	18,69	12,67	11,4	224	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
№79	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого за прием:	280	18,73	12,68	18,39	252,00	163,8	0,96	0,07	0,27	0,27
	Итого за день:		56,32	46,6	127,8	1119,6	812,48	10,066	0,664	1,582	19,955

8 день

ЗАВТРАК											
№55	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	3,3	4,06	21,24	135	114,9	0,6	0,09	0,06	1
№84	Какао с молоком	180	3,02	3,08	12,65	89,9	122,2	0,25	0,03	0,13	1,43
№4	Бутерброд с сыром	20/10	3,05	2,51	7,25	63	105,4	0,3	0,031	0,15	0,03
	Итого за прием:	365	9,37	9,65	41,14	287,9	342,5	1,15	0,151	0,34	2,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Фрукты	150	0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
	Итого за прием:		0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
ОБЕД											
№6	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,8	1,8	3,7	34	20,37	0,22	0,01	0,01	3,73
№22	Суп картофельный протертый с гречками	150	1,85	1,95	8,35	58	47,82	0,49	0,06	0,07	4,54
№41	Суфле из кури с маслом сливочным	55/5	9,34	9,21	1,84	128	32,2	0,78	0,02	0,09	0,02
№47	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	3,34	4,36	16,75	150,5	12,4	3,18	0,12	0,09	0
№85	Компот из кураги	150	0,28	0	15,03	62	1,46	0,06	0,002	0,005	0,3
№93	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,23	11,41	55	5,43	0,47	0,04	0,014	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
	Итого за прием:	569	19,39	17,91	67,34	542,5	125,08	6,07	0,292	0,309	8,59
ПОЛДНИК											
№14	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54	20,13	0,53	0,03	0,03	7,95
№62	Яйцо варенное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,3	0,18	0
№80	Чай с молоком	150	2,56	2,89	11,16	74	112	0,28	0,04	0,04	1,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Итого за прием:	265	9,64	11,34	23,3	226	157,63	2,11	0,394	0,259	9,14
	Итого за день:		39	39,5	151,38	1122,4	649,21	12,63	0,882	0,938	35,19

9 день

ЗАВТРАК											
№26	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	4,39	4,36	14,99	108,9	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
№1	Бутерброд с маслом	15/5	1,24	3,78	7,31	68	4,7	0,31	0,025	0,015	0
	Итого за прием:	355	5,69	8,16	32,29	216,9	96,06	0,83	0,065	0,105	0,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	92	30	0,6	0,03	0,02	3
	Итого за прием:	150	0,45	0,3	24,45	92	30	0,6	0,03	0,02	3
ОБЕД											
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,01	0,01	2,76
№20	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	1,6	1,6	11,6	68	9,48	0,55	0,05	0,04	4,2
№35	Шницель мясной с соусом	60/15	9,05	8,93	3,67	133,2	7	1,4	0,04	0,07	0,5
№45	Капуста тушенная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	0,91	0,04	0,05	19,8
№85	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0	15,03	62	1,46	0,06	0,002	0,005	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
	Итого за прием:	565	15,91	15,58	53,66	431,2	90,55	4,04	0,182	0,205	27,56
ПОЛДНИК											
№95	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	144	37,9	0,76	0,07	0,09	0,09
№77	Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,00	180	0,15	0,05	0,255	1,05
	Итого за прием:	200	10,89	6,78	30,79	219,00	217,90	0,91	0,12	0,345	1,14
	Итого за день:		32,94	30,82	141,19	959,1	537,71	6,38	0,397	0,675	32,12

10 день

ЗАВТРАК											
№50	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	150/5	5,02	7,74	19,65	147	141,71	0,62	0,1	0,03	1,46
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с джемом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
	Итого за прием:	365	9,36	10,69	49,1	303,1	314,91	1,27	0,17	0,182	2,635
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	68	28,5	3,45	0,045	0,045	7,5
	Итого за прием:		0,6	0,45	15,45	68	28,5	3,45	0,045	0,045	7,5
ОБЕД											
№8	Салат из моркови с яблоком	40	0,34	2,08	3,15	32	8,4	0,53	0,02	0,02	2,78
№23	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	150	5,85	4,35	7,83	105	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8
№36, 39	Тефтели с рисом мясные или из печени со сметанным соусом	60/60	8,14	9,04	10,3	155	25,8	1,38	0,05	0,08	0,43
№44	Пюре картофельное с морковью	120	2,8	3,8	14,41	107,4	29,98	0,83	0,108	0,08	12,6
№89	Сок	150	0,75	0	15,5	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
	Итого за прием:	610	19,86	19,63	61,45	518,4	114,62	6,58	0,278	0,25	26,61
ПОЛДНИК											
№96,97,98	Пирожки печенные из дрожевого теста	60	3,29	2,26	19,07	110	13	0,64	0,07	0,03	0,08
№78	Молоко кипяченое	150	4,4	3,75	7,3	81	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Итого за прием:	210	7,69	6,01	26,37	191	202,6	0,8	0,13	0,27	2,13
	Итого за день:		37,51	36,78	152,37	1080,5	660,63	12,1	0,623	0,747	38,875
	Итого 10 дней		407,1	380,79	1418,97	10647,9	6008,03	93,927	5,794	9,006	369,255
	Среднее за день		40,71	38,079	141,897	1064,79	600,803	9,3927	0,5794	0,9006	36,9255

МЕНЮ МБДОУ "Детский сад №3"

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	ЭЦ. Ккал.	Минеральные элементы		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
№27	Суп молочный с рисовой крупой	200/5	4,8	5,08	16,8	132,4	158,8	0,25	0,06	0,19	0,9
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№4	Бутерброд с сыром	30/15	5,85	4,43	14,49	123	20,1	0,75	0,05	0,23	0,11
Итого за прием:		430	13,37	12,44	44,64	344,5	292,1	1,12	0,15	0,56	2,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	200	1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого за прием:		200	1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
ОБЕД											
№5	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	26,8	0,37	0,01	0,02	5,6
№21	Суп картофельный с бобовыми со сметаной с гречками	200	5,4	3,3	15,6	115	25,13	1,52	0,19	0,08	5,68
№34	Гуляш из отварной говядины	80	6	7,6	2,47	164	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8
№58	Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,5	24,7	160,8	7,59	0,65	0,05	0,01	0
№86	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	21,4	88	13,03	0,8	0,01	0,01	1,55
№93	Гренки пшеничные	20	2,49	0,32	15,21	74	7,24	0,63	0,05	0,019	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
Итого за прием:		720	23,01	21,12	101,98	739,8	92,58	5,6	0,44	0,199	13,63
ПОЛДНИК											
№65,72	Запеканка из творога с соусом молочным	120/30	21,05	14,46	20,58	231	176	0,83	0,06	0,31	0,28
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
Итого за прием:		350	21,11	14,48	30,57	271	186	4,4	0,06	0,31	0,31
Итого за день:			58,49	48,04	197,39	1440,6	584,68	13,92	0,67	1,089	20,12

2 день											
ЗАВТРАК											
№52	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,39	7,36	24,76	185	141,0	0,31	0,08	0,06	1,1
№81	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	11,1	44	12	0,4	0	0	0,04
№2	Бутерброд с сыром, маслом	20/5/10	3,94	6,59	9,66	116	93,8	0,55	0,03	0,04	0,07
Итого за прием:		420	9,39	13,97	45,52	345	246,8	1,26	0,11	0,1	1,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Фрукты	150	0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
Итого за прием:		150	0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
ОБЕД											
№11	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	25	0,84	0,018	0,03	4,62
№24	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200	1,3	3,9	5,4	61	34,18	0,58	0,04	0,02	10,6
№42	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	2,19	0,06	0,12	1,01
№87	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0,63	0,01	0,05	90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
Итого за прием:		700	26,45	25,42	84,98	673	132,48	5,69	0,218	0,26	106,23
ПОЛДНИК											
№92	Ватрушка с творогом или повидлом	70	8,1	5,1	37,6	191	41,8	0,63	0,06	0,09	0,04
№77	Йогурт фруктовый	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,306	1,26
Итого за прием:		250	13,32	9,6	44,8	281	257,8	0,81	0,13	0,396	1,3
Итого за день:			49,76	49,59	194,9	1365	661,08	11,06	0,503	0,786	123,74

3 день											
ЗАВТРАК											
№53	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,34	8,06	27,77	207	144,9	0,77	0,14	0,02	1,1
№84	Какао с молоком	180	3,02	3,08	12,65	89,9	122,2	0,25	0,03	0,13	1,1
№1	Бутерброд с маслом	20/8	1,64	5,82	9,7	99	6,52	0,72	0,054	0,05	0
Итого за прием:		413	11	16,96	50,12	395,9	273,62	1,74	0,224	0,2	2,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	200	1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого за прием:		200	1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
ОБЕД											
№17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5,7	7,5	13,1	121,2	21,24	0,77	0,06	0,05	6,03
№35	Котлета мясная с соусом	80/20	11,1	10,42	4,28	177,6	10	1,6	0,05	0,09	0,67
№45	Капуста тушенная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	1,13	0,05	0,06	24,7
№ 85	Компот из кураги	180	0,33	0	18,06	74	1,86	0,08	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	67	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		690	24,78	23,48	74,29	607,8	122,35	5,05	0,251	0,254	31,76
ПОЛДНИК											
№60	Макароны запеченные с яйцом, маслом сливочным	150/5	6,03	6,91	23,03	177	24,87	0,93	0,07	0,05	0,1
№78	Молоко кипяченое	180		4,5	8,7	97	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
Итого за прием:		335	6,03	11,41	31,73	274	251,67	1,12	0,15	0,33	2,56
Итого за день:			42,81	51,85	176,34	1363	661,64	10,71	0,645	0,804	40,52

4 день

ЗАВТРАК

№54	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,12	7,39	28,15	195	150,9	0,95	0,11	0,05	1,1
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с повидлом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
Итого за прием:		415	11,46	10,34	57,6	351,1	324,1	1,6	0,18	0,202	2,275

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№77	Йогурт молочный	200	5,8	5	8	100	240	0,2	0,12	0,34	1,4
Итого за прием:			5,8	5	8	100	240	0,2	0,12	0,34	1,4

ОБЕД

№9	Салат из свежих овощей с яблоком	60	0,4	3,7	3,16	42	8,77	0,25	0,02	0,02	6,64
№18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,4	7,8	9,6	134	30,81	0,77	0,03	0,04	6,36
№29	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	13,5	0,57	0,07	0,13	0,28
№43	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	36,95	1,08	0,135	0,1	18,17
№85	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0	18,06	74	1,86	0,08	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	67	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	55	5,4	0,87	0,04	0,03	0
Итого за прием:		730	27,57	18,86	76,26	583,00	104,19	4,22	0,346	0,344	31,81

ПОЛДНИК

№64	Омлет с зеленым горошком	170	12,48	16,04	6,15	213,7	129,98	4,1	0,1	0,7	0,49
№100	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	75	0	0	0,3	0,34	20
Итого за прием:		370	12,48	16,04	25,15	288,7	129,98	4,38	0,4	1,04	20,49

Итого за день:

57,31	50,24	167,01	1322,8	798,27	10,4	1,046	1,926	55,975
--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------

5 день											
ЗАВТРАК											
№57	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	6,9	8,13	26,28	204	154	3,31	0,19	0,2	1,2
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
№4	Бутерброд с сыром	30/15	5,85	4,43	14,49	123	20,1	0,75	0,05	0,23	0,11
Итого за прием:		430	12,81	12,58	50,76	367	184,1	4,34	0,24	0,43	1,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Банан	200/120	1,8	0,6	9,60	114	9,6	0,72	0,048	0,06	12
Итого за прием:			1,8	0,6	9,6	114	9,6	0,72	0,048	0,06	12
ОБЕД											
№10	Салат из свеклы	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	0,63	0,01	0,01	0,45
№25	Суп рыбный	200	4,2	2,7	11	85	10,57	0,58	0,06	0,04	1,53
№37	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	60	1,63	0,08	0,15	20,03
№69	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	1,53	0,09	0,01	0,01	0,6
№85	Компот из изюма, шиповника	180	0,4	0,02	24,99	98	28,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
Итого за прием:		680	23,12	18,06	78,75	566	128,05	5,5	0,253	0,256	22,97
ПОЛДНИК											
№74,75,76,94	Булочка	70	5,4	3,3	36,6	197,4	15,4	0,97	0,09	0,056	0
№77	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,306	1,26
Итого за прием:		250	10,62	7,8	43,8	287,4	231,4	1,15	0,16	0,362	1,26
Итого за день:			48,35	39,04	182,91	1334,4	553,15	11,71	0,701	1,108	37,57

		6 день									
ЗАВТРАК											
№56	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	200/5	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
№80	Чай с молоком	180	2,56	2,89	12,21	84	113,9	0,37	0,06	0,14	1,2
№1	Бутерброд с маслом	20/8	1,64	5,82	9,7	99	6,52	0,72	0,054	0,05	0
	Итого за прием:	413	10,41	16,44	49,62	384	302,72	1,59	0,214	0,29	3,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок	200	1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием:		1	0	20,2	85,3	14	2,8	0,02	0,02	4
ОБЕД											
№7	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,3
№16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,5	8,2	7,4	115	26,39	0,34	0,02	0,03	15,02
№38	Запеканка картофельная с мясом или печенью	190	14,4	11,28	30,51	281,4	29,45	2,15	0,19	0,19	4,5
№69	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	1,53	0,9	0,01	0,01	0,6
№86	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,8	0,01	0,01	16
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
	Итого за прием:	710	24,2	24,18	75,81	604,4	84,69	5,96	0,33	0,3	38,42
ПОЛДНИК											
№33	Суфле рыбное	80/5	12,61	7,32	3,29	129	40,9	0,72	0,08	0,11	0,14
№81	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,4	0	0	1,19
№90	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Итого за прием:	380	14,32	7,89	30,54	249	73,2	3,62	0,134	0,139	11,33
	Итого за день:		49,93	48,51	176,17	1322,7	474,61	13,97	0,698	0,749	56,9

7 день											
ЗАВТРАК											
№63	Омлет натуральный	130	11,88	13,7	3,34	181	129,98	4,1	0,1	0,7	0,49
№13	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,74	50	12,87	0,39	0,063	0,029	6,6
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с джемом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
	Итого за прием:	400	18	19,76	36,53	387,1	316,05	5,14	0,233	0,881	8,265
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№77	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	8	100	240	0,2	0,12	0,34	1,4
	Итого за прием:		5,8	5	8	100	240	0,2	0,12	0,34	1,4
ОБЕД											
№12	Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	4,7	4,5	68	12,5	0,72	0,01	0,01	1,94
№19	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200	5,45	4,16	20,92	140	32,62	1,2	0,2	0,08	5,78
№31	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	47,3	0,59	0,06	0,1	0,82
№46	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	1,1	0,09	0,12	8,4
№88	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,04	23,53	94	9,68	0,14	0,001	0,003	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
	Итого за прием:	720	25,08	18,65	88,37	626,2	206,1	5,2	0,451	0,353	18,54
ПОЛДНИК											
№66	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	24,29	16,47	14,82	280	202,54	1,08	0,91	0,35	0,32
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого за прием:	330	24,35	16,49	24,81	320,00	212,54	1,36	0,91	0,35	0,35
	Итого за день:		73,23	59,9	157,71	1433,3	974,69	11,9	1,714	1,924	28,555

8 день											
ЗАВТРАК											
№55	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,62	7,46	25,5	190	148,46	0,55	0,12	0,08	1,1
№84	Какао с молоком	180	3,02	3,08	12,65	89,9	122,2	0,25	0,03	0,13	1,43
№4	Бутерброд с сыром	30/15	5,85	4,43	14,49	123	20,1	0,75	0,05	0,23	0,11
	Итого за прием:	430	14,49	14,97	52,64	402,9	290,76	1,55	0,2	0,44	2,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№90	Фрукты	150	0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
	Итого за прием:		0,6	0,6	19,6	66	24	3,3	0,045	0,03	15
ОБЕД											
№6	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	30,56	0,37	0,01	0,02	5,6
№22	Суп картофельный протертый с гречками	200	2,43	2,6	11,14	78	63,6	0,65	0,08	0,09	6,06
№41	Суфле из кури с маслом сливочным	73/5	12,48	12,59	2,45	173	42,8	1,04	0,03	0,12	0,03
№47	Каша гречневая рассыпчатая	140	3,9	5,08	19,54	175,6	14,8	4,48	0,2	0,1	0
№85	Компот из кураги	180	0,33	0	18,06	74	1,86	0,08	0,003	0,006	0,36
№93	Гренки пшеничные	20	2,49	0,32	15,21	74	7,24	0,63	0,05	0,019	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
	Итого за прием:	733	26,13	23,89	89	712,6	169,86	8,7	0,463	0,395	12,05
ПОЛДНИК											
№14	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	0,88	0,05	0,05	13,25
№62	Яйцо варенное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,3	0,18	0
№80	Чай с молоком	180	2,56	2,89	12,21	84	113,9	0,37	0,06	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Итого за прием:	335	10,18	13,8	27,43	273,6	172,95	2,55	0,434	0,379	14,45
	Итого за день:		51,4	53,26	188,67	1455,1	657,57	16,1	1,142	1,244	44,14

9 день

ЗАВТРАК											
№26	Суп-молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,85	5,81	19,99	155	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
№79	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
№1	Бутерброд с маслом	20/8	1,64	5,82	9,7	99	6,52	0,72	0,054	0,05	0
Итого за прием:		413	7,55	11,65	39,68	294	125,01	1,32	0,104	0,18	0,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
№89	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	132	40	0,8	0,04	0,26	4
Итого за прием:		200	0,6	0,4	32,6	132	40	0,8	0,04	0,26	4
ОБЕД											
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	45	11,2	0,45	0,027	0,021	10,6
№20	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	0,73	0,07	0,05	5,6
№35	Шницель мясной с соусом	80/20	11,1	10,42	4,28	177,6	10	1,6	0,05	0,09	0,67
№45	Капуста тушенная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	1,13	0,05	0,06	24,7
№85	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0	18,06	74	1,86	0,08	0,003	0,006	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
Итого за прием:		740	20,72	21,71	71,28	586,6	121,65	5,44	0,29	0,267	41,93
ПОЛДНИК											
№95	Булочка творожная	70	9,15	4,2	34,7	201,6	53,06	1,064	0,098	0,126	0,126
№77	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,306	1,26
Итого за прием:		250	14,37	8,7	41,9	291,60	269,06	1,244	0,168	0,432	1,386
Итого за день:			43,24	42,46	185,46	1304,2	555,72	8,804	0,602	1,139	47,866

10 день											
№50	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	200/5	6,9	8,29	24,6	192	188,95	0,82	0,13	0,04	1,95
№82	Кофейный напиток с молоком	180	2,72	2,93	13,35	89,1	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
№3	Бутерброд с джемом	20/10	1,62	0,02	16,1	67	60	0,53	0,03	0,012	0,005
	Итого за прием:	415	11,24	11,24	54,05	348,1	362,15	1,47	0,2	0,192	3,125
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
№90	Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	68	28,5	3,45	0,045	0,045	7,5
	Итого за прием:		0,6	0,45	15,45	68	28,5	3,45	0,045	0,045	7,5
	ОБЕД										
№8	Салат из моркови, яблок	60	0,51	3,13	4,72	49	12,71	0,79	0,03	0,02	4,17
№23	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	200	7,8	5,8	10,9	128	49	1,1	0,06	0,05	9,74
№36, 39	Тефтели с рисом мясные или из печени со сметанным соусом	80/60	10,91	12,53	13,79	181	34,7	1,87	0,06	0,11	0,61
№44	Пюре картофельное с морковью	150	3,5	4,8	18,02	125	37,47	1,01	0,135	0,105	15,75
№100	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	75	0	0	0,3	0,34	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,1	87	9	1,45	0,09	0,04	0
	Итого за прием:	800	26,02	26,86	83,53	645	142,88	6,22	0,675	0,665	50,27
	ПОЛДНИК										
№96,97,98	Пирожки печенные из дрожевого теста	70	4,3	2,86	27,6	154	16,2	0,82	0,08	0,04	0,1
№78	Молоко кипяченое	180	5,28	4,5	8,7	97	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого за прием:	250	9,58	7,36	36,3	251	243	1,01	0,16	0,32	2,56
	Итого за день:		47,44	45,91	189,33	1312,1	776,53	12,15	1,08	1,222	63,455
	Итого 10 дней		521,96	488,8	1815,89	13653,2	6697,94	120,724	8,801	11,991	518,841
	Среднее за день		52,196	48,88	181,589	1365,32	669,794	12,0724	0,8801	1,1991	51,8841

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187286919324902990501222314864904856666511501691

Владелец Давыдова Елена Валериевна

Действителен с 28.04.2023 по 27.04.2024