



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

СертификатЪ21FL4000BAE5L8A498B44B2373B995B

Владелец Кунцова М.Н
Действителен 22.03.2022 по 27.03.2024

Примерное десятидневное меню для детского сада 1,5 - 3 года осенне- зимний период											
1 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
1 первый ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшенная	180	5,14	5,63	23,21	164,16	0,40	40,35	16,13	94,50	0,95	390/2014
Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,80	19,80	0,00	0,00	18,75	3,00	0,75	54-2гн/2020
Хлеб пшеничный (батон)	25	2,00	0,60	13,40	63,50	0,10	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,81	0,70	52,43	0,00	35,00	1,40	1,40	0,00	54-19з/2020

Итого:		7, 36	12, 0 4	42, 11	299,89	0,5 0	75, 35	10 6,7 8	99, 55	1, 85	
2 завтрак											
Фрукт	100	0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
Итого:		0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
ОБЕД											
Суп из рыбной консервы	150	5, 94	2, 93	10, 77	93,09	10, 95	36, 75	3,3 4	52, 65	0, 60	54- 12с/2 020
Фрикадельки в соусе	50/30	15, 0 0	13, 9 0	2,0 0	193,00	0,0 0	12, 00	18, 06	28, 66	0, 66	620/2 014
Макароньы отварные	110	3, 66	3, 89	25, 67	152,53	0,0 0	14, 67	5,1 3	43, 27	0, 73	54- 1г/20 20
Компот из смеси сухофруктов	150	1, 05	0, 06	13, 46	53,90	0,0 0	13, 70	0,0 0	45, 00	0, 00	54- 7хн/2 020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		26, 8 5	21, 2 8	64, 40	546,02	10, 95	77, 12	54, 53	17, 5,5 8	1, 99	
ПОЛДНИК											
Кисель из концентрата	150	0, 0	0, 0	17, 0	83,56	0,7 0	0,1 0	17, 0	5,2 0	0, 0	883/2

		02	00	09		5	5	25	5	00	014
Булочка домашняя	50	3, 50	5, 58	23, 17	157,50	0,0 0	32, 33	51, 00	80, 83	0, 38	542/2 021
Итого:		3, 52	5, 58	40, 26	241,06	0,7 5	32, 48	68, 25	86, 08	0, 38	
Всего за день:		38 ,0 2	39 ,3 0	15 6,5 7	1133,97	25, 45	18 9,9 5	25 7,3 6	37 7,2 1	6, 42	
2 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4, 73	4, 97	16, 56	129,94	0,4 5	17, 10	15, 48	12, 57	0, 30	54- 19к/2 020
Кофейный напиток	150	1, 40	1, 29	6,5 4	43,39	0,1 5	9,0 0	16, 57	40, 73	0, 05	464/2 021
Хлеб пшеничный(батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2, 33	3, 00	0,0 0	36,33	0,0 0	52, 00	23, 33	20, 0,0 0	0, 00	54- 1з/20 20
Итого:		10 ,4 6	9, 86	36, 50	273,16	0,7 0	78, 10	12 5,8 8	25 3,9 5	0, 50	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
Итого:		0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	

ОБЕД											
Салат из свеклы отварной	40	0, 53	1, 85	3,0 7	30,40	1,3 3	0,0 0	1,0 9	13, 33	0, 67	54- 13з/2 020
Суп картофельный с бобовыми	150	3, 78	2, 15	8,7 6	69,45	2,8 5	18, 00	28, 85	21, 20	1, 22	113/2 021
Котлета рыбная (минтай)	50	6, 99	1, 40	4,6 0	57,89	0,0 0	9,9 0	19, 30	5,0 0	0, 00	54- 3р/20 20
Картофель отварной в молоке	110	3, 23	3, 96	22, 66	139,33	20, 53	16, 86	55, 20	29, 33	0, 70	54- 10г/2 020
Масло сливочное (порциями)	5	0, 50	4, 15	0,5 0	37,45	0,0 0	25, 00	1,0 0	1,0 0	0, 00	54- 19з/2 020
Компот из изюма	150	0, 38	0, 00	20, 25	82,65	0,0 0	0,0 0	20, 06	17, 25	0, 75	54- 6хн/2 020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		16, 6 1	14, 0 1	72, 34	470,67	24, 71	69, 76	15 3,5 0	93, 11	3, 34	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	150	3, 90	3, 75	16, 50	115,50	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0, 00	
Манник	50	2, 77	2, 58	15, 54	96,54	0,0 8	5,5 0	5,5 0	27, 85	0, 36	550/2 021

Итого:		6, 67	6, 33	32, 04	212,04	0,0 8	5,5 0	5,5 0	27, 85	0, 36	
Всего за день:		34, 4 9	30, 2 0	15 6,0 3	1024,87	41, 10	18 6,9 6	38 6,1 3	37 6,6 0	4, 62	
3 день											
<i>ЗАВТРАК</i>											
Каша жидкая молочная пшеничная	180	5, 30	5, 21	23, 50	162,19	0,9 1	32, 90	23, 28	18, 92	0, 45	390/2 014
Какао с молоком	150	2, 39	2, 35	8,1 5	63,26	0,5 3	14, 25	19, 88	11 1,3 0	0, 49	462/2 021
Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Масло сливочное (порциями)	7	0, 07	5, 81	0,7 0	52,43	0,0 0	35, 00	1,4 0	1,4 0	0, 00	54- 193/2 020
Итого:		9, 76	13, 9 7	45, 75	341,38	1,3 0	80, 80	11 5,0 6	13 2,2 7	1, 09	
2 завтрак											
Фрукт	100	0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
Итого:		0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
<i>ОБЕД</i>											
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0, 66	4, 00	4,0 7	54,93	16, 66	47, 60	70, 00	18, 66	0, 66	54- 83/20

											20
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1, 74	2, 49	7,3 2	58,65	2,2 8	13, 20	36, 39	1,7 1	0, 45	54- 7с/20 20
Котлеты, биточки, шницели	50	8, 80	6, 15	7,5 0	121,50	0,0 0	2,0 0	97, 80	27, 00	1, 40	608/2 014
Капуста тушеная	110	2, 64	3, 67	11, 59	89,47	63, 80	19, 80	34, 30	8,5 0	0, 15	54- 8г/20 20
Компот из свежих плодов	150	0, 80	0, 08	8,3 3	34,50	0,4 5	0,0 0	10, 80	2,5 5	0, 35	486/2 021
Хлеб ржано- пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		15, 8 4	16, 8 9	51, 31	412,55	83, 19	82, 60	27, 7,2 9	64, 42	3, 01	
<i>ПОЛДНИК</i>											
Чай с молоком и сахаром	150	1, 13	1, 05	6,4 5	39,67	0,0 0	4,5 0	73, 50	42, 75	0, 75	54- 6гн/2 020
Баранка молочная	50	4, 15	4, 00	30, 20	173,00	0,0 0	0,0 0	51, 00	9,5 0	0, 65	
Итого:		5, 28	5, 05	36, 65	212,67	0,0 0	4,5 0	12, 4,5 0	52, 25	1, 40	
Всего за день:		31, 2 8	36, 3 1	14 3,5 1	1013,60	22, 70	14 5,1 0	46 6,3 1	25 1,4 2	6, 06	

4 день											
ЗАВТРАК											
Каша " Дружба"	180	4, 50	6, 20	21, 51	161,91	0,0 0	24, 48	16 2,0 0	10 8,0 0	0, 90	54- 16к/2 020
Чай с сахаром	150	0, 15	0, 00	4,8 0	19,80	0,0 0	0,0 0	18, 75	3,0 0	0, 75	54- 2ГН/2 020
Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2, 33	3, 00	0,0 0	36,33	0,0 0	52, 00	23, 33	20 0,0 0	0, 00	54- 1з/20 20
Итого:		8, 98	9, 80	39, 71	281,54	0,1 0	76, 48	27 4,5 8	31 1,6 5	1, 80	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
Итого:		0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
ОБЕД											
Салат из моркови и яблок	40	0, 40	4, 07	2,8 7	49,60	2,6 7	90, 00	82, 00	15, 33	0, 00	54- 11з/2 020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1, 29	3, 65	4,4 1	55,62	4,8 0	28, 35	19 4,4 0	26, 70	0, 90	54- 2с/20 20

Каша жидкая молочная овсяная " Геркулес"	180	5, 40	6, 23	21, 93	168,13	0,4 7	47, 16	24, 57	12, 42	0, 17	390/2 014
Кофейный напиток	150	1, 40	1, 29	6,5 4	43,39	0,1 5	9,0 0	16, 57	40, 73	0, 05	464/2 021
Хлеб пшеничный	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Масло сливочное (порциями)	7	0, 07	5, 81	0,7 0	52,43	0,0 0	35, 00	1,4 0	1,4 0	0, 00	54- 193/2 020
Итого:		8, 87	13 ,9 3	42, 57	327,45	0,7 2	91, 16	11 3,0 4	55, 20	0, 37	
2 Завтрак											
Фрукт	100	0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
Итого:		0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
<i>ОБЕД</i>											
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1, 08	3, 69	3,0 7	47,67	5,1 0	56, 18	22, 68	32, 58	0, 72	54- 13с/2 020
Тефтели (1 вариант)	50/30	15 ,0 0	13 ,9 0	2,0 0	193,00	0,0 0	12, 00	18, 06	28, 66	0, 66	618/2 014
Каша гречневая рассыпчатая	110	6, 01	4, 77	31, 39	192,50	0,0 0	14, 67	85, 80	33, 73	3, 67	54- 4г/20 20
Компот из смеси сухофруктов	150	1,	0,	13,	53,90	0,0	13,	0,0	45,	0,	54-

		05	06	46		0	70	0	00	00	7хн/2 020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		24, 3 4	22, 9 2	62, 42	540,57	5,1 0	96, 54	15 4,5 4	14 5,9 7	5, 05	
<i>ПОЛДНИК</i>											
Какао с молоком	150	3, 45	3, 23	9,3 0	80,02	0,7 5	11, 70	19 8,7 5	10 8,0 0	0, 75	54- 7Гн/2 020
Пряник	50	2, 40	1, 40	38, 85	168,00	0,5 4	53, 80	2,1 5	12 6,0 0	1, 30	
Итого:		5, 85	4, 63	48, 15	248,02	1,2 9	65, 50	20 0,9 0	23 4,0 0	2, 05	
Всего за день:		39, 4 6	41, 8 7	16 2,9 4	1163,04	33, 76	25 8,2 0	54 5,8 6	45 1,1 7	9, 67	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
6 день											

<i>ЗАВТРАК</i>											
Каша жидкая молочная манная	180	5,00	5,22	23,70	162,03	0,36	13,10	91,60	74,90	0,14	390/2014
Кофейный напиток	150	1,40	1,29	6,54	43,39	0,15	9,00	16,57	40,73	0,05	464/2021
Хлеб пшеничный (батон)	25	2,00	0,60	13,40	63,50	0,10	0,00	70,50	0,65	0,15	
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	3,00	0,00	36,33	0,00	52,00	23,33	20,00	0,00	54-1з/2020
Итого:		10,73	10,11	43,64	305,25	0,61	74,10	202,00	136,28	0,34	
2 Завтрак											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
<i>ОБЕД</i>											
Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	2,40	9,72	74,27	6,90	0,72	138,00	14,00	0,50	54-6с/2020
Тефтели (2й вариант)	50/30	13,00	11,70	7,00	187,00	0,20	19,00	52,20	24,00	1,57	619/2014
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	4,77	31,39	192,50	0,00	14,67	85,80	33,73	3,67	54-4г/2020

Напиток из шиповника	150	0, 45	0, 15	11, 40	48,98	60, 00	73, 53	6,0 0	8,2 5	0, 38	54- 13хн/ 2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		24, 1 1	19, 5 2	72, 01	556,25	67, 10	10 7,9 2	31 0,0 0	85, 98	6, 11	
<i>ПОЛДНИК</i>											
Какао с молоком	150	3, 45	3, 23	9,3 0	80,02	0,7 5	11, 70	19, 87	10 8,0 0	0, 75	54- 7Гн/2 020
Печенье	50	4, 50	2, 25	30, 00	160,00	0,0 0	0,0 0	51, 00	9,5 0	0, 65	
Итого:		7, 95	5, 48	39, 30	240,02	0,7 5	11, 70	70, 87	11 7,5 0	1, 40	
Всего за день:		43, 1 9	35, 5 0	16 4,7 5	1148,52	78, 46	19 8,7 2	61 0,6 7	35 5,7 6	10 ,0 5	
7 день											
<i>ЗАВТРАК</i>											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4, 73	4, 97	16, 56	129,94	0,4 5	17, 10	15, 48	12, 57	0, 30	54- 19к/2 020
Какао с молоком	150	2, 39	2, 35	8,1 5	63,26	0,5 3	14, 25	19, 88	11 1,3 0	0, 49	462/2 021

Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Масло сливочное (порциями)	7	0, 07	5, 81	0,7 0	52,43	0,0 0	35, 00	1,4 0	1,4 0	0, 00	54- 19з/2 020
Итого:		9, 19	13, 7 3	38, 81	309,13	1,0 8	66, 35	10 7,2 6	12 5,9 2	0, 94	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
Итого:		0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
<i>ОБЕД</i>											
Салат из свеклы отварной	40г	0, 53	1, 85	3,0 7	30,40	1,3 3	0,0 0	1,0 9	13, 33	0, 67	54- 13з/2 020
Суп крестьянский с крупой	150	1, 89	1, 43	15, 77	83,42	12, 90	32, 65	1,0 0	0,5 0	0, 00	54- 10с/2 020
Суфле из печени	50	8, 28	6, 38	5,2 8	116,19	6,5 0	21, 87	15, 80	16, 61	0, 50	52- 9м/2 003
Картофель отварной в молоке	110	3, 23	3, 96	22, 66	139,33	20, 53	16, 86	55, 20	29, 33	0, 70	54- 10г/2 020
Компот из смеси сухофруктов	150	1, 05	0, 06	13, 46	53,90	0,0 0	13, 70	0,0 0	45, 00	0, 00	54- 7хн/2

											020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		16, 1 8	14, 1 8	72, 74	476,74	41, 26	85, 08	10 1,0 9	11 0,7 7	1, 87	
<i>ПОЛДНИК</i>											
"Снежок"	150	3, 90	3, 75	16, 50	115,50	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0, 00	
Ватрушки	50	2, 92	1, 17	29, 00	138,33	0,0 0	7,5 0	55, 00	8,3 3	0, 49	1058/ 2014
Итого:		6, 82	4, 92	45, 50	253,83	0,0 0	7,5 0	55, 00	8,3 3	0, 49	
Всего за день:		32, 9 4	32, 8 3	17 2,2 0	1108,70	32, 11	15 8,9 3	28 1,3 5	25 5,5 2	4, 35	
8 день											
<i>ЗАВТРАК</i>											
Пудинг творожный запеченный	150	22, 6 0	8, 00	31, 00	286,00	0,3 0	67, 00	27, 30	21 9,0 0	0, 19	285/2 021
Повидло яблочне	20	0, 08	0, 00	13, 00	50,00	0,0 0	0,0 0	12 9,0 0	14, 00	1, 30	пром
Чай с сахаром	150	0, 15	0, 00	4,8 5	20,10	0,0 1	0,2 3	15, 60	3,3 8	0, 00	54- 2Гн/2 020
Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 00	13, 00	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 00	0,6 00	0, 00	

		00	60	40		0	0	50	5	15	
Итого:		24	8,	62,	419,60	0,4	67,	24	23	1,	
		,8	60	25		1	23	2,4	7,0	64	
		3						0	3		
2 Завтрак:											
Фрукт	100	0,	0,	9,8	47,00	10,	5,0	27,	16,	2,	
		40	40	0		00	0	80	00	20	
Итого:		0,	0,	9,8	47,00	10,	5,0	27,	16,	2,	
		40	40	0		00	0	80	00	20	
ОБЕД											
Салат из моркови и яблок	40	0,	4,	2,8	49,60	2,6	90,	82,	15,	0,	54-
		40	07	7		7	00	00	33	00	11з/2
											020
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,	3,	3,0	47,67	5,1	56,	22,	32,	0,	54-
		08	69	7		0	18	68	58	72	13с/2
											020
Котлеты, биточки, шницели	50	8,	6,	7,5	121,50	0,0	2,0	97,	27,	1,	608/2
		80	15	0		0	0	80	00	40	014
Рис отварной	110	2,	3,	27,	156,60	0,0	14,	22,	10,	0,	54-
		64	80	94		0	66	70	26	70	6г/20
											20
Соус томатный	30	0,	0,	1,3	15,57	0,7	43,	39,	2,2	0,	419/2
		29	98	8		2	20	10	0	10	021
Компот из свежих плодов	150	0,	0,	8,3	34,50	0,4	0,0	10,	2,5	0,	486/2
		80	08	3		5	0	80	5	35	021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,	0,	12,	53,50	0,0	0,0	28,	6,0	0,	
		20	50	50		0	0	00	0	00	
Итого:		15	19	63,	478,94	8,9	20	30	95,	3,	

		,2 1	,2 7	59		4	6,0 4	3,0 8	92	27	
ПОЛДНИК											
Кисель из концентрата	150	0, 02	0, 00	17, 09	83,56	0,7 5	0,1 5	17, 25	5,2 5	0, 00	883/2 014
Пряник	50	2, 40	1, 40	38, 85	168,00	0,5 4	53, 80	2,1 5	12 6,0 0	1, 30	
Итого:		2, 42	1, 40	55, 94	251,56	1,2 9	53, 95	19, 40	13 1,2 5	1, 30	
Всего за день:		42 ,8 6	29 ,6 7	19 1,5 8	1197,10	37, 29	33 2,2 2	59 2,6 8	48 0,2 0	8, 41	
9 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшенная	180	5, 14	5, 63	23, 21	164,16	0,4 0	40, 35	16, 13	94, 50	0, 95	390/2 014
Кофейный напиток	150	1, 40	1, 29	6,5 4	43,39	0,1 5	9,0 0	16, 57	40, 73	0, 05	464/2 021
Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Масло сливочное (порциями)	7	0, 07	5, 81	0,7 0	52,43	0,0 0	35, 00	1,4 0	1,4 0	0, 00	54- 193/2 020
Итого:		8, 61	13 ,3 3	43, 85	323,48	0,6 5	84, 35	10 4,6 0	13 7,2 8	1, 15	

2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
Итого:		0, 75	0, 00	15, 15	69,00	3,0 0	0,0 0	18, 00	10, 50	1, 05	
ОБЕД											
Рассольник Ленинградский	150	1, 76	4, 05	8,1 9	76,32	4,2 6	18, 00	28, 85	17, 55	0, 45	54- 3с/20 20
Котлета "Чебурашка"	50	7, 85	4, 61	3,3 8	87,29	0,0 0	28, 83	23, 85	25, 83	0, 00	ТТК 2/202 3
Макароны отварные	110	3, 66	3, 89	25, 67	152,53	0,0 0	14, 67	5,1 3	43, 27	0, 73	54- 1г/20 20
Соус красный основной	30	0, 99	0, 81	2,7 3	22,08	0,6 0	7,9 8	10, 50	3,9 0	0, 00	54- 3соус /2020
Компот из изюма	150	0, 38	0, 00	20, 25	82,65	0,0 0	0,0 0	20 6,2 5	17, 25	0, 75	54- 6хн/2 020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		15 ,8 4	13 ,8 6	72, 72	474,37	5,9 5	12 1,5 0	19 1,2 0	11 3,8 0	1, 93	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	150	3, 3	3, 3	16, 16	115,50	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0, 0	883/2

		90	75	50		0	0	0	0	00	014
Манник	50	2, 77	2, 58	15, 54	96,54	0,0 8	5,5 0	5,5 0	27, 85	0, 36	550/2 021
Итого:		6, 67	6, 33	32, 04	212,04	0,0 8	5,5 0	5,5 0	27, 85	0, 36	
Всего за день:		31, 5 8	33, 1 6	16, 7,0 3	1087,55	9,6 8	21 1,3 5	31 9,3 0	28 9,4 3	4, 49	
10 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная рисовая	180	4, 04	5, 20	23, 78	161,39	0,7 2	40, 50	16, 20	19, 44	0, 90	390/2 014
Какао с молоком	150	2, 39	2, 35	8,1 5	63,26	0,5 3	14, 25	19, 88	11 1,3 0	0, 49	462/2 021
Хлеб пшеничный (батон)	25	2, 00	0, 60	13, 40	63,50	0,1 0	0,0 0	70, 50	0,6 5	0, 15	
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2, 33	3, 00	0,0 0	36,33	0,0 0	52, 00	23, 33	20 0,0 0	0, 00	54- 13/20 20
Итого:		10, 7 6	11, 1 5	45, 33	324,48	1,3 5	10 6,7 5	12 9,9 1	33 1,3 9	1, 10	
2 Завтрак:											
Фрукт	100	0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	
Итого:		0, 40	0, 40	9,8 0	47,00	10, 00	5,0 0	27, 80	16, 00	2, 20	

<i>ОБЕД</i>											
Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1, 29	3, 65	4,4 1	55,62	4,8 0	28, 35	19, 44	26, 70	0, 90	54- 2с/20 20
Тефтели (2 вариант)	50/30	13 ,0 0	11 ,7 0	7,0 0	187,00	0,2 0	19, 00	52, 20	24, 00	1, 57	619/2 014
Рагу из овощей	110	2, 10	4, 50	15, 40	112,00	20, 27	31, 91	63, 59	13, 19	0, 84	54- 9г/20 20
Компот из кураги	150	1, 35	0, 08	17, 63	76,65	0,7 5	96, 75	47, 62	39, 00	0, 75	54- 5хн/2 020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1, 20	0, 50	12, 50	53,50	0,0 0	0,0 0	28, 00	6,0 0	0, 00	
Итого:		18 ,9 4	20 ,4 3	56, 94	484,77	26, 02	17 6,0 1	21 0,8 5	10 8,8 9	4, 06	
<i>ПОЛДНИК</i>											
Чай с молоком и сахаром	150	1, 13	1, 05	6,4 5	39,67	0,0 0	4,5 0	73, 50	42, 75	0, 75	54- 6гн/2 020
Баранка молочная (БКК)	50	4, 15	4, 00	30, 20	173,00	0,0 0	0,0 0	51, 00	9,5 0	0, 65	
Итого:		5, 28	5, 05	36, 65	212,67	0,0 0	4,5 0	12 4,5 0	52, 25	1, 40	
Всего за день:		35	37	14	1069,56	35,	29	49	50	8,	

