

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1 «Теремок»

Т.Н.Доржиева

Приказ № 39§1

от 02.09. 2024г.



Примерное двадцатидневное меню для воспитанников

МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок»

(от 3 -7 лет, режим 10,5 ч.)

Рецепт Страница	Прием пищи	Наименовани я блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минер. в-ва		Витамины		
				Белки	Жиры	Углевود ы		Ca	Fe	B1	B2	C
№1 стр.1 №77 стр.77	Неделя 1											
	День 1											
	Завтрак	Каша манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9
		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
	Сладкий чай	200	12	3,8	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	
№73 стр.73 №81 стр.81 №12 стр.12 №26 стр.26 №45 стр.45 №95 стр.95 №72 стр.72	Итого за завтрак:			22,46	13,55	70,3	415,44	194	0,9	0,0404	0,206	6,9
	II завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	4,104	14,03	19,29	0,001	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,001	0,026	11
	Обед	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	001	003	0,36
		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	14	-	-	-	-	-
		Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	40	12	0,04	0,05	9,97
		Биточки из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	-	-	-	-	-
		Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	-	-	-	-	-
		Салат из кукурузы с репч.луком	60	4,88	7,24	28,51	198	18,74	0,04	0,17	0,07	1
	Итого за обед:			27,13	27,128	131,88	687,92	87,66	2,37	0,22	0,15	11,33
Полдник	Пряник	0,050	1,77	1,44	22,5	109,8	-	-	-	-	-	
	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	

№14 стр.14	Итого за II завтрак:			15,38	14,42	78,87	535,96	139	11,32	0,14	5,14	1,92
№26 стр.26	Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74					
		Каша гречневая рассыпчатая	100	4,741	5,554	27,456	171,908	10,320	3,228	0,206	0,102	5,590,012
№63 стр.63		Шницель из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	16,320	3,248	0236	4,902	5,962
№81 стр.81		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№51 стр.51	Итого за обед:			24,001	24,252	104,286	725,6	27	6,486	0,472	34,0	12,7
	Полдник	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,80	26,35	0,56	0,08	0,07	0,18
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			47,93	51,132	183,2	1636,388	314,35	19,0	0,712	39,35	15,46
№4 стр.4	Всего за день:											
	День 4											
	Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9
	№63 стр.63	Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
№77 стр.77		Конфеты шоколадные	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	5306	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за завтрак:			26,16	25,29	142,74	690,16	203	1,4	0,1104	0,206	6,9
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
№ стр.	Итого за II завтрак:											
	Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	-	-	-	-	5,69
	№43 стр.43	Пюре картофельное	150	339	4,69	27,66	128,92	56	0,8	0,1	0,11	3,34
	№26 стр.26	Котлета из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	-	-	-	-	-
	№25 стр.25	Салат из кукурузы	60	4,88	7,24	28,51	198	18,74	0,04	0,17	0,07	1
	№63 стр.63	Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
	№81 стр.81	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	002	0,01	0,65

[illegible]

№6 стр.6 № стр. №78 стр.78 №63 стр.63	День 1											
	Завтрак	Каша гречневая молочная Зефир Чай с молоком Хлеб пшеничный	200 0,35 2200 0030	6,97 0,2 3,12 4,6	10,4 0,23 3,22 0,5	25 0,74 18,77 29,5	222,4 127 113,06 70,7	184 27 128 -	1,5 3 0,6 -	0,1 0,01 0,02 -	0,22 0,04 0,14 -	0,9 0 0,66 -
	Итого за завтрак:			14,89	14,35	73,94	533,16	339	5,1	0,13	0,4	1,56
	Второй завтрак	Яблоко	100 80	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№17 стр.17 №29 стр.29 №63 стр.63 №88 стр.88	Обед	Суп перловый Капуста тушеная с мясом Какао с молоком Хлеб пшеничный Салат из моркови	250 180 180 0030 50	1,315 10 1,5 4,6 0,6	1,809 8,2 1,6 0,5 5,1	12,484 10,8 12,1 29,5 4,6	68,353 280 60 70,7 66	15,320 104,22 100 - -	0,667 1 0,02 - -	0,074 0,08 0,02 - -	00048 0,07 0,01- - -	0 0 065 - 16
	Итого за обед:			18,015	17,3	69,48	545,053	219,54	1,687	0,174	0128	2,25
	Полдник	Песочник Чай с молоком	200	6,1 3,12	24,1 3,22	64,5 18,7	502 113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			9,22	27,32	83,2	65,06					
	Всего за день:						1734,32					
№8 стр.8 №63 стр.63 №77 стр.77	День 2											
	Завтрак	Суп молочный рисовый Хлеб пшеничный Чай сладкий	200 0030 200	9,25 4,6 12	10,78 0,5 3,1	34,21 29,5 14	265,9 70,7 53,06	 12	 0,5	 0,0004	 0,006	1,8 6
	Итого за завтрак:			25,85	14,38	77,71	389,66	12	0,5	0,004	0,006	7,8
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за второй завтрак:			0,5	000	10,1	42,22	2	001	001	7	1,4
№18 стр.18 №42 стр.42	Обед	Суп картофельный с вермишелью Хлеб пшеничный	250 0030	2,22 4,6	1,88 0,5	13,98 29,5	89,78 70,7	229 -	0,7 -	0,06 -	004 -	4,58 -

№ стр.		Каша пшенная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	14	4,5	0,21	0,11	
№80 стр.80		Котлета из говядины	170	12,5	12,2	10,0	200,2	-				
		Компот из сух.фр	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Итого за обед:			28,18	31,81	119,02	727,94	68	6,1	0,273	0,156	4,86
№55 стр.55	Полдник	Корж молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	19,98	0,65	0,06	0,02	0
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	1130	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			7,91	11,98	66,25	401	147,98	1,25	0,08	0,16	14,72
	Итого за день:			62,44	58,17	273,08	1560,82	215,98	7,86	0,367	7,322	14,72
№7 стр.7	День 3											
	Завтрак	Каша ячневая	200	6,87	8,04	25,92	2,14	266	0,4	0,05	0	0
№ стр.		молочная	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
№ стр.		Бутерброд с маслом	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
№ стр.		Конфеты	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,004	0,006	6
	Итого за завтрак:			24,11	29,6	131,05	544,3	287	1,2	0,0840	0,016	6
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	29,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	250	8,85	20,27	47,69	408	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7					
№30 стр.30		Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	1,1	0,09	0,12	8,4
№ стр.		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			17,13	25,888	117,08	704,62	97,36	1,31	0,18	107,84	11,88
№ стр.	Полдник	Пирожки печенные с картошкой	70	1,8	0,9	12,2	63,0	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			4,92	4,12	30,9	176,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за день:			46,69	59,7	288,94	1466,02	526,39	22,4	0,30	108,02	29,54
№ стр.	День 4											
	Завтрак	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9

№63 стр.63		молочная Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	470,7	-	-	-	-	-
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
№82 стр.82		Печенье	0040	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак:			25,88	16,9	90,8	471,24	204,7	2,6	0,1004	0,226	6,9
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№ стр.	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	5,2	4,71	10,73	106,27	-	-	-	-	8,06
№79 стр.79		Какао	0,180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
№47 стр.47		Каша перловая	100	3,0	4,69	20,9	139,44	-	-	-		0
№31 стр.31		рассыпчатая										
№63 стр.63		Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	0,01	0,15	0,03
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-			-
№53 стр.53	Итого за обед:			36	17,56	78,4	541,68	149	0,32	0,03	0,16	8,74
	Полдник	Блины (джем,повидло,,сг ущенка)	75/10	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,08	0,05	1,03
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,002	0,14	0,66
№78 стр.78	Итого за полдник:			9,36	11,32	53,01	347,06	232,1	1,29	0,10	0,19	1,69
	Всего за день:			71,74	45,78	232,31	1402,2	587,8	206,3 2	02404	7,576	18,73
№10 стр.10	День 5											
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19,0	146	-	-			0,92
№63 стр.63		Зефир	0,100	0,8	0,1	7,98	326	2,5	7,8			-
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-			
		Чай с молоком	200	3,13	3,22	18,7	11306	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за завтрак:			14,22	9,12	75,18	655,76	130,5	8,4	0,02	0,14	1,58

№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
	Итого за II завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
№21 стр.21 №63 стр.63 №32.стр.32 №80 стр.80	Обед	Суп гречневый	250/14	4,7	4,63	19,32	134,25	17,95	1,925	0,171	-	-
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
		Буузы	0100	13,5	9,9	19	215,5	1,7	0,2%	7,6	7,7	0,9%
		Компот их сух.фр	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
№70 стр.70 №78 стр.78	Итого за обед:			23,11	15,04	92,19	546,96	144,65	3,025	76,174	7,706	1,18
	Полдник	Вафли Чай с молоком	0,040 200	0,84 3,12	0,99 3,22	23,19 18,7	106,7 113,06	128	- 0,6	- 0,02	- 0,14	0 0,66
№1 стр.1 №62 стр.62 №77 стр.77	Итого за полдник:			3,96	4,21	41,89	219,76	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за день:			42,19	28,67	214,06	1478,48	407,95	12,02 5	76,234	8,016	9,42
	Неделя 3 День 1											
	Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,8	182	0,4	0,04	0,2	0,9
		Хлеб с сыром Чай	0030/15 200	5,3 12	3,2	15,0 14	110,1 53,06	- 12	- 0,5	- 0,0004	- 0,006	0,03 6
	Итого за завтрак:			23,16	16,25	55,8	384,96	194	0,9	0,044	0,206	1,53
	Второй завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Обед	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	40	1,2	0,04	0,05	9,97
		Хлеб	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Картофельная запеканка с говядиной	200	23,3	23,5	18,9	380	-	-	-	-	4
		Какое с молоком Паштет из рыбы соленой	0180 50	1,5 2,6	1,6 6,4	12,1 5,2	60 88	100	0,02	0,02	0,01	0,65 4,5
№72 стр.72 №78 стр.78	Итого за обед:			33,45	33,87	75,13	735,7	140	1,22	0,06	0,06	19,12
	Полдник	Пряник Чай с молоком	0050 200	1,77 3,12	1,41 3,22	22,5 18,7	109,8 113,06	128	0,6	0,02	0,14	0 0,66

№2 стр.2	Итого за полдник:			4,89	4,63	41,2	222,86	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
	Всего за день:			62,4	55,05	176,93	1400,52	468	2,74	0,1504	5,206	21,67	
	День 2												
	Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	
	№65 стр.65	Бутерброд с маслом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96	0,4	0,03	0,02	0,01	
	№78 стр.78	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
	Итого за завтрак:			116,5	11,19	66,49	406,06	317,26	1,51	0,15	0,26	2,62	
	№82 стр.82	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за второй завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4	
	№13 стр.13	Обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	47	2,1	0,32	0,12	4,3
№63 стр.63	Хлеб пшеничный		0040	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-	
№81 стр.81	Кисель		200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13	
№34 стр.34	Тефтели мясные		70	8,85	6,64	4,53	118,1	6	1,4	3,31	0,08	0,56	
№ стр.	Салат из кукурузы		60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66	
	Итого за обед:				19,06	9,718	80,35	580,62	68,96	3,93	3,86	29,23	71,99
№52 стр.52	Полдник	«Гребешок» или ватрушка с джемом (повидло)	70	4,54	4,07	25,30	157,17	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22	
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
№3 стр.3	Итого за полдник:			7,66	7,29	44	270,23	160,56	1,36	0,12	0,18	0,88	
	Всего за день:			143,72	28,198	200,94	1300,0	548,78	6,81	4,14	36,67	76,89	
	День 3												
	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,70	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9	
	№78 стр.78	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,06	0,02	0,14	0,66	
№63 стр.63	Хлеб пшеничный		0030	4,6	0,5	29,5	141						
№73 стр.73	Итого за завтрак:			14,48	14,12	74,07	478,96	133	1,3	0,11	0,24	1,56	
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11	

	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№16 стр.16	Обед	Щи из свежей капусты	180	1,54	5,78	5,99	82,2	-	-	-	-	13,36
№35 стр.35		Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	35,2	-	-	-	-	0,3
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№79 стр.79		Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
	Итого за обед:			22,74	22,78	86,99	635,2	100	0,02	0,02	0,01	14,31
№56 стр.56	Полдник	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	136,1	-	-	-	-	0,31
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№77 стр.77		Чай	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
		Итого за полдник:		25,2	17	45,8	357,16	12	0,5	0,0004	0,006	6,31
	Всего за день			62,77	53,9	216,77	1512,36	259,03	21,11	01404	0,282	33,18
	День 4											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9
№ стр.		молочная	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
№63 стр.63		Чай	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№ стр.		Хлеб пшеничный	0030	0,4	0,4	36,5	0250	-	-	-	-	6
	Итого за завтрак:			23,98	14,4	108	416,69	196	2,0	0,1004	0226	21
№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	200	8,85	20,27	47,69	409	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№ стр.		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№36 стр.36		Суфле рыбное	70	11,2	3,4	1,8	82,6	-	-	-	-	0,3
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			25,05	24,188	104,23	735,32	236	021	0,09	107,72	3,78
№78 стр.78	Полдник	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,32	39	0,7	0,07	0,08	0,03
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			9,91	12,38	60,4	408,81	167	1,3	0,09	0,22	0,69

№5 стр.5 №78 стр.78 №63 стр.63 № стр.	Всего за день			34,96	51,268	277,43	1614,82	605	3,53	0,3104	112,9 66	25,83
	День 5											
	Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	103	0,4	0,04	0,15	0,9
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№82 стр.82		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:				12,82	154,12	604,1	231	1,0	0,06	0,29	156
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№14 стр.14 №37 стр.37 №80 стр.80 №63 стр.63 №91 стр.91	Итого за II завтрак:				0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74	-	-	-	-	5,59
		Печенье	200	16,16	12,11	6,52	204	-	-	-	-	-
		Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
№78 стр.78 № 78 стр.78		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Салат из зел.гор.	50	0,9	5,1	4,9	69,1	-	-	-	-	5,1
	Итого за обед:			23,73	23,7	77,38	620,6	25	0,9	0,003	0,006	10,97
	Полдник	Вафли	0040	084	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	0
№6 стр.6 № стр.		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			3,96	4,21	41,89	219,76	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Всего за день:			43,29	40,73	283,49	1486,68	386	2,51	0093	7,436	14,59
	Неделя 4 День 1											
№78 стр.78 № стр.	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0,22	0,9
		Бутерброд со слив.маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Конфета	0030	0,4	0,4	39,5	250	-	-	-	-	-
№ стр.	Итого за завтрак:			12,83	21,78	97,73	724,56	321	2,4	0,15	0,37	1,56
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
	Обед	Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	105,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8
№22 стр.22 №90 стр.90		Салат с сельдью с	90	11,85	11,44	1,9	158	61	0,9	0,02	0,09	2,1

№38 стр.38 №79 стр.79 №63 стр.63		луком Голубцы ленивые Какао с молоком Хлеб пшеничный	70 200 0030	5,9 1,5 4,6	5,8 1,6 0,5	2,8 12,1 29,5	27,5 60 141	- 100 -	- 0,02 -	- 0,02 -	- 0,01 -	8,7 0,65 -
	Итого за обед:			26,25	22,51	66,06	553	188	2,32	0,05	0,13	18,25
№72 стр.72 №78 стр.78	Полдник	Пряник Чай с молоком	0050 200	1,77 3,12	1,41 3,22	22,5 18,7	109,8 113,06	- 128	- 0,06	- 0,02	- 0,14	- 0,66
	Итого за полдник:			4,89	4,63	41,2	222,86	128	0,06	0,02	0,14	0,66
	Всего за день:			44,32	48,92	214,9	1541,46	651,1	254,29	0,23	0,270	31,47
	День 2											
№8 стр.8 №78 стр.78 №63 стр.63	Завтрак	Суп рисовый Чай с молоком Хлеб с сыром	200 200 40/16	9,25 3,12 5,3	10,78 3,22 3,2	34,21 18,7 15,0	265,9 113,06 110,1	- 128 -	- 0,6 -	- 0,02 -	- 0,14 -	1,8 0,66 0,03
	Итого за завтрак:			17,67	17,2	67,91	489,06	128	0,6	0,02	0,14	2,49
№ стр.	П завтрак:	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№23 стр.23	Обед	Суп с клецками Компот из с/ф Пюре картофельное	180 200 150	1,91 0,31 3,39	2,86 0,01 4,69	10,63 24,37 27,66	75,92 96,76 128,92	- 25 56	- 0,9 0,8	- 0,030 0,1	- 0,006 0,11	4,2 0,28 3,34
№39 стр.39		Печень говяжья по строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	-	-	-	-	8,5
№92 стр.92 №63 стр.63		Салат из свеклы Хлеб пшеничный	50 0030	0,8 4,6	2,8 0,5	4,2 29,5	44,5 141	- -	- -	- -	- -	2,9 -
	Итого за обед:			29,01	24,66	100,66	700	81	1,7	1,7	0,116	19,22
№ стр. №78 стр.78	Полдник	Песочник Чай с молоком	100 200	6,5 3,12	21,6 3,22	49,9 18,7	203 113,06	- 128	- 0,6	- 0,02	- 0,14 0,14	- 0,66
	Итого за полдник:			9,62	24,62	68,6	316,6	128	0,06	0,02		0,66
	Всего за день:			57,2	66,98	307,31	1562,12	343	2,92	3,093	5,196	22,73
	День 3											
№7 стр.7 № стр.	Завтрак	Каша ячневая молочная Зефир	200 0050	6,87 0,8	8,04 0,1	25,92 79,8	214 163	266 -	0,4	0,005	0	0

№63 стр.63 №78 стр.78		Хлеб пшеничный Чай с молоком	0030 200	4,6 3,12	0,5 3,22	29,5 18,7	141 113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за завтрак:			15,39	11,86	153,92	631,06	394	0,10	0,07	0,14	0,66
№ стр.	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№18 стр.18	Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	2,22	1,88	13,98	89,78	29	0,7	0,06	0,04	4,58
№ стр.		Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	280	104,22	1	0,08	0,07	21
№63 стр.63 № стр.		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			17,22	10,6	79,52	613,50	133,58	1,71	0,17	29,03	26,71
№ 60 стр.60. №78 стр.78	Полдник	Вареники с картофелем	116	17,0	15,0	22,8	300					2,13
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			20,12	18,22	41,5	411,06	128	0,6	0,02	0,14	2,79
	Всего за день:			53,23	40,68	285,04	1697,84			0,27	36,31	31,56
№4 стр.4	День 4											
	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9
		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	250					
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№ стр. №63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
	Итого за завтрак:			14,78	15,11	110,34	470,71	319	0,6	0,13	0,34	1,56
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№20 стр.20	Обед	Суп с мясными фрикадельками	180/18	5,12	4,71	10,73	106,27					8,06
№ стр.		Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0030	0,006	0,28
№ стр.		Рыбные тефтели	100	27,12	7,78	6,45	206,5	52	0,3	0,02	0,11	0,05
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
	Итого за обед:			37,23	13	71,05	550,53	77	1,2	0,023	0,116	8,39

№ стр.	Полдник	Рогалики повидлом	70	4,54	4,07	25,30	157,12	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
№ стр.		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№10 стр.10 № 78 стр.78 №63 стр.63 № стр. № стр. №41 стр.41 № стр. №63 стр.63 № стр. № стр.	Итого за полдник:			7,66	7,29	44	270,18	160,65	1,36	0,12	,018	0,88
	Всего за день:			59,99	35,4	235,3	1332,46	570,69	23,56	0,283	0,662	21,83
	День 5											
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19,0	146					0,92
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	0,24	20,08	92	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01
	Итого за завтрак:			11,14	8,76	57,78	351,06	134,96	1,07	0,05	0,16	1,59
	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Обед	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,89	90,9	47	0,8	0,22	0,08	4,25
		Салат из зел.гор.	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
		Мясные ёжики	80	14,18	13,9	3,49	195,83	9,03	1,99	0,05	0,12	2,05
		Какао	200	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
	Итого за обед:			25,52	20,82	59,87	520,73	171,63	3,23	0,49	0,32	72,95
	Полдник	Сухари	0040	8,6	11,4	66,7	406,0	-	-			
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за полдник:			20,6	14,5	80,7	459,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Всего за день:			58,16	44,38	203,15	1387,85	324,59	4,76	0,5704	5,286	80,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459291

Владелец Доржиева Татьяна Нимаевна

Действителен с 06.11.2024 по 06.11.2025