

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 1,6 – 3 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	Углеввод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
№1 стр.1 №77 стр.77	Неделя 1											
	День 1											
	Завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
	Хлеб пшеничный	0,0004	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-	
№77 стр.77	Сладкий чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0303	0,004	4,5	
№73 стр.73 №81 стр.81 №12 стр.12 №26 стр.26 №45 стр.45 №95 стр.95 №72 стр.72 № 77 стр.77	Итого за завтрак:			16,79	10,16	52,71	311,8	145	0,7	0,0303	0,150 4	5,17
	II завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	4,104	14,03	19,2 9	0,001	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,2 9	0,001	0,026	11
	Обед	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-	
	Борщ	180	1,16	1,4	7	50	30	0,9	0,03	0,04	7,48	
	Биточки из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143,0	-	-	-	-	-	
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150,0	-	-	-	-	-	
	Салат из кукурузы с репч.луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75	
Итого за обед:			20,22	20,348	107,62	699,92	44,42	9,94	0,19	29,01	9,36	
Полдник	Пряник	0,050	1,77	1,44	22,5	109,8	-	-	-	-	-	
Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5		
Итого за полдник:			10,77	3,71	33	149,6	-9	0,4	0,0003	0,004	4,5	

	Итого за день:			48,13	34,218	203,24	1202,36	21245	21,33	0,2216	29,190	30,03
	День 2											
№2 стр.2	Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150,75	136,7	0,38	0,08	0,8	1,468
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	0,40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,049
	Итого за завтрак:			10,41	8,53	56,9	341,25	232,7	1,1	0,09	0,09	1,958
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
№13 стр.13	Обед	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	35	1,6	0,16	0,06	3,2
№44 стр.44		Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	0,05	0,02	0
№80 стр.80		Гуляш из говядины	80	13,1	18,72	4,02	217,47	0,14	0,14	0,03	0,02	0,6
		Компот из сух.фр.	150	0,23	0,01	18,28	72,57	07	0,7	0,002	0,004	0,21
		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			23,08	29,78	81,53	672,45	60,84	3,14	0,242	0,104	4,01
№49 стр.49	Полдник	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,50	26,36	0,38	0,08	0,04	0,23
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,2	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			6,67	10,6	42,75	240,3	122,36	0,88	0,09	0,14	0,72
	Всего за день:			40,66	43,61	191,28	1296,22	417,9	4,91	7,422	1,824	6,688
	День 3											
№3 стр.3	Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,08	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за завтрак:			10,81	10,54	55,52	359,2	105	0,1	0,08	0,16	1,16
	II завтрак	Банан	100	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	0,02	0,03	4,80	0,36

№14 стр.14	Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03					4,65
		Каша гречневая	100	4,7	5,55	27,1	172,0	10,32	3,22	0,206	0,102	0,012
№26 стр.26		рассыпчатая										
		Шницель из	50	8,9	8,7	7,1	143,0					
№63 стр.63		говядины										
№81 стр.81		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			18,81	19,218	91,83	610,45	10,68	3,23	0236	29,02 2	1,142
№51 стр.51	Полдник	Крендель	60	4,66	7,92	30,71	224,40	22,58	0,48	0,07	0,06	0,16
		сахарный										
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			7	10,26	44,73	309,2	118,58	0,98	0,08	0,16	0,65
	Всего за день:			37,52	40,318	196,88	1335,85	240,26	5,23	0,426	34,23 2	3,312
№4 стр.4	День 4											
№63 стр.63	Завтрак	Каша	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
		геркулесовая										
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№77 стр.77		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
		шоколадные	150									
		Чай сладкий		9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			20,29	21,64	126,18	650,83	153	1,1	0,0803	0,154	5,17
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
№15 стр.15	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
№43 стр.43	Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	-	-	-	-	4,74
№26 стр.26		Пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	0,08	0,08	2,68
№25 стр.25		картофельное										
		Котлета из	50	8,9	8,7	7,1	143,0	-	-	-	-	-
		говядины										
№63 стр.63		Салат из	50	4,88	7,24	28,51	198	-	-	-	-	-
№81 стр.81		кукурузы										
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	0,01	-
		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	002		0,54
№70 стр.70	Итого за обед:			21,8	18,53	55,71	501,6	127,33	0,61	0,10	0,09	7,96
№77 стр.77	Полдник	Вафли	00,40	0,84	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	-

[illegible]

№ стр.	Итого за завтрак:			11,17	10,77	55,61	484,3	261	4,6	0,09	0,3	1,16
	Второй завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№17 стр.17	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№29 стр.29	Обед	Суп перловый	150	1,315	1,809	12,5	68,4	15,32	0,667	0,074	0,048	0
		Капуста тушенная с мясом	150	9	7,5	7,36	255	71,06	0,9	0,05	0,05	19
№63 стр.63		Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№88 стр.88		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,21	105,7	-	-	-	-	-
		Салат из моркови	50	0,3	3,0	2,7	39,6	-	-	-	-	16
№ стр.	Итого за обед:			15,265	14,039	54,74	518,7	169,71	1,577	0,144	0,108	20,54
№ 78 стр.78	Полдник	Песочник	0,070	6,1	24,1	64,5	502					
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			8,44	26,44	78,52	586,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			35,225	51,249	198,78	1593,84	540,74	25,96 7	0,254	0,534	34,35
№8 стр.8	День 2											
№63 стр.63	Завтрак	Суп молочный	150	5,5	6,9	21,9	170,17					1,8
№77 стр.77		рисовый										
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
№82 стр.82	Итого за завтрак:			17,9	9,6	54,5	315,67	9	0,4	0,0003	0,004	6,3
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№18 стр.18	Итого за II завтрак:			0,5	000	10,1	42,22	2	001	001	7	1,4
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,5	0,05	0,03	0,03
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№42 стр.42		Каша пшеничная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	11	1,8	0,08	0,04	0
№ стр.		Котлета из говядины	170	12,5	12,2	10,0	200,2	-				
№80 стр.80		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
	Итого за обед:			12,14	4,71	67,34	353,82	51	3	0,132	0,074	0,24
№55 стр.55	Полдник	Корж молочный	60	4,11	7,51	40,76	246,86	16,26	0,56	0,05	0,02	2
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49

№7 стр.7	Итого за полдник:			6,45	9,85	54,78	331,66	112,26	1,06	0,06	0,12	2,49
	Итого за день:			39,99	24,16	186,72	1043,37	174,26	4,47	0,2023	7,198	10,23
	День 3											
	Завтрак	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,04	0	0
№ стр.		молочная										
№ стр.		Бутерброд с	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	0,01	0
№ стр.		маслом										
№ стр.		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	0,003	-	-
		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	96	0,4		0,004	4,5
№ стр.	Итого за завтрак:			20,45	19,43	128,64	656,04	296	0,7	0,0403	0,004	4,5
	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	150	8,85	20,27	47,69	409	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,04	22,1	105,7	-				
№30 стр.30		Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	76	0,9	0,07	0,1	6,72
№ стр.		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№ стр.	Итого за обед:			15,66	24,758	106,75	715,15	78,36	1,11	0,16	107,82	10,2,
	Полдник	Пирожки печенные с картошкой	70	1,8	0,9	12,2	63,0	-	-	-	-	-
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			4,14	3,24	26,22	147,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№ стр.	Итого за день:			40,6	47,428	271,52	1560,03	484,39	21,6	0,2203	107,95	19,19
	День 4											
	Завтрак	Каша рисовая	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,8	0,17	0,8
		молочная										
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7			-	-	-
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
		Печенье	0040	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак:			19,93	13,4	73,657	437,38	155,7	2,6	0,0803	0,174	4,68
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4

№ стр.	Итого за II завтрак			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4	
	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,34	3,93	8,95	88,56	-	-	-	-	6,72	
	№79 стр.79	Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54	
	№47 стр.47	Каша перловая рассыпчатая	0,070	3,0	4,49	20,9	139,44	-	-	-			
	№31 стр.31	Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	37	0,2	0,01	0,11	0,02	
	№63 стр.63	Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-				
	Итого за обед:			28,26	14,82	65,91	541,68	120,33	0,21	0,03	0,12	7,28	
	Полдник	Блины (джем,повидлю,,сгущенка)	75/10	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,08	0,05	1,03	
	№53 стр.53	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,001	0,1	0,49	
	№78 стр.78	Итого за полдник:		8,58	10,44	48,33	318,8	200,1	1,19	0,09	0,15	1,52	
№10 стр.10	Всего за день:			57,27	38,66	198,0	1306,05	478,13	3,54	0,2103	7,444	14,88	
	День 5												
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,0	14,2	109,5	-	-			0,92	
	№63 стр.63	Зефир	0050	0,8	0,1	7,98	326	2,5	7,8			-	
	№78 стр.78	Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-				
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49	
	Итого за завтрак:			10,84	6,84	58,3	626	98,5	8,3	0,01	0,1	1,18	
	№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	Обед	Суп гречневый	150	4,7	4,63	19,32	134,25	17,95	1,925	0,171	-	-
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-	
№32.стр.32		Буузы	100	13,5	9,9	19	215,5	1,7	0,2	7,6	7,7	0,9	
№80 стр.80		Компот их сух.фр	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21	
	Итого за обед:			23,83	14,94	78,7	528,06	37,65	2,825	7,773	7,704	1,11	

№70 стр.70 №78 стр.78	Полдник	Вафли Чай с молоком	0,040 150	0,84 2,34	0,99 2,34	23,19 14,02	106,7 84,8	96	- 0,5	- 0,01	- 0,1	0 0,49
№1 стр.1 №62 стр.62 №77 стр.77 №74 стр.74 №12 стр.12 №63 стр.63 №33 стр.33 №79 стр.79 №87 стр.87 №72 стр.72 №78 стр.78 №2 стр.2 №65 стр.65	Итого за полдник:			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за день:			36,75	25,41	179,01	1402,11	236,95	11,62 5	7,813	7,934	8,78
	Неделя 3 День 1											
	Завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
		Хлеб с сыром	20/11	3,5	2,1	9,9	73,4	-	-	-	-	0,02
		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			16,89	11,86	40,51	279,2	145	0,7	0,0303	0,154	5,19
	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	180	1,16	1,4	7	50	30	0,9	0,03	0,04	7,48
		Хлеб	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Картофельная запеканка с говядиной	150	17,4	17,6	14,2	285	-	-	-	-	3
		Какое с молоком	150	1,25	1,3	10,08	50	8,33	0,01	0,02	0,01	0,65
		Паштет из рыбы соленой	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,8	1,87
	Итого за обед:			33,88	31,03	55,08	632,9	168,33	1,71	0,07	0,85	13
	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8					0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			4,11	3,75	36,52	194,6	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			55,78	46,94	136,91	1163,7	415,33	293	0,1403	5,904	19,04
	День 2											
	Завтрак	Каша вязкая молочная	150	4,67	5,79	20,78	15,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,468
		«Дружба»										
		Бутерброд с маслом	40/5	1,58	5,24	9,8	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0

№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,11	0,49
	Итого за завтрак:			8,59	13,37	44,61	194,42	238,7	1,08	1,19	0,19	19,58
№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	180	1,66	1,83	12,1	92,9	35	1,6	0,16	0,06	3,2
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№81 стр.81		Кисель	100	04	0,018	25,24	102,72	0,36	0,03	28,92	1,13	7
№34 стр.34		Тефтели мясные	60	7,58	5,69	3,88	101,24	5	1,2	2,84	0,07	0,48
		Салат из кукурузы	45	2,25	0,09	3,74	24,45	11,7	0,32	0,15	0,8	4,5
№ стр.	Итого за обед:			15,29	8,030	67,06	427,31	52,06	3,15	32,07	1,34	8,18
№52 стр.52	Полдник	«Гребешок» или ватрушка с джемом (повидло)	76	4,54	4,07	25,30	157,17	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№78 стр.78	Итого за полдник:			6,88	6,41	39,32	241,92	128,56	1,26	0,11	0,14	0,71
№3 стр.3	Всего за день:			31,26	27,81	161,09	905,87	421,32	5,5	33,38	8,67	29,87
	День 3											
	Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67
№78 стр.78		Чай с молоком	0040	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№63 стр.63		Хлеб пшеничный		3,4	0,4	22,1	105,7					
№73 стр.73	Итого за завтрак:			10,81	10,54	55,52	359,2	105	1	0,08	0,25	1,16
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№16 стр.16	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№35 стр.35	Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	6,48	-	-	-	-	11,87
№63 стр.63		Плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	-	-	-	-	0,2
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№79 стр.79		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,01	0,01	0,54
	Итого за обед:			17,18	17,31	66,59	483,78	83,33	0,01	0,01	0,01	11,87
№56 стр.56	Полдник	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	-	-	-	-	0,2

№63 стр.63 №77 стр.77		Хлеб пшеничный Чай	0040 150	3,4 2,34	0,4 2,4	22,1 14,02	105,7 84,8	- 96	- 0,5	0,0001 0,0001	- 0,001	- 0,49
	Итого за полдник:			12,64	13,44	37,92	321	96	0,5	0,0001	0,001	0,69
	Всего за день			40,98	41,29	169,4	1205,02	298,36	20,8	0,12	0,12	35,16
	День 4											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,08	0,17	0,18
№ стр.		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96-	0,5	0,01	0,1	0,49
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№ стр.		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	0,250	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:			11,37	10,94	94,4	357,53	234	1,63	0,09	0,27	0,67
№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	150	8,85	20,27	47,69	409	78,8	2,35	0,20	0,06	2,00
№ 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	50	8,0	2,4	1,3	59	-	-	-	-	0,2
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			20,05	23,1	96,33	676,42	79,16	2,36	0,23	28,98	3,33
№78 стр.78	Полдник	Булочка сдобная	690	4,53	6,11	27,8	197,16	26	0,5	0,05	0,05	0,02
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			6,87	8,45	41,82	281,96	122	1	0,06	0,22	0,51
	Всего за день			39,79	42,79	237,35	1372,91	441,16	5,01	0,41	34,2	4,87
	День 5											
№5 стр.5	Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	79	0,3	0,03	0,1	0,67
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№63 стр.63		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163	-	-	-	-	-
№ стр.	Итого за завтрак:			11,49	9,59	142,92	493,78	175	0,8	0,04	0,2	1,160
№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:				0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03	-	-	-	-	4,65
		Печенье	150	16,16	12,11	6,52	204	-	-	-	-	

№14 стр.14		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
№37 стр.37		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№80 стр.80		Салат из зел.гор.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
№63 стр.63	Итого за обед:			23,45	17,16	60,63	494,05	29,7	1,02	0152	0084	9,36
№91 стр.91	Полдник	Вафли	0040	084	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№78 стр.78	Итого за полдник:			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№ 78 стр.78	Всего за день:			38,62	30,08	250,86	1221,55	302,7	2,33	0,212	7,348	12,41
	Неделя 4											
	День 1											
	Завтрак	Каша гречневая	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	0,07	0,16	0,67
		молочная										
		Бутерброд со	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
№6 стр.6		слив.маслом										
№ стр.		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,6	0,01	0,1	0,49
		Конфета	0030	0,4	0,4	39,5	250	-	-	-	-	-
№78 стр.78	Итого за завтрак:			9,55	15,78	82,08	595,47	240	1,8	0,1	0,27	1,16
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
№ стр.	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
	Обед	Суп крестьянский	180	1,8	2,38	9,88	79,87	20	0,7	0,01	0,02	5,1
№22 стр.22		Салат с сельдью с	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,08	1,87
№90 стр.90		луком										
		Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5	-	-	-	-	6,2
№38 стр.38		Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№79 стр.79		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№63 стр.63	Итого за обед:			21,32	18,51	45,76	440,27	158	1,51	0,05	1,01	13,71
№72 стр.72	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,05	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			4,11	3,35	36,52	194,6	508,36	0,05	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			35,33	38,04	174,27	1271,36	651,1	23,1	0,17	1,406	26,36
	День 2											
	Завтрак	Суп рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17	-	-	-	-	1,6
№8 стр.8		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,11	0,49
№78 стр.78		Хлеб с сыром	20/11	3,5	2,1	9,9	73,4	-	-	-	-	0,02

№63 стр.63	Итого за завтрак:			11,34	11,34	45,82	328,37	96	0,5	0,01	0,11	2,11
№ стр.	II завтрак:	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№23 стр.23	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№43 стр.43	Обед	Суп с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95		-	-	-	4,2
№39 стр.39		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,28
№92 стр.92		Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	0,08	0,08	3,34
№63 стр.63		Печень говяжья по строгановски	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0		-	-	-	8,5
№78 стр.78		Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7		-	-	-	2,9
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7		-	-	-	-
	Итого за обед:			20,46	17,23	58,04	499,07	62	1,3	0,082	0,084	19,22
№ стр.	Полдник	Песочник	100	6,5	2,6	49,9	203	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	200	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			8,84	23,94	63,92	287,8	96	0,05	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			41,54	52,91	172,58	1172,24	260	2,32	0,132	5,084	17,01
	День 3											
№7 стр.7	Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,004	0	0
№ стр.		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163					
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-				
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за завтрак:			11,69	8,87	135,36	51404	296	0,8	0,05	01	0,49
№ 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	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,7	0,06	0,04	4,58
№ стр.		Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	71,06	1	0,08	0,07	21
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
№ стр.		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			14,47	9,328	65,19	530,77	93,06	1,71	0,17	29,03	26,71

№ 60 стр.60. №78 стр.78	Полдник	Вареники с картофелем Чай с молоком	185 150	13,06 2,34	11,9 2,34	18,2 14,02	240 84,8	 96	 0,5	 0,01	 0,1	1,49 0,49	
	Итого за полдник:			15,94	14,24	32,22	324,8	96	0,5	0,01	0,1	1,98	
	Всего за день:			42,6	2,438	242,87	1411,83	487,06	2,72	0,2	36,2	31,56	
	День 4												
№4 стр.4	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67	
		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	0,250						
		Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49	
Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7								
№ стр. №63 стр.63	Итого за завтрак:			11,13	11,38	98,6	602,83	239	1,2	0,09	0,25	1,16	
	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	150/35	1,32	1,77	8,82	56,55					6,64	
		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,77	18	0,7	002	0,004	0,21	
		Рыбные тефтели	60	16,27	4,67	9,,87	123,9	31	0,2	0,01	0,11	0,03	
№ стр. № стр. №63 стр.63	Хлеб пшеничный		0040	3,4	0,4	22,1	105,7						
		Итого за обед:			21,22	6,85	53,07	358,72	49	0,9	0,012	0,114	6,88
		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		150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49	
		Итого за полдник:			6,88	6,41	39,32	241,92	128,56	1,26	0,11	,014	0,71
		Всего за день:			39,58	24,64	19,49	1244,51	430,59	22,65	0,33	0,53	19,75
№10 стр.10	День 5												
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,0	14,2	109,5					0,69	
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,1	0,1	0,49	
№ 78 стр.78 №63 стр.63	Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,1	0	

№ стр. № стр. №41 стр.41 № стр. №63 стр.63 № стр. № стр.	Итого за завтрак:			8,22	11,58	38,03	288,17	102	0,07	0,03	0,11	1,18
	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	180	1,68	3,53	7,34	68,18	35	0,6	0,17	0,6	3,19
		Салат из зел.гор.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
		Мясные ёжики	80	14,18	13,9	3,39	195,83	9,03	1,99	0,05	0,12	2,05
		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
	Итого за обед:			22,76	19,25	46,75	444,46	139,06	2,92	0,39	0,27	10,28
	Полдник	Сухари	0040	8,6	11,4	66,7	406,0	-	-			
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за полдник:			17,6	13,7	77,2	445,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Всего за день:			49,48	44,83	166,78	1235,43	256,06	4,04	0,4503	5,184	16,32

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459291

Владелец Доржиева Татьяна Нимаевна

Действителен с 06.11.2024 по 06.11.2025