Утверждаю

Заведующий МБДОУ

о«Детский сад №1 «Теремок»

Т.Н.Доржиева

Приказ № 39§1

от 02.09. 2024г.

оремонь ремон пременения премене

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	Пит	цевые ве	ещества	Энергети ческая ценность		нер. ва	Bı	итамин	ГЫ
				Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	С
	Неделя 1 День 1					<u> </u>		I			1	
№1 стр.1	Завтрак	Каша манная молочная Хлеб пшеничный	150 0,0004	4,39 3,4	7,46 0,4	20,11	166 105,7	136	0,3	0,03	0,15	0,67
№77 стр.77		Сладкий чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0303	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			16,79	10,16	52,71	311,8	145	0,7	0,0303	0,150	5,17
№73 стр.73	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
№81 стр.81	Обед	Кисель Хлеб пшеничный	150 0,040	0,4 3,4	0,018 0,4	25,24 22,1	102,72 105,7	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№12 стр.12 №26 стр.26		Борщ Биточки из говядины	180 50	1,16 8,9	1,4 8,7	7 7,1	50 143,0	30	0,9	0,03	0,04	7,48
№45 стр.45 №95 стр.95		Рис отварной Салат из кукурузы с репч.луком	110 45	2,7 3,66	4,4 5,43	24,8 21,38	150,0 148,5	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
№72 стр.72	Итого за обед:			20,22	20,348	107,62	699,92	44,42	9,94	0,19	29,01	9,36
№ 77 стр.77	Полдник	Пряник Чай сладкий	0,050 150	1,77 9	1,44 2,3	22,5 10,5	109,8 39,8	- 9	- 0,4	- 0,0003	- 0,004	<u> </u>
	Итого за полдник:			10,77	3,71	33	149,6	-9	0,4	0,0003	0,004	4,5

	Итого за день:		Ţ	48,13	34,218	203,24	1202,36	21245	21,3	0,2216	29,19	30,03
	День 2	<u> </u>	<u> </u>			+			+	+	+ -	
№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
		Хлеб пшеничный	0,40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	_	_	_
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	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 №44 стр.44	Обед	Суп гороховый Макароны отварные	180 120	1,66 4,69	1,83 6,48	12,1 25,03	92,9 183,81	35 5	1,6 0,7	0,16 0,05	0,06 0,02	3,2
№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.		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: День 3			40,66	43,61	191,28	1296,22	417,9	4,91	7,422	1,824	6,688
№3 стр.3	Завтрак	Каша пшенная молочная	150		7,08	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67
Nr-70 ama 70		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	- 0.40
№78 стр.78	**	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	69		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			$\overline{}$	\top	4,65
3(21 (G1p.1)	ОООД	Каша гречневая	100	4,7	5,55	27,1	172,0	10,32	3,22	0,206	0,102	0,012
		рассыпчатая		','	7,55	,-	1,2,5	10,02		0,200	0,102	0,012
№26 стр.26		Шницель из	50	8,9	8,7	7,1	143,0					
1		говядины		- /-	- , -	,						
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	_	_	_	_	_
№81 стр.81		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:		1	18,81	19,218	91,83	610,45	10,68	3,23	0236	29,02	1,142
,								ĺ			2	
l	Полдник	Крендель	60	4,66	7,92	30,71	224,40	22,58	0,48	0,07	0,06	0,16
№51 стр.51		сахарный										
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за			7	10,26	44,73	309,2	118,58	0,98	0,08	0,16	0,65
	полдник:											
	Всего за день:			37,52	40,318	196,88	1335,85	240,26	5,23	0,426	34,23	3,312
											2	
30.4	День 4											
№4 cтp.4	Завтрак	Каша	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
№63 стр.63		геркулесовая										
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
NC-77 - 77		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
№77 стр.77		шоколадные	150									
		Чай сладкий		9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за			20,29	21,64	126,18	650,83	153	1,1	0,0803	0,154	5,17
	завтрак:											
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
Ma15 arm 15	Итого за II			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
№15 стр.15	завтрак:											<u> </u>
№43 стр.43	Обед	Суп с рыбными	150	5,54	4,34	9,63	99,75	-		-	-	4,74
№43 CIP.43		консервами										
№26 стр.26		Пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	0,08	0,08	2,68
Nº20 C1p.20		картофельное										
Ma25 amp 25		Котлета из	50	8,9	8,7	7,1	143,0	-	-	-	-	-
№25 стр.25		говядины										
№63 стр.63		Салат из	50	4,88	7,24	28,51	198	-	-	-		
_		кукурузы									-	
№81 стр.81		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
_	Полдник	Вафли	00,40	0,84	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	-
№77 стр.77												

		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,00	4,5
	Итого за			9,84	3,29	33,69	146,5	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	полдник:											
	Итого за день:			52,43	43,46	225,68	1348,15	290,33	2,12	7,19	16,48	17,63
	День 5											
№ стр	Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	79	0,3	0,03	0,1	0,67
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	20 5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
		с маслом Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			15,53	14,29	47,31	273,95	94	0,9	0,0503	0,114	5,17
	II завтрак	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96	248	2,4	0,148	0332	10
№16 стр.16	Итого за II завтрак:			1,5	0,5	21,0	96	249	2,4	0,148	0,332	10
№28 cтp.28	Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	-	-	-	-	11,13
		Жаркое по домашнему	150	17,77	15,8	11,3	258,4	-	-	-	-	5,2
№90 стр.10		Сельдь с луком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,08	1,87
№80 стр.80		Хлеб пшеничный Компот из с/ф	0040 150	3,4 0,23	0,4	22,1 18,28	10,5 72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,,21
№50 стр.50	Итого за обед:	1		33,23	30,89	58,28	642,95	73	1,5	0,022	0,804	18,41
-	Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста	50	3,3	4,6	18,7	129,0	-	-	-	-	3,7
№78 стр.78		с капустой Чай с молоком	150	2,4	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,01	0,49
	Итого за			5,64	6,94	32,72	213,8	96	0,5	0,01	0,1	4,19
	полдник:											
	Итого за день:			55,9	52,62	159,31	1226,7	511	5,3	0,2303	1,35	37,77
	Неделя 2 День 1											
№6 стр.6	, ,											
№ стр.	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	0,07	0,16	0,67
№78 стр.78 №63 стр.63		Зефир Чай с молоком	0,030 150	0,2 3,4	0,23 0,4	0,74 14,02	127 84,8	27	3 0,5	0,01 0,1	0,04 0,1	0 0,49
11203 CIP.03		Хлеб пшеничный	0040	2,34	2,34	22,1	105,7	96	-	-	-	-

	Итого за			11,17	10,77	55,61	484,3	261	4,6	0,09	0,3	1,16
	завтрак:											
№ стр.	Второй завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за второй			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№17 стр.17	завтрак:											
№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	150	9	7,5	7,36	255	71,06	0,9	0,05	0,05	19
		с мясом										
№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	-	-	-	-	-
3.0		Салат из моркови	50	0,3	3,0	2,7	39,6	-	-	-	-	16
№ cTp.	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			8,44	26,44	78,52	586,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	полдник:											
	Всего за день:			35,225	51,249	198,78	1593,84	540,74	25,96	0,254	0,534	34,35
№8 стр.8	День 2								,			
№63 стр.63 №77 стр.77	Завтрак	Суп молочный рисовый	150	5,5	6.9	21,9	170,17					1,8
		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
	Итого за II	113		0,5	000	10,1	42,22	2	001	001	7	1,4
№18 стр.18	завтрак:					,	ĺ					
	Обед	Суп	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,5	0,05	0,03	0,03
Nr. (2)		картофельный с					ŕ					
№63 cтр.63		вермишелью										
№42 cтp.42		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	_	-	_
№ стр.		Каша пшенная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	11	1,8	0,08	0,04	0
Ma 90 arm 90		Котлета из	170	12,5	12,2	10,0	200,2	-				
№80 стр.80		говядины										
		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

	Итого за			6,45	9,85	54,78	331,66	112,26	1,06	0,06	0,12	2,49
	полдник:											
	Итого за день:			39,99	24,16	186,72	1043,37	174,26	4,47	0,2023	7,198	10,23
	День 3											
№7 стр.7	Завтрак	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,04	0	0
		молочная										
№ стр.		Бутерброд с	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	0,01	0
		маслом								-		
№ стр.		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	0,003	-	-
№ стр.		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	96	0,4		0,004	4,5
	Итого за			20,45	19,43	128,64	656,04	296	0,7	0,0403	0,004	4,5
	завтрак:											
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	29,29	0,01	0,026	11
	Итого за II			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	завтрак:											
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней	150	8,85	20,27	47,69	409	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
		лапшой										
№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
	Итого за обед:			15,66	24,758	106,75	715,15	78,36	1,11	0,16	107,8	10,2,
											2	
	Полдник	Пирожки	70	1,8	0,9	12,2	63,0	-	-	-	-	-
№ стр.		печенные с										
		картошкой										
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за			4,14	3,24	26,22	147,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	полдник:											
	Итого за день:			40,6	47,428	271,52	1560,03	484,39	21,6	0,2203	107,9	19,19
											5	
№ стр.	День 4											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,8	0,17	0,8
No.62 or 62		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			19,93	13,4	73,657	437,38	155,7	2,6	0,0803	0,174	4,68
№82 стр.82	завтрак:											
71202 C1p.02	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4

	Итого за II			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	завтрак											
	Обед	Суп	150/15	4,34	3,93	8,95	88,56	-	T-	-	T-	6,72
№ стр.		картофельный с										
		МЯСНЫМИ										
N: 70 70		фрикадельками	150	1.25	1 22	10.00	70	00.00	0.01	0.00	0.01	0.54
№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	0,070	3,0	4,49	20,9	139,44	-	-			
№31 стр.31		рассыпчатая Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	37	0,2	0,01	0,11	0,02
№63 ctp.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	123,93	31	0,2	0,01	0,11	0,02
11203 Cip.03	Итого за обед:	Allou illimini illimi	00-0	28,26	14,82	65,91	541,68	120,33	0,21	0,03	0,12	7,28
l	Полдник	Блины	75/10	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,03	0,12	1,03
№53 стр.53	11001,411111	(джем,повидло,,сг	13,15	0,2	0,1	3 .,5 -		101,2	0,02	0,00	0,00	1,00
_		ущенка)										
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,001	0,1	0,49
	Итого за			8,58	10,44	48,33	318,8	200,1	1,19	0,09	0,15	1,52
	полдник:											
	Всего за день:			57,27	38,66	198,0	1306,05	478,13	3,54	0,2103	7,444	14,88
	День 5											
№10 стр.10	Завтрак	Суп молочный с	150	4,3	4,0	14,2	109,5				+	0,92
	Junio	макаронными		.,.	.,0	1 .,_	100,0					0,52
		изделиями										
		Зефир	0050	0,8	0,1	7,98	326	2,5	7,8			-
№63 cтр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-			
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за			10,84	6,84	58,3	626	98,5	8,3	0,01	0,1	1,18
Mo74 omp 74	завтрак:											
№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	·		0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
№21 стр.21	завтрак:		1.50		1.62	10.22	124.25	15.05	1.005	0.171		
№63 ctp.63	Обед	Суп гречневый	150	4,7	4,63	19,32	134,25	17,95	1,925	0,171	-	-
№32.crp.32		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№80 стр.80		Буузы	100	13,5 0,23	9,9 0,01	19 18,28	215,5	1,7 18	0,2 0,7	7,6 0,002	7,7	0,9 0,21
•	Итого за обед:	Компот их сух.фр	150	23,83	14,94	78,7	72,57 528,06	37,65	2,825	7,773	0,004 7,704	1,11
	Итого за обед.			23,03	14,74	/0,/	320,00	37,03	2,023	1,113	/,/04	1,11

№70 стр.70	Полдник	Вафли	0,040	0,84	0,99	23,19	106,7	\overline{T}	Τ-	Τ_	Τ_	0
№78 cтр.78	11001/411111	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
*-/		1011 5 11-1-1	100	_,-	_,-	1 ., -	-,-		7,-	0,0 -	~,-	,
	Итого за			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	полдник:											'
	Итого за день:			36,75	25,41	179,01	1402,11	236,95	11,62	7,813	7,934	8,78
	Неделя 3 День 1								5			
_	Завтрак	Каша манная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
№1 стр.1		молочная										
№62 стр.62		Хлеб с сыром	20/11	3,5	2,1	9,9	73,4	-	-	-	-	0,02
№77 стр.77		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
№74 стр.74	Второй завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
1	Итого за второй	_		0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
1	завтрак:					Í			,			
№12 стр.12	Обед	Борщ	180	1,16	1,4	7	50	30	0,9	0,03	0,04	7,48
№63 стр.63	, ,	Хлеб	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	_		_	_	- '
№33 стр.33		Картофельная запеканка с говядиной	150	17,4	17,6	14,2	285	-	-	-	-	3
№79 стр.79		Какое с молоком	150	1,25	1,3	10,08	50	8,33	0,01	0,02	0,01	0,65
№87 стр.87		Паштет из рыбы соленой	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,01	0,02	0,8	1,87
	Итого за обед:	Concilon	+	33,88	31,03	55,08	632,9	168,33	1,71	0,07	0,85	13
№72 стр.72	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8	100,00		10,0.		0
№78 стр.78	11001/411111	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
35.2 2	День 2	+							_	+		
№2 стр.2	Завтрак	Каша вязкая молочная	150	4,67	5,79	20,78	15,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,468
№65 стр.65		«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			8,59	13,37	44,61	194,42	238,7	1,08	1,19	0,19	19,58
	завтрак:			,								
№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	117		0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	завтрак:			,								,
№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	45	2,25	0,09	3,74	24,45	11,7	0,32	0,15	0,8	4,5
№ стр.		кукурузы										
	Итого за обед:			15,29	8,030	67,06	427,31	52,06	3,15	32,07	1,34	8,18
10.50	Полдник	«Гребешок» или	76	4,54	4,07	25,30	157,17	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
№52 стр.52		ватрушка с										
N 70 70		джемом (повидло)										
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за			6,88	6,41	39,32	241,92	128,56	1,26	0,11	0,14	0,71
	полдник:											
	Всего за день:			31,26	27,81	161,09	905,87	421,32	5,5	33,38	8,67	29,87
№3 стр.3	День 3											
1,123 c1p.3	Завтрак	Каша пшенная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67
№78 стр.78	Subipuk	молочная	150	3,07	7,0	17,7	100,7		0,5	0,07	0,13	0,07
№63 стр.63		Чай с молоком	0040	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
1.205 Cip.05		Хлеб пшеничный		3,4	$\begin{bmatrix} 2,31\\0,4 \end{bmatrix}$	22,1	105,7		0,5	0,01	,,,	0,17
	Итого за			10,81	10,54	55,52	359,2	105	1	0,08	0,25	1,16
№73 стр.73	завтрак:			10,01	10,0	22,22			-	",""	,20	1,10
1	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за II			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№16 стр.16	завтрак:						ĺ					
	Обед	Щи из свежей	150	1,23	4,38	4,91	6,48	-	_	-	-	11,87
№35 стр.35		капусты		,			,					,
		Плов из отварной	150	11,3	11,2	29,5	264	-	-	_	-	0,2
№63 стр.63		говядины										
		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	80	6,9	10,7	1,8	130,5	-	-	-	-	0,2
		натуральный										

№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-		-	-
№77 стр.77		Чай	150	2,34	2,4	14,02	84,8	96	0,5	0,0001	0,001	0,49
	Итого за			12,64	13,44	37,92	321	96	0,5	0,0001	0,001	0,69
	полдник:											
	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	-,50	0,01	0,03	20,72	0,2
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	_	_	_	_	-
_	Итого за обед:	7 to 100 miletin millim	33	20,05	23,1	96,33	676,42	79,16	2,36	0,23	28,98	3,33
	Полдник	Булочка сдобная	690	4,53	6,11	27,8	197,16	26	0,5	0,05	0,05	0,02
	Полдпик	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,03	0,03	0,49
№78 стр.78	Итого за	Tun e monorom	130	6,87	8,45	41,82	281,96	122	1	0,06	0,22	0,51
	полдник:			0,07	0,15	11,02	201,50	122	1	0,00	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			37,17	12,77	237,33	1372,71	111,10	3,01	0,11	3 1,2	1,07
	Завтрак	Вермишель	150	4,95	6,75	27	140,28	79	0,3	0,03	0,1	0,67
	Зивтрик	молочная	130	1,73	0,73	27	110,20	17	0,5	0,03	0,1	0,07
№5 стр.5		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	_	-	-	-	-
№78 стр.78		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163,7	_	_	_	_	
№63 стр.63	Итого за	Ээфпр	3030	11,49	9,59	142,92	493,78	175	0,8	0,04	0,2	1,160
№ стр.	завтрак:			11,77	7,57	112,72	1,5,70	175	0,0	0,04	0,2	1,100
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II	ок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№82 стр.82	завтрак:				ŕ			2	0,01	0,01	'	
	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:	1		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			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№ 78 стр.78	полдник:											
	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										
N. 6		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
No 79 arm 79		Конфета	0030	0,4	0,4	39,5	250	-	-		-	-
№78 стр.78 № стр.	Итого за			9,55	15,78	82,08	595,47	240	1,8	0,1	0,27	1,16
№ стр.	завтрак:											
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
№ стр.	Итого за второй			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
7.2 O.P.	завтрак:		100	1.0	2.20	0.00	70.07	20	0.7	0.01	0.00	F 1
	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 ctp.90		луком Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5					6,2
1		Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№38 стр.38		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	05,55	0,01	0,02	0,01	0,54
№79 стр.79	Итого за обед:	AJICO IIIICIIII-IIIBIII	33	21,32	18,51	45,76	440,27	158	1,51	0,05	1,01	13,71
№63 стр.63	итого за оосд.			21,32	10,51	13,70	770,27	130	1,51	0,03	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			4,11	3,35	36,52	194,6	508,36	0,05	0,01	0,1	0,49
	полдник:											
	Всего за день:			35,33	38,04	174,27	1271,36	651,1	23,1	0,17	1,406	26,36
	День 2											
10000	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			11,34	11,34	45,82	328,37	96	0,5	0,01	0,11	2,11
1	завтрак:			,-	,-	, , ,	,		- ,-		- ,	,
	II завтрак:	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№ стр.	Итого за второй			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
_	завтрак:						ŕ					
	Обед	Суп с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95		-	-	-	4,2
№23 стр.23		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,28
		Пюре							0,6	0,08	0,08	3,34
№43 стр.43		картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44				
		Печень говяжья							-	-	-	8,5
№39 стр.39		по строгановски	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0					
		Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7		-	-	-	2,9
№92 стр.92		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7		-	-	-	-
№63 стр.63	Итого за обед:			20,46	17,23	58,04	499,07	62	1,3	0,082	0,084	19,22
	Полдник	Песочник	100	6,5	2,6	49,9	203	-	-	-	-	-
30		Чай с молоком	200	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№ cтр.												
№78 стр.78	Итого за			8,84	23,94	63,92	287,8	96	0,05	0,01	0,1	0,49
	полдник:											
	Всего за день:			41,54	52,91	172,58	1172,24	260	2,32	0,132	5,084	17,01
	День 3											
	Завтрак	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,004	0	0
№7 стр.7		молочная										
№ crp.		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163					
№63 cтр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-			0.4	
№78 cтр.78	**	Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
31270 Cip. 70	Итого за			11,69	8,87	135,36	51404	296	0,8	0,05	01	0,49
	завтрак:	G 1 V	100	0.7	0.00	10.1	42.22		0.01	0.01	+	
№ 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			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	завтрак:		100	1.67	1.41	10.40	67.05	22	0.7	0.06	0.04	4.50
№18 стр.18	Обед	Суп	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,7	0,06	0,04	4,58
1		картофельный с										
		вермишелью	100		7.5	7.26	255	71.06	1	0.00	0.07	21
№ стр.		Капуста тушенная	180	9	7,5	7,36	255	71,06	1	0,08	0,07	21
		с мясом	0040	2.1	0.4	22.1	105.7					
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	0.36	0.01	0,03	28.02	1 12
№ стр.	Итого за обед:	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01		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

	Полдник	Вареники с	185	13,06	11,9	18,2	240					1,49
№ 60 стр60.		картофелем 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	Ittii C MOMOROM	150	15,94	14,24	32,22	324,8	96	0,5	0,01	0,1	1,98
0 (2) (2)	полдник:			10,5	1 .,	Z = , = =			0,2	0,01	","	1,50
	Всего за день:			42,6	2,438	242,87	1411,83	487,06	2,72	0,2	36,2	31,56
	День 4				<u> </u>	,		<u> </u>		Í		
	Завтрак	Каша	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
	_	геркулесовая										
№4 стр.4		молочная										
		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	0,250					
3.0		Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№ стр. №63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
ı	Итого за			11,13	11,38	98,6	602,83	239	1,2	0,09	0,25	1,16
	завтрак:											
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за II			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
No 20 arra 20	завтрак											
№20 стр.20	Обед	Суп с мясными	150/35	1,32	1,77	8,82	56,55					6,64
№ стр.		фрикадельками	150	0.22	0.01	10.20	70.77	10	0.7	000	0.004	0.21
№ стр.		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,77	18	0,7	002	0,004	0,21
№63 стр.63		Рыбные тефтели	60	16,27	4,67	9,,87	123,9	31	0,2	0,01	0,11	0,03
7.203 CIP.03	Итака ва абаж	Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4 6,85	22,1 53,07	105,7 358,72	49	0.0	0,012	0.114	6,88
№ стр.	Итого за обед:	Рогалики	70	21,22 4,54	4,07		157,12		0,9	0,012	0,114	0,88
	Полдник		/0	4,34	4,07	25,30	137,12	32,56	0,70	0,10	0,04	0,22
№ стр.		повидлом Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за	TOPI C INICITORONI	130	6,88	6,41	39,32	241,92	128,56	1,26	0,01	,014	0,49
	полдник:			0,00	0,71	37,32	271,72	120,30	1,20	0,11	,017	0,71
	Всего за день:			39,58	24,64	19,49	1244,51	430,59	22,65	0,33	0,53	19,75
N. 10 10	День 5											
№10 стр.10	Завтрак	Суп молочный с	150	4,3	4,0	14,2	109,5					0,69
		макаронными										
№ 78 ctp.78		изделиями	1.50			14.02	0.4.6		0.5	0.1	0.1	0.40
№63 cтp.63		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,1	0,1	0,49
51205 Cip.05		Хлеб пшеничный	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,1	0
		с маслом]]	

	Итого за			8,22	11,58	38,03	288,17	102	0,07	0,03	0,11	1,18
	завтрак:											
	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			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	завтрак:										<u></u>	
№ стр.	Обед	Суп рисовый	180	1,68	3,53	7,34	68,18	35	0,6	0,17	0,6	3,19
№ стр.		Салат из зел.гор.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
№41 стр.41		Мясные ёжики	80	14,18	13,9	3,39	195,83	9,03	1,99	0,05	0,12	2,05
№ стр.		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
NG-				22.76	10.07	1.575	11116	120.06		- 20	25	10.20
№ стр.	Итого за обед:			22,76	19,25	46,75	444,46	139,06	2,92	0,39	0,27	10,28
№ стр.	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			17,6	13,7	77,2	445,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	полдник:											
	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