

| Примерное десятидневное меню на возраст с 3 до 7 лет |             |              |              |               |                |          |              |
|------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| Понедельник 1                                        |             |              |              |               |                |          |              |
| Завтрак                                              | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. | № тех. карты |
| Каша ячневая молочная                                | 200         | 6,64         | 7,59         | 28,13         | 204            |          | 412          |
| Какао на молоке                                      | 180         | 4,4          | 4,8          | 23,4          | 145,6          | Н 18     |              |
| Хлеб в/с                                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101          |
| сыр                                                  | 20          | 4,64         | 5,9          | 0             | 72             |          | 62           |
| <b>Итого</b>                                         | <b>440</b>  | <b>18,36</b> | <b>18,57</b> | <b>43,52</b>  | <b>313,6</b>   |          |              |
| Завтрак 2-ой                                         |             |              |              |               |                |          |              |
| Сок                                                  | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,5          | 69             | 532      | № 41         |
| <b>Итого</b>                                         | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,5</b>   | <b>69</b>      |          |              |
| Обед                                                 |             |              |              |               |                |          |              |
| Суп гороховый на курином бульоне                     | 200         | 5,49         | 5,27         | 16,32         | 135            |          | № 6          |
| Картофельное пюре                                    | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,43         | 138            |          |              |
| Котлета куриная                                      | 80          | 12,64        | 13,14        | 13,46         | 223            |          | № 28         |
| Салат из свеклы                                      | 60          | 0,85         | 3,62         | 4,98          | 55,89          |          |              |
| Компот из сухофруктов (курага)                       | 200         | 0,33         | 0,2          | 21,87         | 90,58          |          | № 36         |
| Хлеб ржаной                                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56           |
| Хлеб йодированный                                    | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101          |
| <b>Итого</b>                                         | <b>750</b>  | <b>26,59</b> | <b>27,71</b> | <b>100,08</b> | <b>759,4</b>   |          |              |
| Полдник                                              |             |              |              |               |                |          |              |
| Рыба под омлетом                                     | 120         | 17,83        | 8,85         | 3,93          | 188,96         |          |              |
| Хлеб в/с                                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101          |
| Чай с молоком                                        | 180         | 2,96         | 3,2          | 19,6          | 114,87         | Н 21     |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>340</b>  | <b>23,47</b> | <b>12,33</b> | <b>43,65</b>  | <b>399,83</b>  |          |              |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1680</b> | <b>69,17</b> | <b>58,76</b> | <b>202,75</b> | <b>1541,83</b> |          |              |
| Вторник 1                                            |             |              |              |               |                |          |              |
| Завтрак                                              | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |              |
| Каша пшеничная молочная                              | 200         | 5,67         | 5,28         | 32,55         | 200            |          | 47           |
| Кофейный напиток с молоком                           | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |          | 35           |
| Хлеб в/с                                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101          |
| Масло сливочное                                      | 8           | 0,06         | 5,79         | 0,1           | 68,8           |          |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>428</b>  | <b>11,26</b> | <b>13,76</b> | <b>67,13</b>  | <b>455,8</b>   |          |              |
| Завтрак 2-ой                                         |             |              |              |               |                |          |              |
| Фрукт (груша)                                        | 100         | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47             |          |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>   | <b>47</b>      |          |              |
| Обед                                                 |             |              |              |               |                |          |              |
| Суп картофельный с мясом                             | 200         | 7,91         | 7,15         | 21,52         | 128,09         | П 2      |              |
| Рис отварной                                         | 150         | 3,65         | 5,37         | 36,69         | 209,7          |          | 315          |
| Котлета рыбная                                       | 80          | 9,98         | 2,49         | 4,82          | 81,62          | № 22     |              |
| Соус сметанный                                       | 50          | 0,6          | 6,1          | 1,9           | 64             | С 2      |              |
| Кисель из концентрата                                | 180         | 1,02         | 0            | 26,1          | 104,6          | Н 7      |              |
| Хлеб ржаной                                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56           |
| Хлеб йодированный                                    | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101          |
| <b>Итого</b>                                         | <b>720</b>  | <b>26,36</b> | <b>21,79</b> | <b>114,05</b> | <b>704,94</b>  |          |              |
| Полдник                                              |             |              |              |               |                |          |              |
| Коржик молочный                                      | 90          | 6            | 10,5         | 60,9          | 363,15         | Т 17     |              |
| Молоко                                               | 200         | 5,59         | 6,38         | 10,08         | 120,12         | № 40     |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>290</b>  | <b>11,59</b> | <b>16,88</b> | <b>70,98</b>  | <b>483,27</b>  |          |              |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1538</b> | <b>49,61</b> | <b>52,73</b> | <b>262,46</b> | <b>1691,01</b> |          |              |
| Среда 1                                              |             |              |              |               |                |          |              |
| Завтрак                                              | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |              |
| Каша гречневая молочная жидкая                       | 150         | 7,4          | 9,5          | 27,5          | 225            | К 13     |              |
| Чай с молоком                                        | 180         | 2,96         | 3,2          | 19,6          | 114,87         | Н 21     |              |
| Хлеб в/с                                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101          |
| Масло сливочное                                      | 8           | 0,06         | 5,79         | 0,1           | 68,8           |          |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>378</b>  | <b>13,1</b>  | <b>18,77</b> | <b>67,32</b>  | <b>504,67</b>  |          |              |
| Завтрак 2-ой                                         |             |              |              |               |                |          |              |
| Фрукт (апельсин)                                     | 100         | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 43             |          |              |
| <b>Итого</b>                                         | <b>100</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>43</b>      |          |              |
| Обед                                                 |             |              |              |               |                |          |              |
| Свекольник на м/к бульоне                            | 200         | 2            | 3,82         | 13,17         | 92,06          | П 6      |              |

|                                |             |              |              |               |                |      |
|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Запеканка картофельная с мясом | 200         | 14,88        | 13,68        | 28            | 297,6          | 378  |
| Капуста квашенная              | 50          | 0,9          | 0,1          | 1,5           | 11,5           |      |
| Сок                            | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             | Н 28 |
| Хлеб ржаной                    | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 56   |
| Хлеб йодированный              | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          | 201  |
| <b>Итого</b>                   | <b>710</b>  | <b>23</b>    | <b>18,48</b> | <b>85,89</b>  | <b>610,09</b>  |      |
| <b>Полдник</b>                 |             |              |              |               |                |      |
| Вареники ленивые               | 125         | 18,1         | 13,6         | 17,5          | 263            | В 17 |
| Сгущённое молоко               | 20          | 1,4          | 1,7          | 11,1          | 65,6           | 69   |
| Йогурт питьевой                | 180         | 5,22         | 5,76         | 7,2           | 106,2          | 64   |
| <b>Итого</b>                   | <b>325</b>  | <b>24,72</b> | <b>21,06</b> | <b>35,8</b>   | <b>434,8</b>   |      |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1513</b> | <b>61,72</b> | <b>58,51</b> | <b>197,11</b> | <b>1592,56</b> |      |



| Четверг 1                                 |       |       |        |        |         |          |      |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|----------|------|
| Завтрак                                   | норма | Б     | Ж      | У      | Ккал    | № рецеп. |      |
| Каша манная молочная                      | 200   | 6,2   | 8,9    | 25,6   | 206,3   |          | К 15 |
| Какао на молоке                           | 180   | 4,4   | 4,8    | 23,4   | 145,6   |          | Н 18 |
| Хлеб в/с                                  | 40    | 2,68  | 0,28   | 20,12  | 96      |          | 101  |
| Сыр                                       | 20    | 4,64  | 5,9    | 0      | 72      |          | 62   |
| Итого                                     | 440   | 17,92 | 19,88  | 69,12  | 519,9   |          |      |
| Завтак 2-ой                               |       |       |        |        |         |          |      |
| Фрукт (яблоко)                            | 100   | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 47      |          |      |
| Итого                                     | 100   | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 47      |          |      |
| Обед                                      |       |       |        |        |         |          |      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200   | 2,25  | 2,75   | 18,8   | 103     |          | П 26 |
| Ленивые голубцы                           | 200   | 17,21 | 17,3   | 21,32  | 309,4   |          | В 25 |
| Напиток из плодов шиповника               | 180   | 0,61  | 0,25   | 18,67  | 69      |          | 42   |
| Хлеб ржаной                               | 40    | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,6    |          | 56   |
| Хлеб йодированный                         | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,33   |          | 101  |
| Итого                                     | 640   | 24,29 | 20,98  | 81,81  | 598,33  |          |      |
| Полдник                                   |       |       |        |        |         |          |      |
| Пудинг творожно - манный                  | 150   | 24,26 | 8,31   | 39,75  | 330,81  |          | В 51 |
| Молочный соус                             | 50    | 2,07  | 1,72   | 4,04   | 58,85   |          | 124  |
| Чай с сахаром                             | 180   | 0,16  | -      | 14,9   | 56,87   |          | Н 20 |
| Итого                                     | 380   | 26,49 | 10,03  | 58,69  | 446,53  |          |      |
| Итого за день                             | 1560  | 69,1  | 51,29  | 219,42 | 1611,76 |          |      |
| Пятница 1                                 |       |       |        |        |         |          |      |
| Завтрак                                   | норма | Б     | Ж      | У      | Ккал    | № рецеп. |      |
| Каша Дружба                               | 200   | 6,55  | 8,33   | 35,09  | 241,11  |          | К 11 |
| Кофейный напиток с молоком                | 180   | 2,85  | 2,41   | 14,36  | 91      |          | 35   |
| Хлеб в/с                                  | 40    | 2,68  | 0,28   | 20,12  | 96      |          | 101  |
| Масло сливочное                           | 8     | 0,06  | 5,79   | 0,1    | 68,8    |          |      |
| Итого                                     | 428   | 12,14 | 16,81  | 69,67  | 496,91  |          |      |
| Завтак 2-ой                               |       |       |        |        |         |          |      |
| Фрукт (банан)                             | 100   | 1,5   | 0,5    | 21     | 96      |          |      |
| Итого                                     | 100   | 1,5   | 0,5    | 21     | 96      |          |      |
| Обед                                      |       |       |        |        |         |          |      |
| Щи на м/к бульоне                         | 200   | 7,79  | 7,67   | 10,97  | 143,26  |          | П 5  |
| Жаркое по домашнему                       | 200   | 25,02 | 4,06   | 19,96  | 240,9   |          | 276  |
| Сельдь с луком                            | 50    | 6,19  | 6,015  | 1      | 83      |          | 28   |
| компот их свежих фруктов                  | 200   | 0,16  | 0,16   | 27,87  | 108,96  |          | Н 28 |
| Хлеб ржаной                               | 40    | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,6    |          | 56   |
| Хлеб йодированный                         | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,33   |          | 101  |
| Итого                                     | 710   | 43,38 | 18,585 | 82,82  | 693,05  |          |      |
| Полдник                                   |       |       |        |        |         |          |      |
| Плюшка                                    | 80    | 5,63  | 9,6    | 39,1   | 268,1   |          | Т 16 |
| Молоко                                    | 200   | 5,59  | 6,38   | 10,08  | 120,12  |          | № 40 |
| Итого                                     | 280   | 11,22 | 15,98  | 49,18  | 388,22  |          |      |
| Итого за день                             | 1518  | 68,24 | 51,875 | 222,67 | 1674,18 |          |      |
| Понедельник 2                             |       |       |        |        |         |          |      |
| Завтрак                                   | норма | Б     | Ж      | У      | Ккал    | № рецеп. |      |
| Каша пшеничная                            | 200   | 7,44  | 8,07   | 35,28  | 243,92  |          | К 9  |
| Какао на молоке                           | 180   | 4,4   | 4,8    | 23,4   | 145,6   |          | Н 18 |
| хлеб в/с                                  | 40    | 2,68  | 0,28   | 20,12  | 96      |          | 101  |
| Сыр                                       | 20    | 4,64  | 5,9    | 0      | 72      |          | 62   |
| Итого                                     | 440   | 19,16 | 19,05  | 78,8   | 557,52  |          |      |
| Завтак 2-ой                               |       |       |        |        |         |          |      |
| Сок                                       | 150   | 0,75  | 0,15   | 15,5   | 69      | 532      | № 41 |
| Итого                                     | 150   | 0,75  | 0,15   | 15,5   | 69      |          |      |
| Обед                                      |       |       |        |        |         |          |      |
| Суп картофельный с рыбой                  | 200   | 10,6  | 3,3    | 5,4    | 93      |          | П 20 |
| Греча рассыпчатая                         | 130   | 7,44  | 5,02   | 33,38  | 208     |          | 165  |
| Печень по - строгановски                  | 60    | 9,54  | 6,91   | 1,09   | 105,14  |          | 125  |
| Салат из зелёного горошка                 | 50    | 3,65  | 2,93   | 3,07   | 52,86   |          | 211  |
| Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов) | 180   | 0,5   |        | 25,1   | 102,4   |          | Н17  |
| Хлеб ржаной                               | 40    | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,6    |          | 56   |
| Хлеб йодированный                         | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,33   |          | 101  |
| Итого                                     | 680   | 35,95 | 18,84  | 91,06  | 678,33  |          |      |
| Полдник                                   |       |       |        |        |         |          |      |

|                          |      |       |       |        |         |  |      |
|--------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|------|
| Пирожок с капустой яйцом | 80   | 6,02  | 8,36  | 27,70  | 213     |  | 1013 |
| Чай с молоком            | 180  | 2,96  | 3,2   | 19,6   | 114,87  |  | Н 21 |
| <u>Итого</u>             | 260  | 8,98  | 11,56 | 47,30  | 327,87  |  |      |
| <u>Итого за день</u>     | 1530 | 64,84 | 49,60 | 232,66 | 1632,72 |  |      |



| Вторник 2                            |             |              |              |               |                |          |      |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|------|
| Завтрак                              | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |      |
| Каша рисовая молочная                | 200         | 5,12         | 6,62         | 32,61         | 210,13         |          | К 10 |
| Кофейный напиток с молоком           | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |          | 35   |
| Хлеб в/с                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101  |
| Масло сливочное                      | 8           | 0,06         | 5,79         | 0,1           | 68,8           |          |      |
| <b>Итого</b>                         | <b>428</b>  | <b>10,71</b> | <b>15,1</b>  | <b>67,19</b>  | <b>465,93</b>  |          |      |
| <b>Завтрак 2-ой</b>                  |             |              |              |               |                |          |      |
| Фрукт (банан)                        | 100         | 1,5          | 0,5          | 21            | 96             |          |      |
| <b>Итого</b>                         | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |          |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |          |      |
| Суп крестьянский с крупой            | 200         | 7,48         | 8,6          | 11,41         | 150,98         |          | П 13 |
| Капуста тушёная                      | 150         | 3,93         | 4,85         | 20,2          | 130,7          |          | В 65 |
| тефтели из говядины в молочном соусе | 70          | 8,98         | 9,49         | 7,31          | 150,5          |          | № 26 |
| Сок                                  | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             |          | Н 28 |
| Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56   |
| Хлеб йодированный                    | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101  |
| <b>Итого</b>                         | <b>680</b>  | <b>25,61</b> | <b>23,82</b> | <b>82,14</b>  | <b>641,11</b>  |          |      |
| <b>Полдник</b>                       |             |              |              |               |                |          |      |
| булочка домашняя                     | 80          | 5,82         | 10,01        | 43,13         | 286            |          | № 49 |
| Молоко                               | 200         | 5,59         | 6,38         | 10,08         | 120,12         |          | № 40 |
| <b>Итого</b>                         | <b>280</b>  | <b>11,41</b> | <b>16,39</b> | <b>53,21</b>  | <b>406,12</b>  |          |      |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1488</b> | <b>49,23</b> | <b>55,81</b> | <b>223,54</b> | <b>1609,16</b> |          |      |
| Среда 2                              |             |              |              |               |                |          |      |
| Завтрак                              | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |      |
| суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 8,01         | 10,3         | 35,28         | 257,3          |          | П 7  |
| Чай с молоком                        | 180         | 2,96         | 3,2          | 19,6          | 114,87         |          | Н 21 |
| Хлеб в/с                             | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101  |
| масло сливочное                      | 8           | 0,06         | 5,79         | 0,1           | 68,8           |          |      |
| <b>Итого</b>                         | <b>428</b>  | <b>13,71</b> | <b>19,57</b> | <b>75,1</b>   | <b>536,97</b>  |          |      |
| <b>Завтрак 2-ой</b>                  |             |              |              |               |                |          |      |
| Фрукт (апельсин)                     | 100         | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 43             |          |      |
| <b>Итого</b>                         | <b>100</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>43</b>      |          |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |          |      |
| Борщ на м/к бульоне                  | 200         | 2,13         | 3,21         | 11            | 70,42          |          | П 3  |
| Макароны отварные                    | 150         | 5,3          | 5,51         | 32,7          | 202,01         |          | 59   |
| Суфле из отварной говядины           | 80          | 16,64        | 15,42        | 1,34          | 210,72         |          | № 25 |
| икра кабачковая                      | 50          | 0,8          | 3,7          | 3,2           | 49,98          |          |      |
| Компот из сухофруктов (курага)       | 200         | 0,33         | 0,2          | 21,87         | 90,58          |          | № 36 |
| Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56   |
| Хлеб йодированный                    | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101  |
| <b>Итого</b>                         | <b>740</b>  | <b>29,42</b> | <b>28,72</b> | <b>93,13</b>  | <b>740,64</b>  |          |      |
| <b>Полдник</b>                       |             |              |              |               |                |          |      |
| Запеканка из творога                 | 150         | 25,69        | 17,40        | 23,4          | 363,7          |          | В 28 |
| Сгущённое молоко                     | 20          | 1,4          | 1,7          | 11,1          | 65,6           |          | 69   |
| Чай с сахаром                        | 180         | 0,16         | -            | 14,9          | 56,87          |          | Н 20 |
| <b>Итого</b>                         | <b>350</b>  | <b>27,25</b> | <b>19,10</b> | <b>49,4</b>   | <b>486,17</b>  |          |      |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1618</b> | <b>71,28</b> | <b>67,59</b> | <b>225,73</b> | <b>1806,78</b> |          |      |

| Четверг 2                             |             |              |              |               |                |          |     |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|-----|
| <u>Завтрак</u>                        | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |     |
| Каша Геркулес                         | 200         | 5,39         | 6,38         | 27,13         | 187            |          | 48  |
| кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |          | 35  |
| Хлеб в/с                              | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101 |
| Сыр                                   | 20          | 4,64         | 5,9          | 0             | 72             |          | 62  |
| <b>Итого</b>                          | <b>440</b>  | <b>15,56</b> | <b>14,97</b> | <b>61,61</b>  | <b>446</b>     |          |     |
| <u>Завтак 2-ой</u>                    |             |              |              |               |                |          |     |
| Фрукт (груша)                         | 100         | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47             |          |     |
| <b>Итого</b>                          | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>   | <b>47</b>      |          |     |
| <u>Обед</u>                           |             |              |              |               |                |          |     |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 200         | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75         | № 1      |     |
| Рагу овощное с курицей                | 200         | 11,9         | 14,42        | 18,8          | 261,74         | № 27     |     |
| Компот из свежих фруктов              | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,87         | 108,96         | Н 28     |     |
| Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56  |
| Хлеб йодированный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101 |
| <b>Итого</b>                          | <b>660</b>  | <b>18,97</b> | <b>18,1</b>  | <b>86,83</b>  | <b>592,38</b>  |          |     |
| <u>Полдник</u>                        |             |              |              |               |                |          |     |
| Ватрушка с творогом                   | 80          | 15,52        | 9,01         | 31,6          | 272,5          | Т 10     |     |
| Снежок                                | 180         | 5,22         | 5,76         | 7,2           | 106,2          |          | 64  |
| <b>Итого</b>                          | <b>260</b>  | <b>20,74</b> | <b>14,77</b> | <b>38,8</b>   | <b>378,7</b>   |          |     |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1460</b> | <b>55,67</b> | <b>48,14</b> | <b>197,54</b> | <b>1464,08</b> |          |     |
| Пятница 2                             |             |              |              |               |                |          |     |
| <u>Завтрак</u>                        | норма       | Б            | Ж            | У             | Ккал           | № рецеп. |     |
| Омлет натуральный                     | 105         | 9,28         | 18,03        | 1,86          | 183            |          | 52  |
| Какао на молоке                       | 180         | 4,4          | 4,8          | 23,4          | 145,6          | Н 18     |     |
| Хлеб в/с                              | 40          | 2,68         | 0,28         | 20,12         | 96             |          | 101 |
| масло сливочное                       | 8           | 0,06         | 5,79         | 0,1           | 68,8           |          |     |
| <b>Итого</b>                          | <b>333</b>  | <b>16,42</b> | <b>28,9</b>  | <b>45,48</b>  | <b>493,4</b>   |          |     |
| <u>Завтак 2-ой</u>                    |             |              |              |               |                |          |     |
| Фрукт (яблоко)                        | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |          |     |
| <b>Итого</b>                          | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>      |          |     |
| <u>Обед</u>                           |             |              |              |               |                |          |     |
| Рассольник с мясом                    | 200         | 7,9          | 6,81         | 18,31         | 164,04         | П 9      |     |
| Картофельное пюре                     | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,43         | 138            |          |     |
| Рыба тушеная под овощами              | 80          | 7,66         | 3,97         | 34,65         | 81             | № 21     |     |
| Огурец солёный                        | 50          | 0,4          | 0,1          | 0,9           | 6,5            |          |     |
| Компот из сухофруктов (изюм)          | 200         | 0,33         | 0,2          | 21,87         | 90,58          | № 36     |     |
| Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           |          | 56  |
| Хлеб йодированный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47,33          |          | 101 |
| <b>Итого</b>                          | <b>740</b>  | <b>23,57</b> | <b>16,56</b> | <b>119,18</b> | <b>597,05</b>  |          |     |
| <u>Полдник</u>                        |             |              |              |               |                |          |     |
| Шанежка наливная                      | 80          | 6,08         | 5,44         | 37,12         | 222,4          |          | 569 |
| Молоко                                | 200         | 5,59         | 6,38         | 10,08         | 120,12         | № 40     |     |
| <b>Итого</b>                          | <b>280</b>  | <b>11,67</b> | <b>11,82</b> | <b>47,2</b>   | <b>342,52</b>  |          |     |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1453</b> | <b>52,06</b> | <b>57,68</b> | <b>221,66</b> | <b>1479,97</b> |          |     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533201

Владелец Кудрявцева Виктория Викторовна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025