

МЕНЮ

3-7 лет №23

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
1 день						
Завтрак						
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4.76	5.37	14.42	123.9
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1.35	1.43	10.93	59.85
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.37	5.28	17.28	126.4
Итого за 'Завтрак'			8.48	12.08	42.63	310.2
10:00						
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24
Обед						
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.28	29.09
14/2	Суп картофельный с крупой	180/5	3.53	4.93	16.45	122.2
	Котлета из свинины Детская	70	10.82	17.29	8.09	231
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3.65	3.08	19.07	113.8
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			22.41	28.22	89.01	680.9
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5.1	4.64	6.98	89.7
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
Итого за 'Полдник'			6.49	4.79	25.22	168.5
Итого за день			37.89	45.19	167.2	1203

2 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.87	5.24	29.34	186.6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.82	2.27	13.04	81.51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42

Итого за 'Завтрак'
10:00 **11.83 9.85 53.44 346.5**

-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00' **0.4 0.4 11.6 48.68**

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	1.32	2.17	6.67	49.31
3/3	Картофельное пюре	120	2.48	3.12	17.66	107.7
37/10	Напиток из шиповника	180	0.45	0.19	18.14	69.32
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.95	59.83
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	70	6.53	7.63	2.58	105.1

Итого за 'Обед' **14.31 16.11 69.26 465.9**

Полдник

23/12	Манник	50	3.26	3.8	28.1	157.1
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16

Итого за 'Полдник' **7.62 7.56 35.32 236.3**

Итого за день **34.16 33.91 169.6 1097**

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5.36	4.61	30.36	180
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.22	13.09	80.46
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.35	5.86	17.26	131.5

Итого за 'Завтрак'
10:00 **10.34 12.69 60.7 392**

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0.4	1.79	5.95	39.19
14/2	Суп картофельный с крупой	180/5	2.42	3.95	16.45	108.9
9/8	Печень по-строгановски	80	9.67	12.16	2.32	157.8
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.41	2.36	25.5	133.3
3/10	Компот из яблок	180	0.32	0.32	17.95	71.96
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.95	59.83
Итого за 'Обед'			18.2	20.96	89.45	609.7
Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14.28	1.58	9.58	110.7
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.07	2.3	30.75
36/10	Какао с молоком	180	3.28	2.46	21.77	116.6
Итого за 'Полдник'			18.32	6.1	33.66	258.1
Итого за день			46.86	39.76	183.8	1260

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.77	4.45	26.57	164
36/10	Какао с молоком	180	3.28	2.46	21.77	116.6
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
Итого за 'Завтрак'			11.18	9.24	59.4	359.1
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, огурцом св. и растительным маслом	40	0.44	3.99	3.13	49.45
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180/5	1.79	3.2	11.66	81.64
32/8	Колбаска витаминная	70	0.73	1.74	1.97	26.17
11/3	Капуста тушеная	110	2.56	2.09	12.73	74.15
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.95	59.83
Итого за 'Обед'			9.42	11.46	71.64	408.8
полдник						
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	40	3.07	5.05	21.6	143.1
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
Итого за 'полдник'			7.43	8.81	28.82	222.2
Итого за день			28.02	29.51	159.9	990

5 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6.92	8	30.75	217.8
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.22	13.09	80.46
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.35	5.86	17.26	131.5
Итого за 'Завтрак'			11.9	16.08	61.09	429.8
10:00						
37/10	Напиток из шиповника	100	0.25	0.1	10.08	38.51
Итого за '10:00'			0.25	0.1	10.08	38.51
Обед						

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
4/2	Борщ с картофелем	180/5	1.57	3.94	12.43	87.44
3/9	Рагу из мяса кур	170	2.34	7.9	18.13	151.1
3/10	Компот из яблок	180	0.32	0.32	17.95	71.96

-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.95	59.83
Итого за 'Обед'			7.6	14.33	71.32	431.9
Полдник						
11/12	Булочка Российская	50	3.61	3.79	28.53	160.7
38/10	Молоко кипяченое	180	5.23	4.51	8.66	94.99
Итого за 'Полдник'			8.84	8.3	37.19	255.7
Итого за день			28.59	38.82	179.7	1156

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.87	5.24	29.34	186.6
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2.02	5.03	14.79	112.7
Итого за 'Завтрак'			7.96	10.29	52.98	333.4
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0

Обед

28/3	Икра из кабачков	40	0.74	3.49	3.88	47.98
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180/5	4.1	4.12	17.97	121.3
	Котлета из свинины Детская	70	9.68	19.86	4.99	236.5
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4.23	2.64	27.27	149.4
37/10	Напиток из шиповника	180	0.45	0.19	18.14	69.32
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
Итого за 'Обед'			22.03	31.32	92.14	722.4
Полдник						
11/12	Булочка Российская	50	3.61	3.79	28.53	160.7
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
Итого за 'Полдник'			7.97	7.55	35.75	239.9
Итого за день			37.95	49.15	180.9	1296

7 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6.92	8	30.75	217.8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.82	2.27	13.04	81.51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3.76	2.81	13.28	94.1
Итого за 'Завтрак'			13.51	13.07	57.06	393.4
10:00						

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с марин. огурцами и растительным маслом	30	0.39	1.79	2.39	25.87
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	1.32	2.17	6.67	49.31
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11.15	3.57	6.14	101.3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.39	1.07	1.36	16.51
3/3	Картофельное пюре	110	2.27	2.86	16.19	98.73
3/10	Компот из яблок	180	0.32	0.32	17.95	71.96
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
Итого за 'Обед'			18.49	12.13	69.41	450.2

Полдник

24/12	Шарлотка	60	2.27	2.14	16.38	91.63
-	Кефир	180	5.4	0.09	7.2	54.36
Итого за 'Полдник'			7.67	2.23	23.58	146
Итого за день			39.66	27.43	150.1	989.6

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	180	4.75	4.68	14.53	118.1
------	-----------------------	-----	------	------	-------	-------

27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.35	5.86	17.26	131.5
Итого за 'Завтрак'			7.18	10.56	40.64	283.7
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0.92	2.18	3.74	37.24
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200/10	4.29	4.08	22.91	142.6
4/8	Плов из мяса говядины	180	10.99	23.63	33.04	387.5
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
Итого за 'Обед'			19.76	30.3	99.25	732.8
Полдник						
26/12	Шаньга со сметаной	60	5.45	6.93	29.57	202
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
Итого за 'Полдник'			9.81	10.69	36.78	281.1
Итого за день			36.75	51.55	176.7	1298

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7.03	7.01	31.1	208.3
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.22	13.09	80.46
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3.76	2.81	13.28	94.1
Итого за 'Завтрак'			13.42	12.04	57.46	382.9
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.4	29.5
2/2	Борщ со сметаной	180/5	1.49	3.66	8.86	71.48
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	180	11.54	6.96	26.3	212.2
7/11	Соус сметанный	20	0.24	1.56	0.87	18.53
37/10	Напиток из шиповника	180	0.45	0.19	18.14	69.32
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
Итого за 'Обед'			16.7	14.5	76.27	487.5
Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14.28	1.58	9.58	110.7
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.07	2.3	30.75
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
Итого за 'Полдник'			15.11	3.67	20.74	175.5
Итого за день			45.23	30.2	154.5	1046

10 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.85	5.84	25.91	173.6
30/10	Чай с молоком	150	2.19	1.85	10.91	67.05
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
Итого за 'Завтрак'			11.18	10.03	47.88	319.1
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.4	29.5
2/2	Борщ со сметаной	150/5	1.25	3.07	7.42	59.89
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	150	9.61	5.8	21.91	176.8

7/11	Соус сметанный	20	0.24	1.56	0.87	18.53
37/10	Напиток из шиповника	150	0.37	0.15	15.12	57.76
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
Итого за 'Обед'			13.81	12.6	63.25	409.7
Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14.28	1.58	9.58	110.7
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.07	2.3	30.75
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
Итого за 'Полдник'			15.1	3.66	19.27	169.8
Итого за день			40.09	26.29	130.4	898.6

11 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7.7	9.12	34.17	245.8
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2.03	4.53	14.82	108.4
Итого за 'Завтрак'			12.36	16.48	61.98	439.8
10:00						
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
28/2	Суп-пюре гороховый	200/10	9.12	4.49	24.94	172.4
	Котлета из свинины Детская	70	10.82	17.29	8.09	231
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	130	3.96	3.34	20.66	123.3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			28.85	28.92	100.8	757.1

Полдник

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6.67	4.68	29.26	185.9
------	-------------------------------------	-----	------	------	-------	-------

27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
Итого за 'Полдник'			8.06	4.94	46.46	258.6
Итого за день			49.77	50.44	219.5	1499

12 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4.51	6.29	28.91	189.2
36/10	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.8
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4.39	3.27	15.49	109.8
Итого за 'Завтрак'			12.54	12.91	68.5	433.7

10:00

-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0.39	1.78	6.38	40.79
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180/5	3.96	5.87	10.92	110.8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	7.13	1.06	5.39	59.96
3/3	Картофельное пюре	120	2.49	2.93	17.66	106.1
37/10	Напиток из шиповника	180	0.21	0.09	13.14	50.16
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			17.47	12.21	75.63	472.1

полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11.83	6.72	9.4	146.5
-	Повидло яблочное	20	0.08	0	13.2	50.3
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
Итого за 'полдник'			11.98	6.74	31.46	230.8
Итого за день			42.49	31.95	185.9	1180

13 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	5.26	33.67	201.1
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.82	2.89	12.95	86.73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4.39	3.27	15.49	109.8

Итого за 'Завтрак' **13.18 11.42 62.11 397.6**
10:00

-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00' **0.4 0.4 11.6 48.68**

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом маринованным, репчатым луком и растительным маслом	30	0.36	3	2.59	38.59
4/2	Борщ с картофелем	180/5	3.92	5.94	12.02	113.3
11-2/8	Печень тушеная	100	24.27	10.6	0	192.5
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.15	2.76	33.16	170.5
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0.92	0.05	30.71	117.7
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35

Итого за 'Обед' **36.1 23.48 101.8 748.3**

полдник

26/12	Шаньга со сметаной	60	5.45	6.99	29.56	202.5
-	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	104.9

Итого за 'полдник' **10.67 12.75 36.76 307.4**

Итого за день **60.35 48.05 212.3 1502**

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.54	6.6	32.56	214.3
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68

1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.37	5.28	17.28	126.4
Итого за 'Завтрак' 10:00			11.54	14.72	62.84	426.4
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00' Обед			0.5	0.1	10.3	43.24
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0.33	1.81	3.61	30.46
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180/5	4.2	5.04	11.01	105.3
5/9	Котлета из мяса кур	70	10.38	8.71	6.5	146.1
11/3	Капуста тушеная	120	2.8	2.28	13.88	80.89
3/10	Компот из яблок	180	0.32	0.32	17.95	71.96
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед' полдник			21.33	18.61	75.09	539
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5.1	4.64	6.98	89.7
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
Итого за 'полдник'			6.49	4.9	24.18	162.4
Итого за день			39.86	38.34	172.4	1171

15 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.82	7.98	34.48	233
29/10	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	8.85	34.79
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.37	5.28	17.28	126.4
Итого за 'Завтрак' 10:00			10.3	13.28	60.61	394.3
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00' Обед			0.5	0.1	10.3	43.24

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
14/2	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200/10	5.62	4.9	17.73	136.3
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	7.3	4.27	8.57	101.6
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4.24	2.38	27.29	147.2
3/10	Напиток из апельсина	150	2.19	0.31	20.98	93.05
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35
Итого за 'Обед'			23.05	14.12	98.24	605.3
полдник						
24/12	Шарлотка	50	1.89	1.79	13.65	76.36
38/10	Молоко кипяченое	200	5.81	6.41	9.42	117.4
Итого за 'полдник'			7.7	8.2	23.07	193.8
Итого за день			41.55	35.7	192.2	1237

16 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.31	5.09	29.47	183.3
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2.03	4.53	14.82	108.4
Итого за 'Завтрак'			7.41	9.63	53.14	325.7
10:00						
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/5	10.78	9.13	16.37	190
	Котлета Детская мясная	70	10.1	16.2	8.09	218.3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.04	1.36	16.24

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.9	2.54	30.61	157.4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			28.64	31.99	100.3	791.4
Полдник						
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4.2	3.52	43.59	217.8
38/10	Молоко кипяченое	180	5.23	5.77	8.48	105.7
Итого за 'Полдник'			9.43	9.3	52.07	323.4
Итого за день			45.98	51.01	215.8	1484

17 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.01	6.99	32.13	210.2
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.82	2.89	12.95	86.73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3.76	2.81	13.28	94.1
Итого за 'Завтрак'			11.59	12.68	58.35	391
10:00						
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.28	29.09
2/2	Борщ со сметаной	180/5	3.88	5.78	8.86	100.2
12/7	Котлета из рыбы	70	9.61	1.4	5.61	73.8
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20	0.43	1.04	1.47	16.73
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3.89	2.18	25.01	134.9
37/10	Напиток из шиповника	180	0.21	0.09	13.14	50.16

-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
Итого за 'Обед'			21.01	12.66	75.1	488.3
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5.1	4.64	6.98	89.7
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
Итого за 'Полдник'			6.49	4.79	25.22	168.5
Итого за день			39.6	30.24	169	1091

18 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.53	5.97	32.55	208.4
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3.76	2.81	13.28	94.1
Итого за 'Завтрак'			12.93	11.61	58.82	388.2
10:00						
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
Итого за '10:00'			0.5	0.1	10.3	43.24

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с марин. огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30	0.42	1.84	3.11	30.29
11/2	Рассольник ленинградский со сметаной	180/5	4.11	5.9	13.08	120.1
32/8	Колбаска витаминная	70	8.71	7.52	3.08	114.8
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.26	1.38	27.58	136.7
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	10.43	48.35
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			22.9	17.82	91.04	596.4
Полдник						

14/12	Булочка дорожная	70	5.42	7.86	38.65	245.2
36/10	Какао с молоком	180	3.28	3.01	21.69	121.3
Итого за 'Полдник'			8.7	10.87	60.33	366.5
Итого за день			45.03	40.4	220.5	1394

19 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5.29	5.96	16.02	137.7
36/10	Какао с молоком	180	3.28	3.01	21.69	121.3
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2.03	4.53	14.82	108.4
Итого за 'Завтрак' 10:00			10.59	13.5	52.52	367.4

-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
Итого за '10:00'			0.4	0.4	11.6	48.68

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0.78	2.18	2.56	31.53
14/2	Суп картофельный с крупой	180/2,9	8.74	6.32	19.37	168
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	180	12.01	6.14	26.31	206.8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.04	1.36	16.24
6/10	Компот из сухофруктов	180	0.92	0.05	20.86	78.84
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98
Итого за 'Обед'			25.82	16.13	90.52	596

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	70	6.26	4.6	39.41	222.9
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
Итого за 'Полдник'			8.89	7.44	52.41	308.6
Итого за день			45.71	37.47	207.1	1321

20 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6.54	6.6	32.56	214.3
27/10	Чай	180	0.07	0.02	8.85	34.02
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	1.72	0.77	15.05	73.74

Итого за 'Завтрак' **8.33** **7.39** **56.46** **322**

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	3.68	4.23	6.46	76.44
5/9	Шницель из птицы	70	10.38	8.71	6.5	146.1
3/3	Картофельное пюре	120	2.49	2.93	17.66	106.1
3/10	Напиток из апельсина	180	0.12	0.03	11.11	42.94
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98

Итого за 'Обед' **20.03** **18.08** **63.33** **489.1**

Полдник

8/5	Сырник	70	11.83	6.72	9.4	146.5
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
-	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.6	25.15

Итого за 'Полдник' **14.5** **9.56** **29** **257.3**

Итого за день **42.87** **35.04** **148.8** **1068**

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

Сад №7
СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет
150
31.01.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсева Татьяна Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025