

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Солнышко» с. Никольское»
МО «Енотаевский район»
/Храмова О.В./

При 100 « 02 » 20 24 г.



Цикличное десятидневное меню для организации питания детей
с 9,5 часовым пребыванием для
МКДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Никольское»
МО «Енотаевский район»
летний период (1.06 - 1.10).

Разработано по Сборнику рецептов на
продукцию для питания детей в
дошкольных образовательных организациях
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет				
1 день	Завтрак												
	Каша пшениная вязкая с сахаром и маслом	150	200	4,0	5,34	4,56	6,08	27,49	36,65	166,88	222,5	№182	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411	
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3	
	Итого на прием пищи:			7,2	9,59	9,17	12,21	45,59	58,89	293,15	383,36		
	2 завтрак												
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,69	0	0	15,15	18,18	64	76	№418	
	Обед												
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	№13	
	Суп картофельный с фасолью на м/б	150	200	3,07	4,1	3,2	4,3	9,68	12,91	79,95	106,6	№87	
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	9,0	5,17	7,24	1,65	2,31	78,75	110,25	№293	
	Гарнир: рожки отварные с маслом	120	150	4,4	5,5	3,4	4,22	21,1	26,37	132,39	165,48	№219	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	
	Итого на прием пищи:			20,33	26,71	15,11	20,53	86,89	108,87	566,61	729,21		
	Полдник												
	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5	№251	
	Соус молочный	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	№369	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411	
	Итого на прием пищи:			23,43	26,94	17,04	19,45	34,67	39,01	385,15	438,25		
	Всего за день:			51,71	63,93	41,32	52,19	182,3	224,95	1308,91	1626,82		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
2 день	Завтрак											
	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,31	5,75	3,9	5,2	14,13	18,84	108,9	145,2	№100
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	Итого на прием пищи:			11,24	14,15	11,76	14,95	39,39	49,06	308,37	387,43	
	2 завтрак											
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,69	0	0	15,15	18,18	64	76	№418
	Обед											
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	0,6	0,86	2,44	3,05	2,67	4,01	34,96	52,44	№37
	Суп картофельный с горохом на к/б	150	200	3,3	4,4	3,16	4,2	9,8	13,06	80,85	107,8	№87
	Суфле куриное	60	80	9,88	13,21	10,4	14,19	1,84	2,45	140	190	№327
	Гарнир: капуста тушеная	120	150	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65	№354
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			22,39	29,22	20,78	27,42	79,13	99,51	594,53	769,39	
	Полдник											
	Булочка молочная	50	80	4,64	7,42	0,99	1,58	26,11	41,78	132	211,2	№466
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			4,69	7,47	1,0	1,59	34,5	51,08	165,6	248,5	
	Всего за день:			39,07	51,53	33,54	43,96	168,17	217,83	1132,5	1481,32	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
3 день	Завтрак											
	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,06	5,33	7,11	23,67	31,56	157,5	210,0	№182
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	Итого на прием пищи:			8,93	10,91	12,74	15,84	47,26	58,71	339,1	420,47	
	2 завтрак											
	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00	№386
	Обед											
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,24	29,68	44,52	№15
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	200	1,1	1,5	2,9	3,9	7,65	10,19	61,5	82,0	№63
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	9,0	5,17	7,24	4,65	2,31	78,75	110,25	№293
	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,87	8,60	4,87	6,09	30,91	38,64	195	243,75	№330
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			20,92	27,34	16,3	22,04	95,21	119,23	613,53	787,02	
	Полдник											
	Омлет натуральный	130	150	11,46	13,2	22,08	25,48	2,2	2,54	254	293,08	№229
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			12,7	14,83	22,24	25,69	17,84	21,5	323,6	377,38	
	Всего за день:			42,93	53,48	51,66	63,97	169,62	209,24	1318,3	1628,87	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет		
4 день	Завтрак												
	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,34	14,34	0,24	0,24	156	156	№291	
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	№227	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411	
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3	
	Итого на прием пищи:			14,88	15,93	23,55	25,07	18,62	22,76	345,27	379,86		
	2 завтрак												
	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00	№386	
	Обед												
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1,19	1,79	2,08	3,11	2,5	3,75	33,44	50,16	№10	
	Борщ с картофелем на к/б	150	200	1,2	1,6	3,0	4,0	8,46	11,29	65,85	87,8	№64	
	Куры тушеные	50	70	6,0	8,4	5,6	7,8	2,0	2,79	82,5	115,5	№318	
	Гарнир: рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,3	5,37	29,35	36,68	167,76	209,7	№332	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	
	Итого на прием пищи:			17,44	23,09	15,88	21,4	95,82	120,36	598,15	796,66		
	Полдник												
	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,54	5,09	6,26	25,01	33,35	173,14	230,86	№441	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411	
	Итого на прием пищи:			7,95	10,59	5,1	6,27	33,4	42,65	206,74	268,16		
	Всего за день:			40,65	50,01	44,91	53,14	157,15	195,57	1192,23	1461,68		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
5 день	Завтрак											
	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,09	4,13	3,8	5,08	24,5	32,66	144,38	192,5	№182
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	Итого на прием пищи:			8,22	9,98	11,21	13,81	48,09	59,81	251,18	402,97	
	2 завтрак											
	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00	№386
	Обед											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Рассольник ленинградский с рисом на м/б	150	200	1,2	1,6	3,07	4,09	10,16	13,54	73,05	97,4	№82
	Жаркое по-домашнему	160	200	19,58	24,47	5,02	6,27	17,41	21,76	192,94	241,18	№292
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			27,48	34,58	11,43	15,13	84,42	106,17	552,59	701,08	
	Полдник											
	Сухари	40	60	3,44	5,16	4,56	6,84	26,68	40,02	162,4	243,6	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			3,49	5,21	4,57	6,85	35,07	49,32	196,0	280,9	
	Всего за день:			39,57	50,17	27,59	36,19	176,89	225,1	1041,84	1428,95	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
6 день	Завтрак											
	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,19	4,25	3,7	4,95	26,1	34,79	150,94	201,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	Итого на прием пищи:			7,21	8,9	10,19	12,65	48,45	60,56	314,74	391,94	
	2 завтрак											
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,69	0	0	15,15	18,18	64	76	№418
	Обед											
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	№13
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,47	100,35	133,8	№95
	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,34	14,34	0,24	0,24	156	156	«291
	Гарнир: рожки отварные с маслом	120	150	4,4	5,5	3,4	4,22	21,1	26,37	132,39	165,48	№219
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			22,59	27,09	26,12	30,05	84,4	105,36	664,26	802,16	
	Полдник											
	Кисель	180	200	0	0	0	0	10,03,	11,14	44,64	49,6	-
	Булочка молочная	50	80	4,64	7,42	0,99	1,58	26,11	41,78	132	211,2	№466
	Итого на прием пищи:			4,64	7,42	0,99	1,58	36,14	52,92	176,64	260,8	
	Всего за день:			35,19	44,1	37,3	44,28	184,14	237,02	1219,64	1530,90	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
7 день	Завтрак											
	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	200	2,18	2,9	3,7	4,95	27,16	36,21	150,94	201,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	Итого на прием пищи:			6,2	7,55	10,19	12,65	49,51	61,98	314,74	391,94	
	2 завтрак											
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,69	0	0	15,15	18,18	64	76	№418
	Обед											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,09	6,8	50,86	67,8	№73
	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183	№299
	Гарнир: пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,4	110	137,25	№339
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			19,52	25,41	17,01	22,71	87,71	110,63	584,7	750,55	
	Полдник											
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	№227
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			6,32	6,71	4,76	4,81	15,92	19,24	132,6	147,3	
	Всего за день:			32,79	40,36	31,96	40,17	168,29	210,03	1096,04	1365,79	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
8 день	Завтрак											
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,1	3,8	5,1	28,07	37,43	162,19	216,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	Итого на прием пищи:			7,82	9,75	10,29	12,8	50,42	63,2	325,99	406,94	
	2 завтрак											
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,69	0	0	15,15	18,18	64	76	№418
	Обед											
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	№13
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	200	1,26	1,68	2,02	2,69	7,28	9,71	52,35	69,8	№91
	Плов из птицы	160	200	16,0	20,0	14,78	18,48	26,76	33,45	304,0	380,0	№321
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			23,69	29,79	20,14	25,94	88,5	110,44	631,87	796,68	
	Полдник											
	Колбаса вареная	40	40	5,12	5,12	8,88	8,88	0,6	0,6	103,0	103,0	№9
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			6,36	6,75	9,04	9,09	16,24	19,56	172,6	187,3	
	Всего за день:			38,62	46,98	39,47	47,83	170,31	211,38	1194,46	1466,92	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
9 день	Завтрак											
	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	4,38	5,84	4,56	6,08	24,22	32,29	155,63	207,5	№182
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	Итого на прием пищи:			7,58	10,09	9,17	12,21	42,32	54,53	281,9	368,36	
	2 завтрак											
	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00	№386
	Обед											
	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,15	1,73	2,47	3,7	3,22	4,82	39,72	59,58	№12
	Суп картофельный с перловкой на м/б	150	200	1,5	2,0	1,8	2,2	10,2	13,6	61,95	82,6	№86
	Жаркое по-домашнему	160	200	19,58	24,47	5,02	6,27	17,41	21,76	192,94	241,18	№292
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			28,36	36,15	10,19	13,29	84,34	106,03	543,21	689,86	
	Полдник											
	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5	№251
	Соус молочный	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	№369
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Итого на прием пищи:			23,43	26,94	17,04	19,45	34,67	39,01	385,15	438,25	
	Всего за день:			59,75	73,58	36,78	45,35	170,64	209,37	1252,33	1540,47	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп- туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
10 день	Завтрак											
	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,06	5,33	7,11	23,67	31,56	157,5	210,0	№182
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	Итого на прием пищи:			7,0	9,31	9,94	13,24	41,77	53,8	283,77	370,86	
	2 завтрак											
	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00	№386
	Обед											
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,24	29,68	44,52	№15
	Суп картофельный с пшеном на м/б	150	200	1,3	1,7	1,7	2,3	8,56	11,4	54,9	73,2	№86
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	№315
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,76	0,76	2,35	2,35	3,19	3,19	36,92	36,92	«375
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	Итого на прием пищи:			19,19	24,82	14,22	18,5	81,79	102,94	534,10	680,14	
	Полдник											
	Печенье «Топленое молоко»	40	60	3,4	5,1	4,12	6,18	28,24	42,36	175,2	262,8	-
	Кисель	180	200	0	0	0	0	10,03	11,14	44,64	49,6	-
	Итого на прием пищи:			3,4	5,1	4,12	6,18	38,27	53,5	219,84	312,4	
	Всего за день:			29,97	39,63	28,66	38,32	171,14	220,04	1079,78	1407,40	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390114

Владелец Храмова Ольга Викторовна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025