



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАДОУ «Детский сад № 39»

М.Н.Сорокина

10/2022

Плановое 10-ти дневное меню в группах полного дня (12-ти часового пребывания) с 17.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
ЗАВТРАК	каша полтавская молочная	200	8,02	6,30	29,54	206,92	0,8	268\1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,04	0,00	13,54	51,98	0,738	505
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>10,82</b>	<b>10,42</b>	<b>61,67</b>	<b>381,52</b>	<b>1,538</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,42	7,90	20,14	185,46	12,94	152
ОБЕД	Птица отварная	70	18,20	18,40	0,00	238,01	1,799	409
ОБЕД	Рис отварной	120	3,08	3,38	32,05	171,02	0	419
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>33,06</b>	<b>30,43</b>	<b>89,47</b>	<b>765,81</b>	<b>14,964</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	0	608
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6,90</b>	<b>6,20</b>	<b>45,90</b>	<b>257,9</b>	<b>0,9</b>	
УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,28	8,72	34,92	250,96	0,84	273
УЖИН	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514
УЖИН	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>11,48</b>	<b>9,17</b>	<b>64,26</b>	<b>388,44</b>	<b>0,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1711</b>	<b>62,26</b>	<b>56,22</b>	<b>261,30</b>	<b>1793,67</b>	<b>18,242</b>	
<b>2 день</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,52	7,78	27,18	204,52	0,84	268
ЗАВТРАК	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,56	106
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>441</b>	<b>14,71</b>	<b>17,25</b>	<b>58,71</b>	<b>446,19</b>	<b>1,4</b>	
ОБЕД	суп кудрявый	200	7,02	8,18	17,14	170,48	12,4	161\4
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	16,75	7,79	27,00	245,72	32,572	374
ОБЕД	Компот из изюма	180	0,40	0,09	22,39	86,81	0	539
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>595</b>	<b>27,14</b>	<b>16,46</b>	<b>83,63</b>	<b>592,56</b>	<b>44,972</b>	
ПОЛДНИК	«Крендель сахарный»	70	6,59	4,42	42,06	232,26	0,084	574
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>11,09</b>	<b>9,22</b>	<b>49,11</b>	<b>322,26</b>	<b>0,984</b>	
УЖИН	Макароны, запеченные с	150	7,27	9,29	25,67	214,71	0,24	303

	яйцом							
УЖИН	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
УЖИН	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>375</b>	<b>10,24</b>	<b>9,69</b>	<b>56,25</b>	<b>355,51</b>	<b>0,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1631</b>	<b>63,18</b>	<b>52,62</b>	<b>247,70</b>	<b>1716,52</b>	<b>47,596</b>	
<b>3 день</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,71	13,26	2,98	178,27	0,299	307
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	3,46	18,56	116,06	0,648	508
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>351</b>	<b>17,71</b>	<b>20,84</b>	<b>40,13</b>	<b>416,95</b>	<b>0,947</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	0	507
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	6,92	8,20	12,86	154,02	31,2	154 \ 1
ОБЕД	котлета мясная	70	19,76	21,58	5,26	294,9	2,016	386\3
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,57	3,04	20,60	127,86	0	243
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>34,61</b>	<b>33,57</b>	<b>75,99</b>	<b>748,1</b>	<b>33,441</b>	
ПОЛДНИК	Изделия булочные (коржик)	50	0,00	0,00	0,00	163,55	0	001
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>294,55</b>	<b>0,9</b>	
УЖИН	Ежики	100	11,08	7,69	20,02	193,72	2	395
УЖИН	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
УЖИН	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
УЖИН	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>375</b>	<b>15,77</b>	<b>11,56</b>	<b>55,03</b>	<b>390,37</b>	<b>2,325</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1791</b>	<b>75,59</b>	<b>70,77</b>	<b>183,90</b>	<b>1848,57</b>	<b>37,613</b>	
<b>4 день</b>								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,46	8,56	27,68	217,12	0,84	272
ЗАВТРАК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>10,22</b>	<b>12,68</b>	<b>59,75</b>	<b>390,99</b>	<b>0,84</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,12	6,00	16,16	143,34	30,12	133
ОБЕД	Суфле рыбное	170	28,17	17,07	3,52	280,04	1,326	341
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,22	0,03	0,61	3,52	2,24	5
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>37,52</b>	<b>23,50</b>	<b>54,47</b>	<b>581,45</b>	<b>33,686</b>	
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	70	3,26	10,46	14,41	164,59	9,751	572
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>7,76</b>	<b>15,26</b>	<b>21,46</b>	<b>254,59</b>	<b>10,651</b>	
УЖИН	Вермишель в молоке	200	7,04	6,24	28,62	198,26	0,84	171
УЖИН	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
УЖИН	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>416</b>	<b>9,97</b>	<b>7,33</b>	<b>59,36</b>	<b>340,51</b>	<b>0,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1692</b>	<b>65,47</b>	<b>58,77</b>	<b>195,04</b>	<b>1567,54</b>	<b>46,017</b>	
<b>5 день</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба» 2	200	8,06	8,74	37,40	260,26	0,84	266
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,70	2,88	19,51	112,07	0,54	513
<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>13,52</b>	<b>15,74</b>	<b>75,50</b>	<b>494,95</b>	<b>1,38</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	10,02	6,26	22,94	188,38	13,56	149
<b>ОБЕД</b>	биточки	70	19,76	21,58	5,25	294,9	2,016	386\1
<b>ОБЕД</b>	макароны отварные	120	4,12	2,98	25,12	143,5	0	300
<b>ОБЕД</b>	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
<b>ОБЕД</b>	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>37,26</b>	<b>31,57</b>	<b>90,59</b>	<b>798,1</b>	<b>15,801</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Изделия булочные (рожок с повидлом)	50	0,00	0,00	0,00	167,5	0	001
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504\1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,48</b>	<b>218,75</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей с мясом	170	17,44	21,93	29,50	386,12	65,11	201
<b>УЖИН</b>	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
<b>УЖИН</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	8,98	34,11	0	516
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>386</b>	<b>20,14</b>	<b>22,97</b>	<b>56,98</b>	<b>514,55</b>	<b>65,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1902</b>	<b>72,92</b>	<b>70,48</b>	<b>242,35</b>	<b>2058,35</b>	<b>84,291</b>	
<b>6 день</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	каша пшеничная молочная жидкая	200	11,36	6,42	38,50	251,08	0,8	262
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504\1
<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>14,12</b>	<b>10,54</b>	<b>70,57</b>	<b>424,95</b>	<b>0,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	0	507
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной с зеленым горошком	200	6,46	7,32	12,64	143,02	31,2	148
<b>ОБЕД</b>	шницель	70	20,59	17,42	5,23	260,75	2,016	386
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,57	3,04	20,60	127,86	0	243
<b>ОБЕД</b>	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
<b>ОБЕД</b>	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>34,98</b>	<b>28,53</b>	<b>75,75</b>	<b>702,95</b>	<b>33,441</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,05	90	0,9	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>206</b>	<b>8,64</b>	<b>7,54</b>	<b>36,65</b>	<b>249,92</b>	<b>1,1</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,52	7,78	27,18	204,52	0,84	268
<b>УЖИН</b>	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514

УЖИН	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>9,72</b>	<b>8,23</b>	<b>56,52</b>	<b>342</b>	<b>0,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1917</b>	<b>67,46</b>	<b>54,84</b>	<b>239,49</b>	<b>1719,82</b>	<b>36,181</b>	
<b>7 день</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,28	8,72	34,92	250,96	0,84	273
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,70	2,88	19,51	112,07	0,54	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>13,74</b>	<b>15,72</b>	<b>73,02</b>	<b>485,65</b>	<b>1,38</b>	
ОБЕД	суп геркулесовый	200	6,64	8,78	16,84	173,36	12,42	161\3
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	170	14,48	15,98	23,77	297,04	29,07	382
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
ОБЕД	Компот из изюма	180	0,40	0,09	22,39	86,81	0	539
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>645</b>	<b>26,21</b>	<b>28,72</b>	<b>84,53</b>	<b>702,61</b>	<b>41,815</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	10,88	8,63	68,78	394,97	0,084	559
ПОЛДНИК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>10,88</b>	<b>8,63</b>	<b>82,26</b>	<b>446,22</b>	<b>0,084</b>	
УЖИН	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,78	3,14	6,00	55,7	7,59	65
УЖИН	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	0	306
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
УЖИН	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>296</b>	<b>6,07</b>	<b>6,48</b>	<b>41,73</b>	<b>246,52</b>	<b>7,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1612</b>	<b>56,90</b>	<b>59,55</b>	<b>281,54</b>	<b>1881</b>	<b>50,869</b>	
<b>8 день</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,66	19,80	31,33	408,44	1,065	319
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	3,46	18,56	116,06	0,648	508
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>371</b>	<b>32,66</b>	<b>27,38</b>	<b>68,48</b>	<b>647,12</b>	<b>1,713</b>	
ОБЕД	Рассольник домашний	200	6,16	8,20	12,20	148,54	30,32	138
ОБЕД	котлета куриная	70	19,41	21,27	4,74	288,85	2,954	417\1
ОБЕД	Рис отварной	120	3,08	3,38	32,05	171,02	0	419
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>32,01</b>	<b>33,60</b>	<b>86,27</b>	<b>779,73</b>	<b>33,499</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0	607
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,48	0,02	506
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>1,44</b>	<b>1,65</b>	<b>38,65</b>	<b>175,48</b>	<b>0,02</b>	
УЖИН	Биточки или котлеты пшеничные	100	5,00	4,90	25,90	172,5	0,25	292
УЖИН	повидло	20	0,00	0,00	0,00	30	0	476
УЖИН	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>5,23</b>	<b>4,95</b>	<b>38,14</b>	<b>250,43</b>	<b>0,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1586</b>	<b>71,34</b>	<b>67,58</b>	<b>231,54</b>	<b>1822,76</b>	<b>35,482</b>	
<b>9 день</b>								
ЗАВТРАК	каша ячневая	200	6,86	7,90	28,64	212,64	0,84	267
ЗАВТРАК	кофейный напиток	180	0,23	0,05	12,24	47,93	0	514

ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>9,85</b>	<b>12,07</b>	<b>59,47</b>	<b>383,19</b>	<b>0,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	0	507
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,08	6,86	17,58	160,82	13,16	154
ОБЕД	Рыба (филе) отварная	70	18,04	9,46	3,42	170,53	0,77	338
ОБЕД	Картофельное пюре	140	4,73	6,05	28,59	188,19	32,48	434
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,22	0,03	0,61	3,52	2,24	5
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>675</b>	<b>33,08</b>	<b>22,80</b>	<b>84,38</b>	<b>677,61</b>	<b>48,65</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	70	3,27	6,92	11,93	123,15	42,875	559\1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	7,06	90	0,9	534
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>7,77</b>	<b>11,72</b>	<b>18,98</b>	<b>213,15</b>	<b>43,775</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	130	11,71	13,26	2,98	178,27	0,299	307
УЖИН	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
УЖИН	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>346</b>	<b>14,41</b>	<b>14,30</b>	<b>34,96</b>	<b>323,84</b>	<b>0,299</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1862</b>	<b>65,11</b>	<b>60,89</b>	<b>197,79</b>	<b>1597,79</b>	<b>93,564</b>	
<b>10 день</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,50	7,88	35,32	237,82	0,84	274
ЗАВТРАК	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
ЗАВТРАК	Батон нарезной	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0	117
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>421</b>	<b>9,26</b>	<b>12,00</b>	<b>67,39</b>	<b>411,69</b>	<b>0,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	49	10	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>49</b>	<b>10</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	6,20	8,22	17,48	168,78	17,94	136
ОБЕД	Тефтели мясные	70	11,58	11,74	3,67	167,49	1,33	394
ОБЕД	макаронные отварные	120	4,12	2,98	25,12	143,5	0	300
ОБЕД	Соус томатный	50	0,35	0,35	3,10	16,77	0,225	462
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	17,08	65	0	527
ОБЕД	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>25,26</b>	<b>23,69</b>	<b>83,55</b>	<b>651,09</b>	<b>19,495</b>	
ПОЛДНИК	Изделия булочные(слойка с конфитюром)	50	0,00	0,00	0,00	170,24	0	001
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	8,98	34,11	0	516
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,98</b>	<b>204,35</b>	<b>0</b>	
УЖИН	Плов с мясом	160	21,62	25,34	34,00	450,46	3,904	411
УЖИН	Пшеничный хлеб	45	2,97	0,40	17,10	89,55	0	114
УЖИН	Чай	180	0,00	0,00	13,48	51,25	0	504/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>24,59</b>	<b>25,74</b>	<b>64,58</b>	<b>591,26</b>	<b>3,904</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1801</b>	<b>59,91</b>	<b>61,73</b>	<b>234,10</b>	<b>1907,39</b>	<b>34,239</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17505</b>	<b>660,14</b>	<b>613,45</b>	<b>2314,75</b>	<b>17947,8</b>	<b>484,09</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1750,5</b>	<b>66,01</b>	<b>61,35</b>	<b>231,48</b>	<b>1741,70</b>	<b>48,409</b>	
						<b>2</b>	<b>4</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности	15,16	31,70	53,16	17417,0 2	11,12
---	-------	-------	-------	--------------	-------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024