

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 41»**

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 41»
_____ Добрынина С.В.

**Примерное десятидневное меню для организации
питания воспитанников 3-7 лет
посещающие с 12 часовым пребыванием
МАДОУ «Детский сад № 41» ГО Верхняя Пышма
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

Литература: «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»: методические рекомендации и технические документы/Д.В. Гращенков, Л.И. Николаевна.-2-е изд, переаб, и доп.-Екатеринбург, 2011. Част 1 и 2.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День: понедельник							
неделя	первая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
8/4	Каша геркулесовая со сливочным маслом	180	6,4	7,4	29,2	202	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,9	7,7	23,5	181	0,0
	Итого за прием	425	13,3	18,0	66,1	472	0,94
	Второй завтрак (5%)						
	Сок (фрукты в ассортименте)	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47
1\2, 17/2	Мясной бульон Суп картофельный с горохом	200	12,2	11,1	20,2	231	20,8
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	150	3,1	4,2	22,0	135	8,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	680	27,66	29,8	72,2	684,1	72,22
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
43-2/3	Макароны с сыром	180\10	7,8	6,1	32,4	334	0,03
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,6	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	535	15,64	13,55	91,2	588,3	14,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1890	57,0	61,83	239,3	1794,4	279,35

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; вторник							
неделя	первая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
7/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	6,0	5,8	42,4	248	0,5
12\10	Чай на молоке	200	1,4	1,4	11,2	61	0,30
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,9	7,7	23,5	181	0,0
	Итого за прием	425	10,6	14,2	63,3	420	0,72
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
1/1	Горошек зеленый	60	1,8	2,28	6,4	64	5,9
1/2,	Мясной бульон						
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,7	3,8	9,7	77	13,9
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	7,2
9/7	Рыба порционно запечённая	80	11	1,6	6,4	84	0,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	760	23,26	14,88	93,30	603,1	76,71
	Молоко кипяченое	180	4,5	4,8	7,5	90	0
	Уплотнённый полдник (30%)						
6\5	Творожная запеканка с повидлом	180/10	25,7	14,3	40,5	355	0,27
10/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	24,5	96	51,2
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,6	0
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	530	38,04	26,55	122,1	755,3	61,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1995	72,38	56,11	288,5	1828,4	148,9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; среда							
неделя	первая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	32,5	206	0,40
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
1/13	Хлеб с маслом с сыром	40/5/10	5,0	6,6	14,10	137	0,07
	Итого за прием	435	15,4	16,1	71,5	478	1,01
	Второй завтрак (5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	13,48
1\2, 11/2	Мясной бульон Рассольник с крупой со сметаной	200	3,1	6,2	16	133	18,01
9/8 16\8	Печень по-строгановски (бефстроганов из мяса говядины)	80/ 80	15,1/ 14,7	15,8/ 12,8	3/ 13,3	216/ 228	10,97/ 0,34
3/3	Картофельное пюре	120	3,1	4,2	22,3	139	10,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	730	31,01\ 30,81	34,58/ 34,48	96,75/ 98,45	863,1/ 867,1	106,16/ 95,64
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
39/3	Запеканка морковная	180	4,9	5,3	23,0	159	3,40
2\11	Соус молочный сладкий	20	0,24	0,47	0,14	0,3	10,0
11/10	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	0
	фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	545	25,04	21,35	102,6	660,6	50,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1990	71,93/ 71,73	78,31/ 72,41	280,65/ 282,35	2051,7/ 2055,7	167,77/ 157,25

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; четверг							
неделя	первая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,5	5,9	22,5	169	0,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,07
1/13	Хлеб с маслом	40/5	5,0	6,6	14,10	137	0,07
	Итого за прием	425	14,5	15,5	60,0	432	0,54
	Второй завтрак (5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47
1\2	Мясной бульон						
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	15,05
4/8	Плов из мяса куры	150	18,5	20,6	43,2	436	8,70
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	680	22,16	26,8	80,3	723,1	80,55
	Напиток из шиповника						
15\10		180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
8/12	Сдоба обыкновенная с сахарной пудрой	80	7,0	5,2	43,2	250	0,13
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69
11/10	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	0
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	70,8	0
	Итого за прием	550	30,44	24,85	110,8	660	20,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1965	67,58	67,63	260,9	1865,1	112,02

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; пятница							
неделя	первая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
14/4	Каша манная молочная с маслом	180	6,0	5,3	33,7	195	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
1/13	Хлеб с маслом с сыром	40/5\10	5,0	6,6	14,10	137	0,07
	Итого за прием	435	14,9	15,4	70,7	467	1,0
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	13,48
1/2,	Мясной бульон						
16\2	Суп картофельный с крупой	200	4,2	6,1	20,8	186	14,60
8/3	Капуста тушеная	150	4,0	2,9	13,6	132	33,40
14/8	Мясные биточки (котлеты)	80	11,4	11,1	5,2	166	0,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	760	26,66	34,2	97,9	688,1	89,88
	Кисло-молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	Уплотнённый полдник (30%)						
43-2/3	Картофель отварной с маслом	180	7,8	6,1	32,4	334	0,03
1/6	Омлет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,11
11/10	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,6	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	580	26,94	24,35	122,7	684	12,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2055	68,98	74,43	301,1	1889,1	114,48

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День: понедельник							
неделя	вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом	180	6,0	5,3	33,7	195	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,07
2\13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,90	7,7	23,5	181	0
	Итого за прием	435	11,4	16,5	59,4	439	0,67
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	50	2,3	54	11,2
1\2, 31/2	Мясной бульон Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	139	10,7
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	14,9	15,7	4,7	220	0,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	700	35,16	81,6	92,6	875,1	93,35
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
43-2/3	Макароны с сыром	180\10	7,8	6,1	32,4	334	0,03
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	535	15,64	13,55	91,2	600	14,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	62,68	112,13	253	1964,1	118,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; вторник							
неделя	вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
8/4	Каша геркулесовая со сливочным маслом	180	6,4	7,4	29,2	202	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2\13	Хлеб с маслом	40/5	4,90	6,52	14,2	133	0,0
	Итого за прием	425	15,3	16,02	69,60	474	0,92
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	13,48
1\2, 14/2	Мясной бульон Суп из овощей со сметаной с зел.гор.	200	3,4	7	10,1	127	17,65
10/3	Морковь тушенная	150	2,1	5,9	15,8	113	2,6
9/7	Рыба порционно запечённая	80	11	1,6	6,4	84	0,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	760	29,66	19,5	95,5	708,1	85,07
	Кисло-молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	Уплотнённый полдник (30%)						
6\5	Сырники из творога с повидлом	150/10	25,7	14,3	40,5	355	0,27
10/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	24,5	96	51,2
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,6	0
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	500	20,14	27,15	82,4	574	16,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1785	65,58	63,15	257,3	1806,1	112,7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; среда							
неделя	вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,0	32,5	206	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,07
1/13	Хлеб с маслом с сыром	40/5/10	5,0	6,6	14,10	137	0,07
	Итого за прием	435	12,4	13,8	67,7	446	0,87
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47
1/2,	Мясной бульон						
18\2	Суп картофельный с лапшой	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16
30/8	Ленивые голубцы с мясом и рисом	150	8,2	9,0	7,7	145	2,13
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	680	24,46	26,6	84,1	775,1	104,17
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
43-2/3	Картофель отварной с маслом	180	7,8	6,1	32,4	334	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
11/10	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,6	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	72,7	0
	Итого за прием	565	33,24	21,85	93,9	577	31,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1960	86.38	81,63	255,5	1848,1	146,54

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; четверг							
неделя	вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	32,5	206	0,40
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,07
1/13	Хлеб с маслом с сыром	40/5/10	5,0	6,6	14,10	137	0,07
	Итого за прием	425	14,50	15,50	60,0	432	0,54
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
1\2, 14/2	Куриный бульон Суп из овощей со сметаной с зел.гор.	200	3,4	7	10,1	127	17,65
2/9	Мясо кури отварное порционное	80	12,2	13,1	2,1	245	0,58
43/3	Макароны отварные с маслом	150	5,3	3,8	32,4	200	32,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	700	25,36	24,5	87,7	803,1	100,83
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	85	89,00
	Уплотнённый полдник (30%)						
16\3	Свёкла тушённая в сметанном соусе	150	2,5	2,7	13,4	87	6,44
17-2/12	Пирожок с повидлом	80	6,0	5,2	42,4	232	0,12
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	95	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	70,8	0
	Итого за прием	605	21,54	26,45	78,9	531,1	18,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2010	61,88	66,93	236,4	1816,2	129,52

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 ДЕНЬ, НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

День; пятница							
неделя	вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У	(ккал)	
	Завтрак (25%)						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,5	5,9	22,5	169	0,6
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2\13	Хлеб с маслом	40/5	3,90	7,7	23,5	181	0
	Итого за прием	425	13,8	16,5	84,1	511	0,92
	Второй завтрак(5%)						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Итого за прием	100	0,48	0,48	9,8	50	10
	Обед (35%)						
16\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	13,48
1\2, 11/2	Мясной бульон Рассольник с крупой со сметаной	200	3,1	6,2	16	133,7	18,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	139	10,7
14/8	Мясные биточки (котлеты)	80	11,4	11,1	5,2	166	0,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	115	50,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,5	0
	Итого за прием	760	24,06	29,7	88,1	752,1	92,76
	Кисло-молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	Уплотнённый полдник (30%)						
22/2	Суп молочный с крупой	180	3,5	4,2	14,2	108	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,11
11/10	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,2	40	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	3,3
	Фрукты	100	1,5	0,2	21,8	37,9	10
	Кондитерские изделия	20	4,59	7,1	15,5	70,8	0
	Итого за прием	540	15,69	16,7	103,7	545,8	14,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1905	54,00	63,38	285,7	1858	119,72

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620601

Владелец Добрынина Светлана Владимировна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025