

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Мостовский детский сад «Колосок»

Утверждаю:
заведующий МДОУ
детский сад «Колосок»
Т. Д. Колоколова
Приказ № 19/1 от 02.09.2022г

ПРИМЕРНОЕ

**Цикличное десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте до 3 лет в МДОУ Мостовском детском саду
«Колосок» в соответствии с физиологическими нормами.**

Режим работы - 10,5 часов

Сезон: осень-зима

с. Мостовка 2022г

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<u>Завтрак</u>											
99	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	150/ 2	4,9 8	5,6 9	21,1 0	153	0,09	0,06	1,46	148,8 5	0,41
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,91	0,1
2	Бутерброд с джемом	20/5	1,5 4	0,1 6	13,1 6	61,0	0,02	0	0,01	4,6	0,27
	Итого		8,6 2	8,2 5	45,7 9	287,42	0,112	0,16	2,22	244,36	0,78
<u>Второй завтрак</u>											
	Сок фруктовый	100	0,2 0	0,1 0	10,1 0	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<u>Обед</u>											
54	Щи с капустой на мясном бульоне	150/ 10	4,6	7,1 5	11,0 8	126,4	0,1	0,08	28,65	35,52	1,34
134	Котлеты рыбные	60	9,4 1	2,2 6	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0
241	Компот из сухофр.	180	0,4 3	0	21,4 2	81,0	0	0	0,36	44,23	0,00 9
1	Хлеб пшеничный	30	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		19, 69	22, 16	69,7 6	549,53	0,35	0,3	51,36	155,81	3,52 9
<u>Полдник</u>											
194	Макароны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
264	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0	0	0,27	0,27	0,05
	хлеб	30	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		9,9 5	14, 75	60,1 5	414,32	0,13	0,13	0,785	110,31	3,24
	Итого за 1 день		38, 46	138 , 26	185, 8	1297,2 7	0,602	0,6	56,365	517,48	7,74 9

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
99	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	150/ 2	4,9 8	5,6 9	21,1 0	153	0,09	0,06	1,46	148,8 5	0,41
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,91	0,1
2	Бутерброд с джемом	20/5	1,5 4	0,1 6	13,1 6	61,0	0,02	0	0,01	4,6	0,27
	Итого		8,6 2	8,2 5	45,7 9	287,42	0,112	0,16	2,22	244,36	0,78
<u>Второй завтрак</u>											
	Сок фруктовый	100	0,2 0	0,1 0	10,1 0	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<u>Обед</u>											
54	Щи с капустой на мясном бульоне	150/ 10	4,6	7,1 5	11,0 8	126,4	0,1	0,08	28,65	35,52	1,34
134	Котлеты рыбные	60	9,4 1	2,2 6	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0
241	Компот из сухофр.	180	0,4	0	21,4	81,0	0	0	0,36	44,23	0,00

			3		2						9
1	Хлеб пшеничный	30	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		19, 69	22, 16	69,7 6	549,53	0,35	0,3	51,36	155,81	3,52 9
	Полдник										
194	Макароны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
264	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0	0	0,27	0,27	0,05
	хлеб	30	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		9,9 5	14, 75	60,1 5	414,32	0,13	0,13	0,785	110,31	3,24
	Итого за 1 день		38, 46	138 ,26	185, 8	1297,2 7	0,602	0,6	56,365	517,48	7,74 9

Неделя первая
День: вторник

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
98	Каша рисовая молочная	150/5	4,86	8,48	22,23	183,86	0,05	0,18	1,34	162,56	0,46
689	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	114,0	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105
1	Бутерброд с маслом	25/7	1,95	0,71	10,35	115,0	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
	Итого		10,245	12,97	48,705	412,86	0,17	0,432	6,89	340,625	0,899
	<u>Второй завтрак</u>										
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2
	<u>Обед</u>										
87	Суп рыбный из консервов «Сайра»	150	6,105	1,56	9,95	90,51	0,06	0,06	4,815	64,775	0,78
49	Картофельная запеканка с мясом	100	8,48	18,44	26,09	213,05	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0

250	Компот из чернослива	150	0,23	0	18,6	71,28	0,01	0,02	0,3	8,24	1,34
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		18,4 25	30,5 9	71,8 1	553,04	0,38	0,26	36,0 95	128,64 5	4,01
<u>Полдник</u>											
332	Булочка домашняя	80	3,36	6,9	18,2 7	149,1	0,04	0,02	0	8,18	0,55
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,00 2	0,1	0,75	90,91	0,1
	Итого		7,91	16,8 5	44,4 2	358,52	0,09 2	0,15	0,75	108,39	1,27
	Итого за II день		36,9 8	60,8 1	174, 735	1371,4 2	0,96	0,842	53,7 35	593,66	8,379

Неделя первая
День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
91	Каша кукурузная с молоком	150	5,2 7	8,5 1	11,6 6	192,76	0,07	0,18	1,34	162, 48	0,07
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
TK 86	Хлеб пшеничный	20	1,5 4	0,1 6	13,1 6	61,0	0,02	0	0,01	4,6	0,27
	Зефир	20	0,2	0	16,3	62,0	-	-	-	-	-
	ИТОГО		8,8 8	11, 07	36,3 5	327,18	0,092	0,28	2,1	257, 99	0,44
	<u>Второй завтрак</u>										
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0	-	5,0	19,0	2,0
	<u>Обед</u>										
34	Свекольник со сметаной	150	4,3 2	7,1 4	11,8 9	127,2 2	0,08	0,07	12,3	26,3 0	1,31
442	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	19, 84	31, 43	37,0 7	471,0 5	0,3	0,2	0	35,2	1,81
250	Компот из кураги	150	0,5 2	-	15,5 9	60,86	0,01	0,02	0,4	16,1 8	1,23
1	Хлеб пшеничный	40	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62

			5	5	2						
	ИТОГО		27,13	46,12	79,17	795,13	0,44	0,32	12,7	86,98	4,97
	<u>Полдник</u>										
110	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
264	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	44,88	0	0	0	0,24	0,04
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		9,66	17,56	28,39	305,88	0,09	0,06	0,39	73,52	1,62
	ИТОГО за III день		46,07	75,05	154,16	1475,19	0,622	0,66	20,19	437,49	9,03

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
161	Каша гречневая молочная с маслом слив.	100/5	5,235	7,815	18,75	180,0	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125
248	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	0,04	0,17	1,3	157,55	0,21
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	2,36	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		13,725	14,395	47,57	426,01	0,165	0,385	2,045	392,01	2,045
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	<u>Обед</u>										
36	Суп гороховый на мясном бульоне	150	10,48	9,1	17,41	191,65	0,222	0,112	9,37	26,4	2,47
174	Тефтели с рисом в соусе	180	13,1	10,8	30,7	276,1	0,08	0,13	0,11	21,03	2,36
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0
233	Кисель плодово-ягодный	150	2,0	0	22,0	89,04	0	0	0	0,12	0,022

1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		20, 35	23, 55	104, 73	829,79	0,27	0,352	31,6 8	93,1 5	6,47 2
Полдник											
102	Блинчики со сгущенкой	70/10	5,3	5,0 2	36,2 4	155,8	0,06	0,06	0,82	218, 71	0,71
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
	ИТОГО		9,8 5	14, 97	62,3 9	365,22	0,112	0,19	1,57	318, 92	1,43
	Итого за IV день		44, 125	53, 015	224, 79	1667,0 2	0,557	0,937	37,2 95	811, 08	10,1 47

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
96	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150	5,2 6	6,0 7	21,2 9	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,91	0,1
ТК 86	Бутерброд с джемом	20/5	1,5 4	0,1 6	13,1 6	61,0	0,02	0	0,01	4,6	0,27
	ИТОГО		8,9	8,6 3	45,9 8	294,17	0,132	0,12	2,22	234,52	0,94
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2
Обед											
55	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	8,4 4	10, 92	12,2 7	176,1	0,112	0,112	28,6 5	38,64	1,95
152	Гуляш мясной	80	9,7 6	10, 68	2,9	146,21	0,05	0,1	0,73	12,19	1,59
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8 2	27,4 5	202,0	0,14	0,07	0	9,49	3,03
241	Компот из кураги и изюма «Ассорти»	150	0,4	0	19,9 7	76,82	0,02	0,02	0,2	14,62	0,87

1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		26, 75	33, 97	77,2 1	555,33	0,372	0,282	29,5 8	84,24	8,06
	<u>Полдник</u>										
102	Запеканка рисовая с молоком сгущ.	80/40	5,3	5,0 2	36,2 4	155,8	0,06	0,06	0,82	218,71	0,71
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,91	0,1
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		9,8 5	14, 97	63,3 9	365,22	0,112	0,19	1,57	318,92	1,43
	Итого за день		45, 90	57, 97	196, 38	1261,7 2	0,616	0,592	43,3 7	653,68	12,6 3

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,2 2	8,4 6	20,3 5	176,96	0,06	0,18	1,34	161, 48	0,5
689	Кофейный напиток с молоком	150	3,4 35	3,7 8	16,1 25	114,0	0,09	0,225	5,52	142, 965	0,10 5
3	Бутерброд с маслом	25/7	4,7 3	2,3 6	14,5 6	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		13, 385	14, 6	51,0 35	429,96	0,14	0,455	6,93	400, 545	1,31 5
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	100	0,2 0	0	10,1 0	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	<u>Обед</u>										
60	Суп с клецками на мясокостном бульоне	150	9,0 5	8,4 8	13,4	166,04	0,102	0,122	3,18	28,2	2,58
161	Котлеты мясные	50	7,0 3	5,7 3	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,3 1	0,61
194	Макаронные отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
241	Компот из сухофр.	180	0,4	0	21,4	81,0	0	0	0,36	44,2	0,00

			3		2				3	9	
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		25, 36	31, 61	103, 75	786,42	0,372	0,292	26,3 55	153, 64	6,11 9
	Полдник										
149	Рогалики с повидлом	50	3,6 11	4,9 42	35,8 70	193,44 0	0,074	0,074	0,20 0	24,7 00	0,68 0
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
	ИТОГО		6,6	7,5	33,2 3	201,32	0,062	0,15	1,94	109, 73	0,54
	ИТОГО VI за день		45, 545	53, 71	198, 115	1463,7	0,584	0,907	37,2 25	670, 915	8,17 4

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
15	Каша молочная с овсянными хлопьями «Геркулес»	150/5	4,7 6	6,3 8	16,4	140,25	0,1	0,03	1,46	141, 71	0,62
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
	Хлеб пшеничный, конфета	40	3,0 4	0,3 6	19,8 8	90,4	0,06	0,04	0	10,0 4	0,06 4
	<u>Итого</u>		9,9	9,1 4	47,8 1	304,07	0,162	0,17	2,21	242, 66	0,78 4
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	100	0,2 0	0	10,1 0	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	<u>Обед</u>	100	0,9	0	16,3						
25	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	7,7 3	10, 01	11,2 5	164,74	0,092	0,102	18,8 5	31,2	1,78
433	Плов рисовый с мясом	100	12, 18	13, 10	15,7 5	231,45	0	0	0,7	11,6	0,59
250	Компот из кураги	180	0,4 3	0	21,4 2	81,0	0	0	0,36	44,2 3	0,00 9

01	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,5 4	29,8 2	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,09 6
	ИТОГО		24, 9	23, 65	78,2 4	612,79	0,182	0,162	19,9 1	102, 63	2,47 5
	Полдник										
44	Суп молочный вермишелевый	150	5,2 8	8,5 1	20,3 6	178,01	0,06	0,18	1,34	161, 18	0,33
264	Чай с сахаром	150	0.1 65	0	9,98 5	39,435	0	0	3,04 5	11,3 7	0,43 5
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		7,8 95	16, 06	44,9 65	317,44 5	0,095	0,21	4,38 5	181, 85	1,38 5
	ИТОГО за VII день		42, 895	48, 85	181, 115	1280,3 05	0,449	0,552	28,5 05	534, 14	4,83 4

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
84	Каша молочная «Дружба»	150	4,6 6	5,7 9	20,7 8	150,75	0,08	0,08	1,46	136, 7	0,38
248	Какао с молоком	150	3,7 6	4,2 2	14,2 6	107,01	0,04	0,17	1,3	157, 55	0,21
1	Бутерброд с сыром	25/7	1,9 5	0,7 1	10,3 5	115,0	0,03	0,027	0,03	35,1	0,33 4
	ИТОГО		10, 37	10, 72	45,3 9	372,76	0,15	0,277	2,79	329, 35	0,92 4
	Второй завтрак										
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0	-	5,0	19,0	2,0
	Обед										
35	Суп овощной	150	1,8	4,9 1	10,4 8	92,44	0,1	0,06	19,2 5	26,2 6	0,8
153	Азу с соленым огурцом и картофелем и чесноч.	180	12, 08	12, 81	22,8	252,58	0,19	0,16	24,8 8	27,3 4	2,77
250	Компот из кураги	150	0,5 2	-	15,5 9	60,86	0,01	0,02	0,4	16,1 8	1,23

1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		16, 85	25, 27	63,4 9	541,88	0,35	0,27	44,5 3	79,0 8	5,42
<u>Полдник</u>											
163	Биточки манные со сладким подливом	120/30	7,6 7	5,8 8	36,0	228,47	0,09	0,18	0,81	110, 62	1,29
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		12, 16	15, 83	62,1 5	437,89	0,22	0,31	1,56	210, 83	2,01
	ИТОГО за VIII день		39, 78	52, 12	181, 33	1399,5 3	0,72	0,857	53,8 8	638, 26	10,3 54

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
96	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,2 6	6,0 7	21,2 9	159,75	0,11	0,02	1,46	139, 01	0,57
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
ТК 86	Бутерброд с джемом	20/5	1,5 4	0,1 6	13,1 6	61,0	0,02	0	0,01	4,6	0,27
	ИТОГО		8,9	8,6 3	45,9 8	294,17	0,132	0,12	2,22	234, 52	0,94
<u>Второй завтрак</u>											
	Сок фруктовый	100	0,2 0	0	10,1 0	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<u>Обед</u>											
44	Суп картофельный с вермишелью	150	4,9 5	6,7 8	12,4 2	130,11	0,082	0,062	9,47	13,5 8	1,1
150	Голубцы «ленивые» с соусом	180/50	13, 63	13, 37	16,9 2	241,3	0,12	0,18	58,8 6	72,2 2	3,12
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0

250	Компот из чернослива	150	0,2 3	0	18,6	71,28	0,01	0,02	0,3	8,24	1,34
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		24, 06	32, 9	82,5 6	715,69	0,402	0,372	90,8 3	139, 64	7,18
<u>Полдник</u>											
459	Пирог с повидлом	65	4,0 2	2,0 9	35,9 6	178,75	0,07	0,03	0,05	12,8 6	0,90
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,5 3	73,42	0,002	0,1	0,75	90,9 1	0,1
	ИТОГО		10, 33	18, 39	27,6 6	307,67	1,03	0,12	0,93	123, 57	2,72
	ИТОГО за IX день		43, 49	59, 92	166, 3	1363,5 3	1,574	0,622	95,9 8	504, 73	11,0 4

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
14/4	Каша гречневая молочная с маслом слив.	150/5	4,9 8	5,6 9	21,1 0	153	0,09	0,06	1,46	148, 85	0,41
689	Кофейный напиток с молоком	150	3,4 35	3,7 8	16,1 25	114,0	0,09	0,225	5,52	142, 965	0,10 5
1	Бутерброд с маслом	45	4,7 3	2,3 6	14,5 6	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого		13, 145	11, 83	51,7 85	406	0,23	0,335	7,05	387, 915	1,22 5
<u>Второй завтрак</u>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2
<u>Обед</u>											
76	Рассольник на мясном бульоне	150	5,3 4	5,3 8	8,46	100,51	0,059	0,062	3,76	14,2 7	0,96
169	Рулет мясной с яйцом	70	12, 92	12, 71	2,78	178,0	0,06	0,2	0,16	25,8 5	2,16

233	Кисель плодово-ягодный	150	2,0	0	22,0	89,04	0	0	0	0,12	0,022
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		22,71	25,64	47,86	503,55	0,169	0,292	3,92	49,54	3,762
<u>Полдник</u>											
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,0	0,14	0,112	16,950	24,5	1,26
194	Макароны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
264	Чай с сахаром	150	0,165	0	9,985	39,435	0	0	3,045	11,37	0,435
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого:		14,615	28,08	52,085	521,335	0,26	0,172	20,025	53,27	2,815
	Итого X день		50,87	65,95	161,53	1477,885	0,659	0,799	40,995	506,725	10,002

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341601

Владелец Колоколова Татьяна Дмитриевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023