

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ детского сада

«Теремок»

*М. Д. Теремова*

*Теремова М. Д.*

« 03 » февраля 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
МДОУ детский сад «Теремок»  
(возрастная категория от 1 до 3 лет)  
2021-2022 гг.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>День первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
	Каша рисовая молочная жидкая	165	4,1	2,5	23,0	126,0	№ 33-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,8	3,0	20,0	126,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>10,1</b>	<b>53,4</b>	<b>336,0</b>	
Завтрак 2	Компот из свежих фруктов с сахаром	100	0,1	0,1	14,1	57,0	№ 90-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>57,0</b>	
Обед	Суп с яйцом (б/м)	150	2,6	2,4	9,7	81,0	№ 14-2017 г.
	Тефтели мясные	50	5,8	7,5	10,0	134,0	№ 63-2010 г.
	Греча рассыпчатая	110	6,2	4,4	27,7	176,0	№ 74*2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	3,7	48,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>16,7</b>	<b>18,7</b>	<b>51,2</b>	<b>545,0</b>	
Углеводный полдник	Шницель рыбный	50	7,0	14,0	2,8	72,0	№ 330/2-1994 г.
	Капуста тушеная	110	2,2	2,9	6,0	87,0	№ 82-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Фрукт	130	0,7	0,7	17,0	125,0	—
	<b>Итого за углеводный полдник:</b>	<b>510</b>	<b>11,4</b>	<b>18,4</b>	<b>56,3</b>	<b>429,0</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>46,4</b>	<b>47,3</b>	<b>175,0</b>	<b>1367,0</b>	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
День второй	Завтрак 1	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
		165	4,4	3,2	16,8	114,0	№ 34-2010 г.
	Какао на молоке с сахаром	160	4,2	3,5	18,5	126,0	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	<b>45,7</b>	<b>324,0</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>65,0</b>	
Обед	Икра свекольная	30	0,4	1,8	1,7	30,0	№ 5-2010 г.
	Суп из овощей с мясом «Ёжики» мясные	150	1,8	1,3	7,3	55,0	№ 12-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	60	8,4	8,0	8,1	146,0	№ 64-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,1	0,1	20,8	92,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Употребляемый полдник	<b>Итого за обед:</b>	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
		<b>450</b>	<b>13,9</b>	<b>12,2</b>	<b>62,4</b>	<b>439,0</b>	
	Филе рыбы в яйце	60	8,5	9,8	3,0	140,0	№ 69-2017 г.
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,4	102,0	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	3,7	48,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	4,4	11,6	47,8	90,0	—
	<b>Итого за углеотсннный полдник:</b>	<b>370</b>	<b>16,7</b>	<b>25,7</b>	<b>74,2</b>	<b>437,0</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>40,7</b>	<b>49,3</b>	<b>196,7</b>	<b>1265,0</b>	

Проблем питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
День третий Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная «Дружба» жидкая	160	5,3	2,7	26,8	153,0	№ 38-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	4,0	52,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>5,0</b>	<b>41,1</b>	<b>274,0</b>	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>32,0</b>	
	Суп картофельный с рыбой	150	3,8	1,5	7,6	68,0	№ 1131/3-1994 г.
	Рагу с курой	120	13,2	21,6	5,2	253,0	№ 69-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	150	0,4	0	23,4	98,0	№ 91-2010 г.
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>20,6</b>	<b>24,1</b>	<b>60,7</b>	<b>535,0</b>	
	Сырники творожные с повидлом	130/20	12,1	14,0	26,0	325,0	№ 45-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,0	3,7	16,2	118,0	№ 103-2010 г.
Уплотнительный полдник	Булочка слобная	60	4,8	2,9	29,0	175,0	№ 104-2010 г.
	Фрукт	130	0,6	0,6	14,7	70,0	—
	<b>Итого за уплотнительный полдник:</b>	<b>490</b>	<b>21,5</b>	<b>21,2</b>	<b>85,9</b>	<b>688,0</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>50,0</b>	<b>50,3</b>	<b>194,6</b>	<b>1529,0</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>						
<b>День четвертый</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
Каша молочная пшеница жидкая	165	4,8	2,8	20,6	138,0	№ 32-2010 г.
Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,8	3,0	20,0	126,0	№ 98-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>10,4</b>	<b>51,0</b>	<b>348,0</b>	
Напиток яблочный	100	0,1	0,1	13,2	54,0	№ 94-2010 г.
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>54,0</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,6	4,1	3,5	71,0	№ 7-2010 г.
Печень по-строгановски	50	9,5	7,0	3,8	117,0	№ 56-2010 г.
Макаронные отварные порционно	110	3,8	3,0	21,5	135,0	№ 75-2010 г.
Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	150	0,4	0	23,4	98,0	№ 91-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>15,1</b>	<b>76,7</b>	<b>537,0</b>	
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	4,0	1,1	43,0	№ 1-2010 г.
Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,4	102,0	№ 78-2010 г.
Чай с сахаром	180	0	0	4,5	58,0	№ 96-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Кондитерское изделие	20	4,4	11,6	47,8	135,0	—
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>380</b>	<b>8,5</b>	<b>19,9</b>	<b>73,1</b>	<b>385,0</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>39,0</b>	<b>45,5</b>	<b>214,0</b>	<b>1324,0</b>	

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	160	4,4	2,6	17,7	116,0	№ 36-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	4,0	52,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,0</b>	<b>4,9</b>	<b>32,0</b>	<b>237,0</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>65,0</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,4	3,9	4,4	97,0	№ 6-2010 г.
	Котлета мясная	50	6,5	6,5	8,2	139,0	№ 59-2010 г.
<b>Обед</b>	Рис отварной порционно	110	2,6	3,2	21,1	143,0	№ 73-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	150	0,1	0,1	20,8	92,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>15,8</b>	<b>14,7</b>	<b>79,0</b>	<b>587,0</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Горошек зеленый консервированный порционно	30	0,9	0,7	1,5	17,0	—
	Омлет натуральный	130	13,0	15,6	2,6	201,0	№ 43-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Пирог печеный с яблоками	70	4,0	4,3	28,8	184,0	№ 114-2010 г.
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>450</b>	<b>20,1</b>	<b>21,4</b>	<b>63,4</b>	<b>541,0</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>		<b>43,1</b>	<b>41,1</b>	<b>188,8</b>	<b>1430,0</b>	

Инициалы лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Вторая неделя</b>							
<b>День первый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	165	4,4	3,2	16,8	114,0	№ 34-2010 г.
<b>Завтрак 2</b>	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,8	3,0	20,0	126,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>10,8</b>	<b>47,2</b>	<b>324,0</b>	
	Чай с сахаром	100	0	0	2,5	32,0	№ 96-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>32,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями с курой	150	2,4	1,8	10,0	161,0	№ 13-2010 г. *
	Котлета рыбная	50	6,9	1,0	4,7	52,0	№ 51-2010 г.
	Капуста тушеная	110	2,2	3,0	5,9	87,0	№ 82-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	150	0,4	0	23,4	98,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>15,1</b>	<b>6,8</b>	<b>68,5</b>	<b>514,0</b>	
	Икра свекольная	40	0,5	2,5	2,2	49,0	№ 5-2010 г.
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,4	102,0	№ 78-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	140,0	—
<b>Уютный полдник</b>	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	4,4	11,6	47,8	96,0	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>18,6</b>	<b>89,9</b>	<b>434,0</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>34,3</b>	<b>36,2</b>	<b>205,6</b>	<b>1304,0</b>	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Вторая неделя</b>							
<b>День второй</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная пшенная жидкая	160	4,8	2,8	20,6	138,0	№ 32-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	4,0	52,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>34,9</b>	<b>259,0</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>65,0</b>	
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	3,9	4,1	8,3	114,0	№ 8-2010 г.
	Жаркое по-домашнему	120	8,5	11,5	11,0	191,0	№ 57-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	150	0,1	0,1	20,8	92,0	№ 90-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>15,7</b>	<b>16,7</b>	<b>64,6</b>	<b>513,0</b>	
	Залежанка творожная со стученным молоком	130/20	11,0	13,0	19,0	291,0	№ 46-2017 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,0	3,7	16,2	118,0	№ 103-2010 г.
Итого за уплотненный полдник:	Коржик молочный	70	3,8	7,3	40,0	69,0	№ 102-1986 г.
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>530</b>	<b>19,3</b>	<b>24,5</b>	<b>47,9</b>	<b>538,0</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>42,6</b>	<b>46,4</b>	<b>161,8</b>	<b>1375,0</b>	



Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Вторая неделя</b>							
<b>День третий</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
	Каша молочная яичная жидкая	165	4,4	2,6	17,7	120,0	№ 36-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,8	3,0	20,0	126,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>48,1</b>	<b>330,0</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>32,0</b>	
	Свекольник (б/м)	150	2,0	2,5	6,7	68,0	№ 193/3-1994 г.
<b>Обед</b>	Зразы рубленые	50	9,2	8,5	6,0	130,0	№ 60-2010 г.
	Макароны отварные порционно	110	3,8	3,0	21,5	135,0	№ 75-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	150	0,1	0,1	20,8	92,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>18,3</b>	<b>15,1</b>	<b>79,5</b>	<b>541,0</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Голубцы любительские	120	12,0	9,6	11,1	131,0	№ 494-1997 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	140,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	4,4	11,6	47,8	98,0	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>360</b>	<b>18,6</b>	<b>22,0</b>	<b>69,2</b>	<b>416,0</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>46,4</b>	<b>47,3</b>	<b>203,7</b>	<b>1319,0</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Вторая неделя</b>							
<b>День четвертый</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная манная жидкая	160	4,1	2,4	18,6	112,0	№ 31-2010 г.
	Какао на молоке с сахаром	160	4,2	3,5	18,5	126,0	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>8,2</b>	<b>47,4</b>	<b>307,0</b>	
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0	0	2,5	32,0	№ 96-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>32,0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,6	4,1	3,5	70,0	№ 7-2010 г.
	Печень по-строгановски	50	9,5	7,0	3,8	117,0	№ 56-2010 г.
	Рис отварной порционно	110	2,6	3,2	21,1	143,0	№ 75-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	150	0,4	0	23,4	98,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>19,3</b>	<b>15,3</b>	<b>76,3</b>	<b>544,0</b>	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130	3,0	15,6	2,6	201,0	№ 43-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,0	3,7	16,2	118,0	№ 103-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Ватрушка с повидлом	70	8,4	5,4	26,9	117,0	№ 108-2010 г.
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>530</b>	<b>17,1</b>	<b>25,8</b>	<b>68,7</b>	<b>543,0</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>47,3</b>	<b>49,3</b>	<b>194,9</b>	<b>1426,0</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Вторая неделя</b>							
<b>День пятый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,0	0,1	37,0	№ 22-2010 г.
	Каша молочная гречневая вязкая	165	5,1	2,7	18,3	125,0	№ 40-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,8	3,0	20,0	126,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>48,7</b>	<b>335,0</b>	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>32,0</b>	
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,2	3,1	13,4	123,0	№ 10-2010 г.
Обед	Рагу с курой	120	13,2	11,6	5,2	253,0	№ 69-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	150	0,1	0,1	20,8	92,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	14,2	69,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>20,7</b>	<b>15,8</b>	<b>63,9</b>	<b>584,0</b>	
Уплотнённый полдник	Сырники творожные с повидлом	130/20	12,1	14,0	26,0	325,0	№ 45-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Кондитерское изделие	20	4,4	1,6	47,8	90,0	—
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>500</b>	<b>18,0</b>	<b>16,0</b>	<b>80,7</b>	<b>573,0</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>48,9</b>	<b>42,0</b>	<b>200,2</b>	<b>1524,0</b>		
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>43,8</b>	<b>45,5</b>	<b>198,5</b>	<b>1386,0</b>		



Пронумеровано и прошнуровано  
10 страниц (листов)  
02.2021 г.

И.О. заведующего И.Ю. Гастева