



**Примерное двухнедельное меню  
МДОУ детский сад «Теремок»  
(возрастная категория от 1 до 3 лет)  
2024-2025 гг.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>день первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	№ 22-1997 г.
	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,7	2,3	21,3	120,0	№ 33-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>9,1</b>	<b>9,7</b>	<b>51,6</b>	<b>330,9</b>	—
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	—
Обед	Суп картофельный с яйцом (б/м) со сметаной	150/10	2,9	3,5	10,1	93,2	ТК № 14-2017 г.
	Тефтеля мясная/соус красный основной	60/30	7,4	11,7	11,5	180,3	№ 63-2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,4	29,0	181,5	№ 74-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
полднённый полдник	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>86,6</b>	<b>622,8</b>	—
	Шницель рыбный натуральный	60	8,6	4,8	3,5	87,0	№ 330/2-1994 г.
	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	12,2	94,8	№ 82-2010 г.
	Напиток из плодов шиповника, вит. «С»	180	0,4	0,2	26,0	117,0	№ 773-1997 г.
Итого за плотный полдник:	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за плотный полдник:</b>	<b>380</b>	<b>13,4</b>	<b>8,8</b>	<b>51,5</b>	<b>345,8</b>	—
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>44,0</b>	<b>39,0</b>	<b>210,0</b>	<b>1391,5</b>	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>сн. второй</b>							
Завтрак	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	36,3	№ 23-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,2	3,0	16,3	110,0	№ 34-2010 г.
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	160	0	0	12,4	51,2	№ 93-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>8,0</b>	<b>6,1</b>	<b>38,5</b>	<b>244,5</b>	—
	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	51,7	—
Обед	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	—
	Икра свекольная	40	0,7	3,1	4,1	44,4	№ 5-2010 г.
	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10/10	9,7	9,0	7,2	146,3	№ 12-2010 г. № 17-2010 г.
	«Ёжик» мясной/соус	60/30	8,5	8,2	9,5	145,5	№ 64-2010 г.
плотный полдник	Компот из смеси сухофруктов, вит. «С»	160	0,5	0	25,3	104,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>470</b>	<b>23,3</b>	<b>21,0</b>	<b>69,3</b>	<b>556,8</b>	—
	Филе рыбы в яйце, или тефтели рыбная	60 60/30	8,6/6,2	9,8/6,0	3,0/8,8	139,8	№ 69-2017 г. № 53-2010 г.
	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	16,2	111,6	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,6	27,8	165,6	—
	<b>Итого за улотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>15,1</b>	<b>16,5</b>	<b>74,1</b>	<b>521,6</b>	—
<b>Итого за второй день:</b>			<b>46,8</b>	<b>44,0</b>	<b>192,7</b>	<b>1374,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>сень третий</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	№ 22-1997 г.
	Каша молочная жидкая «Дружба»	150	5,0	2,6	25,6	146,0	№ 38-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
Завтрак 2	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>55,9</b>	<b>356,9</b>	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,1	1,4	44,8	№ 39/3-1997 г.
Обед	Суп картофельный с рыбой	160	4,1	1,5	7,7	68,2	№ 131/3-1994 г.
	Рагу с птицей	120	9,5	22,2	12,3	286,6	№ 69-2010 г.
	Компот из свежих плодов, вит «С»	160	0,2	0,2	22,6	91,2	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>18,1</b>	<b>28,7</b>	<b>67,2</b>	<b>607,4</b>	
плотный полдник	Сырники из творога	110	20,0	12,8	24,0	292,6	№ 45-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	118,5	№ 103-2010 г.
	Фрукт	170	1,4	0,3	12,8	64,6	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>25,5</b>	<b>16,9</b>	<b>53,0</b>	<b>475,7</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>55,0</b>	<b>55,8</b>	<b>196,3</b>	<b>1532,0</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жир, г	Углеводы, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>день четвертый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Яйцо вареное порционно	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 209-2005 г.
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,7	2,7	19,8	121,5	№ 32-2010 г.
	Какао с молоком	160	4,4	3,6	18,8	126,4	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>15,7</b>	<b>11,1</b>	<b>48,7</b>	<b>357,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	110	0,9	0,4	9,0	52,0	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>52,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	160/10	10,5	9,0	6,0	146,5	№ 7-2010 г. № 17-2010 г.
	Печень, тушеная в соусе или оладьи из печени или печень по-строгановски	50/50 50 50/50	8,6 9,2 9,0	5,8 9,0 7,1	5,4 7,0 4,6	112,0 145,7 164,4	№ 408-1994 г. № 61-2010 г. № 56-2010 г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,2	26,4	151,8	№ 75-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов, вит. «С»	160	0,5	0	25,3	104,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>27,9</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>659,6</b>	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	4,1	1,1	43,2	№ 1-2010 г.
	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	16,2	111,6	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—	
Сдоба обыкновенная	60	5,1	3,1	35,3	189,6	№ 104-2010 г.	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>11,2</b>	<b>75,2</b>	<b>442,6</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>54,2</b>	<b>42,9</b>	<b>220,0</b>	<b>1512,1</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жирь, г	Углеводь, г		
<b>Первая неделя</b>							
<b>Сень, пятый</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	36,3	№ 23-1997 г.
	Каша молочная яичневая жидкая	150	4,2	2,6	17,3	109,5	№ 36-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>11,8</b>	<b>8,7</b>	<b>47,5</b>	<b>319,2</b>	—
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120,0	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>120,0</b>	—
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	160/10/10	11,1	10,7	8,4	174,4	№ 6-2010 г. № 17-2010 г.
	Котлета мясная, биточек, шницель /соус красный основной	60/30	8,8	10,1	13,6	168,0	№ 59-2010 г. № 84-2010 г.
	Овощное пюре	110	2,2	4,6	8,8	86,9	№ 80-2010 г.
	Компот из свежих плодов, вит. «С»	160	0,2	0,2	22,6	91,2	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>26,3</b>	<b>76,6</b>	<b>637,1</b>	—
	Горошек зеленый консервированный порционно	20	0,6	0,1	1,3	8,0	—
	Омлет натуральный	130	13,5	16,9	2,6	217,1	№ 43-2010 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	160	0	0	12,5	51,2	№ 93-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,3</b>	<b>19,5</b>	<b>40,1</b>	<b>406,1</b>	—
	<b>Итого за пятый день:</b>		<b>56,7</b>	<b>54,7</b>	<b>190,6</b>	<b>1482,4</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 первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	№ 22-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	165	4,6	3,3	17,6	121,0	№ 34-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>10,7</b>	<b>47,9</b>	<b>331,9</b>	
Завтрак 2	Фрукт	110	1,0	0,2	9,0	47,3	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>110</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>47,3</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой и мясом, со сметаной	160/10/10	11,2	10,7	13,5	187,2	№ 136/3-1994 г. № 17-2010 г.
	Котлета или биточек рыбный	60	8,1	3,9	10,4	110,4	№ 51-2010 г.
	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	12,0	94,8	№ 82-2010 г.
	Напиток из плодов шиповника, вет «С»	160	0,4	0,2	23,1	104,0	№ 773-1997 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>26,5</b>	<b>19,1</b>	<b>82,2</b>	<b>613,0</b>	
	Икра свекольная	40	0,7	2,9	4,1	44,4	№ 5-2010 г.
	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	16,2	111,6	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
плотный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>360</b>	<b>6,7</b>	<b>9,2</b>	<b>56,8</b>	<b>337,0</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>44,2</b>	<b>39,2</b>	<b>195,9</b>	<b>1329,2</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 второй</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	36,3	№ 23-1997 г.
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,7	2,7	19,8	121,5	№ 32-2010 г.
Завтрак 2	Чай с сахаром	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>8,5</b>	<b>5,8</b>	<b>42,4</b>	<b>256,0</b>	—
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	—
Обед	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	—
	Огурец свежий порционно	40	0,4	0	1,1	5,9	—
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	160/10/10	2,4	3,2	11,5	58,8	№ 8-2010 г. № 17-2010 г.
	Жаркое по-домашнему	120	9,0	12,4	13,8	204,0	№ 57-2010 г.
Плотный полдник	Компот из свежих плодов, вит. «С»	160	0,2	0,2	22,6	91,2	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>15,9</b>	<b>16,5</b>	<b>72,2</b>	<b>476,5</b>	—
Итого за второй день:	Запеканка из творога со стученным молоком	110/20	21,5	14,4	31,2	344,0	№ 46-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	160	4,3	4,0	17,3	126,4	№ 103-2010 г.
	Вагрушка с повидлом	60	7,3	4,7	23,1	175,8	№ 108-2010 г.
	<b>Итого за улотненный полдник:</b>	<b>350</b>	<b>33,1</b>	<b>23,1</b>	<b>71,6</b>	<b>646,2</b>	—
<b>Итого за второй день:</b>			<b>58,5</b>	<b>45,0</b>	<b>206,4</b>	<b>1470,7</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 третий</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	№ 22-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	150	4,2	2,6	17,3	109,5	№ 36-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>9,6</b>	<b>10,0</b>	<b>47,6</b>	<b>320,4</b>	
Завтрак 2	Фрукт	110	1,0	0,2	9,0	47,3	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>110</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>47,3</b>	
Обед	Свекольник со сметаной (б/м)	160/10	2,5	4,1	7,6	86,4	№ 193/3-1994 г.
	Зраза рубленая, соус красный основной	50 30	7,0	10,8	8,5	159,6	№ 60-2010 г. № 84-2010 г.
	Макаронны отварные порционно	110	4,1	3,2	26,4	151,8	№ 75-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов, вит. «С»	160	0,5	0	25,3	104,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>26,0</b>	<b>18,8</b>	<b>91,0</b>	<b>618,4</b>	
Плотный полдник	Помидор свежий порционно	40	0,5	0,1	1,5	9,6	—
	Голубцы ленивые, голубцы любительские	120 80/40	10,7 6,0	13,4 9,8	9,3 5,8	202,3 142,4	ТК № 306-2008 г. № 494-1997 г.
	Чай с сахаром	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>12,1</b>	<b>14,2</b>	<b>45,6</b>	<b>363,0</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>48,7</b>	<b>43,2</b>	<b>193,2</b>	<b>1349,1</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>ср. четвертый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	36,3	№ 23-1997 г.
	Каша молочная манная жидкая	150	3,9	2,2	17,7	106,5	№ 31-2010 г.
<b>Завтрак 2</b>	Какао с молоком	160	4,4	3,6	18,8	126,4	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>12,1</b>	<b>8,9</b>	<b>46,3</b>	<b>316,2</b>	—
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	—
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	160/10	10,5	8,9	5,9	146,5	№ 7-2010 г. № 17-2010 г.
	Пельмени, тушеная в соусе или оладьи из печени или печенье по-строгановски	50/50 50 50/50	8,6 9,2 9,0	5,8 9,0 7,1	5,4 7,0 4,6	112,0 145,7 164,4	№ 408-1994 г. № 61-2010 г. № 56-2010 г.
	Рис отварной порционно	110	2,8	3,2	28,5	154,0	№ 73-2010 г.
	Чай с сахаром, вит. «С»	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>26,1</b>	<b>20,1</b>	<b>76,1</b>	<b>609,0</b>	—
	Омлет натуральный	130	13,5	17,0	2,6	217,1	№ 43-2010 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	160	0	0	12,5	51,2	№ 93-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
<b>плотный полдник</b>	Пирожок печёный сдобный из дрожжевого теста с яблоками	60	3,6	4,1	30,0	171,8	№ 114-2010 г.
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>370</b>	<b>18,6</b>	<b>21,3</b>	<b>54,9</b>	<b>487,1</b>	—
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>57,8</b>	<b>50,5</b>	<b>197,5</b>	<b>1504,3</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	Яйцо вареное порционно	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 209-2005 г.
	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,7	2,6	17,8	115,6	№ 40-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>15,1</b>	<b>10,4</b>	<b>48,3</b>	<b>352,0</b>	
Завтрак 2	Фрукт	110	0,9	0,2	8,3	41,8	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>41,8</b>	
Обед	Огурец свежий порционно	40	0,4	0	1,0	5,8	—
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/10	12,5	8,7	11,7	178,5	№ 10-2010 г. № 17-2010 г.
	Рагу с птицей	120	9,5	22,2	12,3	286,6	№ 69-2010 г.
	Чай с сахаром , вит. «С»	160	0	0	12,8	51,2	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	69,6	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>26,3</b>	<b>31,6</b>	<b>61,0</b>	<b>639,0</b>	
	Сырники из творога	110	20,0	12,8	24,0	292,6	№ 45-2010 г.
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	160	4,3	4,0	17,3	126,4	№ 103-2010 г.
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>290</b>	<b>26,0</b>	<b>19,1</b>	<b>55,2</b>	<b>501,8</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>68,3</b>	<b>61,3</b>	<b>172,8</b>	<b>1534,6</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>53,4</b>	<b>47,6</b>	<b>197,5</b>	<b>1448,1</b>		

Пронумеровано и прошнуровано

11 страниц (листов)

« 09 » 09 2024 г.

Заведующий Е. Краева

