

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ детского сада  
«Геремок»  
Е. Г. Краева  
«08» сентября 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню  
МДОУ детский сад «Геремок»  
(возрастная категория от 3 до 7 лет)  
2024-2025 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	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная рисовая жидкая	185	4,6	2,8	26,3	148,0	№ 33-2010 г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>14,7</b>	<b>59,2</b>	<b>412,2</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>	
Обед	Суп картофельный с яйцом (б/м) со сметаной	200/10	3,9	4,7	13,4	124,2	ТК № 14-2017 г.
	Тефтели мясная/соус красный основной	70/30	8,6	13,6	13,4	210,3	№ 63-2010 г.
Улотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	34,2	214,5	№ 74-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>24,3</b>	<b>101,9</b>	<b>740,6</b>	
Улотнённый полдник	Шницель рыбный натуральный	80	11,4	6,4	4,6	116,0	№ 330/2-1994 г.
	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	15,3	118,5	№ 82-2010 г.
	Напиток из плодов шиповника, в/т. «С»	200	0,4	0,2	28,8	130,0	№ 773-1997 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	<b>Итого за улотнённый полдник:</b>	<b>460</b>	<b>17,6</b>	<b>11,4</b>	<b>63,4</b>	<b>435,0</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>53,9</b>	<b>50,6</b>	<b>244,7</b>	<b>1680,0</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>День второй</b>							
Завтрак	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 23-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	170	4,8	3,4	18,5	124,1	№ 34-2010 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0	0	14,0	57,6	№ 93-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>385</b>	<b>9,8</b>	<b>8,0</b>	<b>42,3</b>	<b>283,2</b>	—
Завтрак 2	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	51,7	—
	<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>	—
Обед	Икра свекольная	60	1,0	4,3	6,2	66,6	№ 5-2010 г.
	Сун из овощей с мясом и смеганой	200/15/10	12,9	12,0	9,6	195,0	№ 12-2010 г. № 17-2010 г.
	«Ёжик» мясной/соус	80/40	11,3	10,9	12,6	194,0	№ 64-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов, вит. «С»	200	0,6	0	31,6	130,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>30,6</b>	<b>28,0</b>	<b>86,5</b>	<b>719,6</b>	—
	Филе рыбы в яйце, или тефтеля рыбная	80 80/30	11,4/8,3	13,1/8,0	4,0/11,7	186,4/153,0	№ 69-2017 г. № 53-2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	20,3	139,5	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64,0	№ 96-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,6	27,8	165,6	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>18,8</b>	<b>86,7</b>	<b>609,6</b>	—
<b>Итого за второй день:</b>			<b>59,8</b>	<b>55,2</b>	<b>226,3</b>	<b>1664,1</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>День третий</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная жидкая «Дружба»	170	5,6	2,9	29,0	164,9	№ 38-2010 г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>71,7</b>	<b>476,1</b>	—
Обед	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	50	0,5	5,1	1,8	56,0	№ 39/3-1997 г.
	Суп картофельный с рыбой	190	4,9	1,8	9,2	81,0	№ 131/3-1994 г.
	Рагу с птицей	130	10,3	24,0	13,3	310,5	№ 69-2010 г.
	Компст из свежих плодов, вит «С»	180	0,2	0,2	25,4	102,6	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>21,4</b>	<b>32,0</b>	<b>81,1</b>	<b>707,6</b>	—
	Сырники из творога	150	27,2	17,4	32,7	399,0	№ 45-2010 г.
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	№ 103-2010 г.
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
Итого за уплотнённый полдник:	Фрукт	170	1,4	0,3	12,8	64,6	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>540</b>	<b>35,7</b>	<b>25,0</b>	<b>81,0</b>	<b>704,4</b>	—
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>71,1</b>	<b>72,2</b>	<b>254,0</b>	<b>1980,1</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>День четвертый</b>								
Завтрак 1	Яйцо вареное порционно	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 209-2005 г.	
	Каша молочная пшеничная жидкая	170	5,3	3,1	22,4	137,7	№ 32-2010 г.	
Завтрак 2	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142,2	№ 100-2010 г.	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>17,5</b>	<b>12,0</b>	<b>58,6</b>	<b>413,4</b>		
	Фрукт	110	0,9	0,4	9,0	52,0	—	
Обед	<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>		
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	190/15	12,5	10,6	7,0	174,0	№ 7-2010 г. № 17-2010 г.	
	Печень, тушеная в соусе или оладьи из печени или печень по-строгановски	70/70	12,1	8,1	7,5	156,6	№ 408-1994 г. № 61-2010 г. № 56-2010 г.	
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,8	31,2	179,4	№ 75-2010 г.	
	Компот из смеси сухофруктов, вит. «С»	180	0,5	0	28,4	117,0	№ 91-2010 г.	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>35,1</b>	<b>25,4</b>	<b>101,0</b>	<b>801,4</b>		
	Уплотненный полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	1,7	64,8	№ 1-2010 г.
		Картофельное пюре	150	3,5	4,8	20,3	139,5	№ 78-2010 г.
Чай с сахаром		200	0	0	16,0	64,0	№ 96-2010 г.	
Хлеб пшеничный		30	2,2	0,3	14,7	70,5	—	
Сдоба обыкновенная		80	6,8	4,1	47,0	252,8	№ 104-2010 г.	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>520</b>	<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>99,7</b>	<b>591,6</b>		
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>66,5</b>	<b>53,1</b>	<b>259,3</b>	<b>1858,4</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>День пятый</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 23-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	175	4,9	3,0	20,1	127,8	№ 36-2010 г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>14,9</b>	<b>11,1</b>	<b>57,8</b>	<b>395,0</b>	—
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120,0	—
Обед	<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>	—
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	180/15/10	12,5	12,0	9,4	196,2	№ 6-2010 г. № 17-2010 г.
	Котлета мясная, биточек, шницель /соус красный основной	70/30	10,3	11,8	15,9	209,4	№ 59-2010 г. № 84-2010 г.
	Рис отварной порционно	130	3,3	3,8	33,7	182,0	№ 73-2010 г.
Уплотненный полдник	Компот из свежих плодов, вит. «С»	180	0,2	0,2	25,4	102,6	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>31,1</b>	<b>28,6</b>	<b>110,9</b>	<b>824,2</b>	—
	Горошек зеленый консервированный порционно	40	1,2	0,1	2,6	16,0	—
	Омлет натуральный	150	15,6	19,5	3,0	250,5	№ 43-2010 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	15,6	64,0	№ 93-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,3	13,9	82,8	—
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>20,7</b>	<b>22,2</b>	<b>49,8</b>	<b>483,8</b>	—
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>68,1</b>	<b>62,1</b>	<b>244,9</b>	<b>1823,0</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 первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	170	4,8	3,4	18,5	124,1	№ 34-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>11,4</b>	<b>15,4</b>	<b>56,3</b>	<b>411,8</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	180/15/10	12,6	12,0	15,2	210,6	№ 1363-1994 г. № 17-2010 г.
	Котлета или биточек рыбный	70	9,5	4,6	12,1	128,8	№ 51-2010 г.
	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	15,0	118,5	№ 82-2010 г.
	Напиток из плодов шиповника, вит «С»	180	0,4	0,2	26,0	117,0	№ 773-1997 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>22,1</b>	<b>94,8</b>	<b>709,0</b>	—
	Икра свекольная	60	1,0	4,3	6,2	66,6	№ 5-2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	20,3	139,5	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64,0	№ 96-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,6	27,8	165,6	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>10,1</b>	<b>14,0</b>	<b>85,0</b>	<b>506,2</b>	—	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>53,4</b>	<b>51,7</b>	<b>245,1</b>	<b>1674,3</b>	—	

Прём ннши	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	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 23-1997 г.
	Каша молочная пшённая жидкая	170	5,3	3,1	22,4	137,7	№ 32-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>56,4</b>	<b>343,8</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	Огурец свежий порционно	60	0,6	0	1,6	8,8	—
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	190/15/10	12,8	12,3	13,9	186,8	№ 8-2010 г. № 17-2010 г.
	Жаркое по-домашнему	150	11,3	15,5	17,3	255,0	№ 57-2010 г.
	Компст из свежих плодов, вит.»С»	180	0,2	0,2	25,4	102,6	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>31,2</b>	<b>29,0</b>	<b>94,5</b>	<b>734,2</b>	—
	Запеканка из творога со стученным молоком	140/30	27,4	18,3	39,7	438,1	№ 46-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	№ 103-2010 г.
	Ватрушка с повидлом	80	9,7	6,2	30,8	234,4	№ 108-2010 г.
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>450</b>	<b>42,5</b>	<b>29,5</b>	<b>92,1</b>	<b>830,5</b>	—
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>86,5</b>	<b>66,6</b>	<b>263,2</b>	<b>1998,5</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	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	180	5,0	3,1	20,7	131,4	№ 36-2010 г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,6</b>	<b>15,1</b>	<b>58,5</b>	<b>419,1</b>	—
Обед	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>	—
	Свекольник со сметаной (б/м)	180/10	2,8	4,6	8,5	97,2	№ 193/3-1994 г.
Уплотнённый полдник	Зраза рубленая, соус красный основной	70	9,8	15,1	11,9	223,4	№ 60-2010 г. № 84-2010 г.
	Макаронные отварные порционно	130	4,8	3,8	31,2	179,4	№ 75-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов, в.т. «С»	180	0,5	0	28,4	117,0	№ 91-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>22,7</b>	<b>24,3</b>	<b>106,5</b>	<b>751,0</b>	—
Уплотнённый полдник	Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,4	—
	Голубцы ленивые, голубцы любительские	150 100/50	13,4 7,5	16,8 12,3	11,6 7,2	253,0 178,0	ТК № 306-2008 г. № 494-1997 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64,0	№ 96-2010 г.
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	Кондитерское изделие	40					—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>470</b>	<b>18,9</b>	<b>20,7</b>	<b>65,5</b>	<b>526,1</b>	—
<b>Итого за третий день:</b>			<b>54,2</b>	<b>60,3</b>	<b>239,5</b>	<b>1743,5</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 четвертый</b>							
Завтрак 1	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 23-1997 г.
	Каша молочная манная жидкая	175	4,6	2,6	20,7	124,3	№ 31-2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142,2	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>15,2</b>	<b>11,3</b>	<b>56,6</b>	<b>391,5</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	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	190/15	12,5	10,6	7,0	174,0	№ 7-2010 г. № 17-2010 г.
	Печень, тушенная в соусе или оладьи из печени или печень по-строгановски	70/70	12,1	8,1	7,5	156,6	№ 408-1994 г. № 61-2010 г. № 56-2010 г.
	Рис отварной порционно	130	3,3	3,8	33,7	182,0	№ 73-2010 г.
	Чай с сахаром, вит.»С»	180	0	0	14,4	57,6	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>33,1</b>	<b>25,8</b>	<b>89,4</b>	<b>744,6</b>	
	Омлет натуральный	150	15,6	19,5	3,0	250,5	№ 43-2010 г. № 93-2010 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	15,6	64,0	—
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	—
Употреблённый напиток	Пирожок печёный слоёный из дрожжевого теста с яблоками	80	4,8	5,4	40,0	229,0	№ 114-2010 г.
	<b>Итого за употреблённый напиток:</b>	<b>460</b>	<b>22,6</b>	<b>25,2</b>	<b>70,3</b>	<b>614,0</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>71,9</b>	<b>62,5</b>	<b>236,5</b>	<b>1842,1</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>День пятый</b>							
Завтрак 1	Яйцо вареное порционно	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 209-2005 г.
	Каша молочная гречневая вязкая	170	5,3	2,9	20,2	131,0	№ 40-2010 г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94,0	—
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>17,7</b>	<b>11,3</b>	<b>63,1</b>	<b>430,2</b>	—
Обед	Фрукт	140	1,1	0,3	10,5	53,2	—
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>53,2</b>	—
	Огурец свежий порционно	50	0,5	0	1,3	7,3	—
Уплотнённый полдник	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/15	15,0	10,5	14,1	214,2	№ 10-2010 г. № 17-2010 г.
	Рагу с птицей	130	10,3	24,0	13,3	310,5	№ 69-2010 г.
	Чай с сахаром, вит.»С»	180	0	0	14,4	57,6	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94,0	—
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	—
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>32,1</b>	<b>35,5</b>	<b>79,4</b>	<b>770,6</b>	—
	Сырники из творога	150	27,2	17,4	32,7	399,0	№ 45-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	№ 103-2010 г.
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,6	27,8	165,6	—
	<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>390</b>	<b>36,0</b>	<b>27,0</b>	<b>82,1</b>	<b>722,6</b>	—
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>86,9</b>	<b>74,1</b>	<b>235,1</b>	<b>1976,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>67,2</b>	<b>60,8</b>	<b>244,9</b>	<b>1824,1</b>	

Пронумеровано и процишуровано

Страниц (листов)

03 29 2024 г



Заведујући Ј. П. Краева