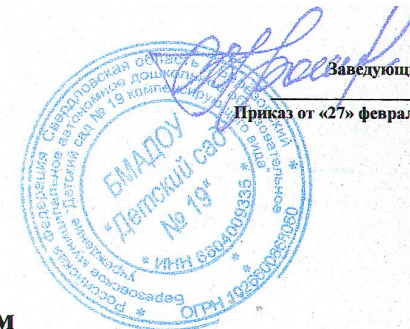




Утверждаю:
Заведующий БМАДОУ № 19
О.В. Грошева
Приказ от «27» февраля 2026 г. № 34-ОД

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
в Березовском муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении
"Детский сад № 19 компенсирующего вида"

Возрастная группа: с 3-7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	вес		Пищевые вещества, (г)			Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	ккал	№ рецептура
			брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы															
НЕДЕЛЯ 1																						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200			6,21	7,47	25,09	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,80	0,08	50,30	15,32	166,82	6,75	19,34	1,84	182	5/4
	Чай с молоком	200			1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	162,30	6,75	84,20	1,80	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44			5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444			11,2	15,5	50,4	247,9	0,5	0,3	0,2	0,8	106,30	0,26	175,20	43,86	378,44	14,46	108,03	6,79	370,0	
	Сок	120			0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,6	-
обед	Салат картофельный с морковью	60			0,9	4,1	6,4	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26	1,80	0,00	18,60	9,60	180,06	1,80	6,00	0,18	65	6
	Борщ со сметаной	200			2,1	4,5	9,8	89,92	1,48	0,02	0,08	19,45	15,20	0,00	92,52	19,29	699,48	8,99	48,72	0,65	140	2/2
	Плов с рисом	230			17,0	19,0	39,7	67,3	3,3	0,1	0,2	8,7	240,30	0,05	102,30	36,62	426,95	9,01	100,21	6,28	240	4/8
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-	
полдник	Хлеб ржаной	35	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-	
	ИТОГО за обед:	750			24,4	28,61	103,07	214,93	7,54	0,56	0,423	102,57	257,30	0,05	296,69	93,51	1515,87	20,60	176,41	19,61	657,5	
	Запеканка из творога	150			16,9	9,6	13,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34	94,56	0,36	87,20	27,33	171,04	12,54	41,25	31,50	150,5	9/5
	Соус из концентрата киселя	30			0	0	18,4	90	3,35	0,08	0,18	1,76	0,00	0,00	0,90	0,60	10,80	0,00	0,00	0,00	32,6	-
	Молоко кипяченое	180			5,4	4,8	8,82	0,195	0,02	0	0	0	35,64	0,05	153,90	22,68	262,80	12,15	34,56	3,24	97,0	-
ИТОГО за полдник:		360			22,3	14,4	40,42	301,195	4,12	0,14	0,52	2,1	130,20	0,41	242,00	50,61	444,64	24,69	75,81	34,74	280,1	
ИТОГО за 1 день:		1674			59	59	209	771,5	12,4	1,0	1,2	123,5	493,80	0,73	722,29	192,77	2482,95	60,95	360,24	61,13	1395	
НЕДЕЛЯ 1																						
Завтрак	Макароны с сыром	170			7,3	15	32,7	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03	46,78	0,15	60,80	5,92	20,00	0,00	0,11	1,48	159,5	
	Какао с молоком	200			3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	105,0	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	35			2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405			13,5	23,4	70,7	214,98	1,92	0,09	0,19	0,55	182,146	0,48891	374,35	61,9	465,72	16,77	51,435	10,7789	372,4	
	Фрукты	150			0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-
	Суп полевой со сметаной	200			13,4	25,90	44,40	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	339,65	0,0312	126,867	40,6941	707,764	8,24499	61,3216	1,74749	117,9	7/5
	Рыба, тушеная с овощами	80			9,01	4,04	40,36	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73	800	0	42,3	20,1	141,25	3,05	32,85	0,2	147,4	58
	Картофельное пюре	130			3,4	3,9	18,8	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2	39,9411	0,0723	218,104	71,0643	1640,07	18,252	94,7122	2,0027	155	11/3

	Напиток из шиповника	180			0,2	0,1	16,7	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	0	0	0	0	0,21	0	0	0	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25		25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35		35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	650			29,91	34,95	149,13	207,26	5,87	0,66	0,433	100,46									645,8	-
	Винегрет овощной	100			1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	303,126	0	75,9433	32,7837	625,4	7,1326	42,8144	0,44607	87,5	30/1
	Чай	180			0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	65	0	35,0	5/6
	Кондитерские изделия	30		30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
	Хлеб пшеничный	15		15	0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	0	0	13,05	4,95	19,95	0,48	2,175	0,9	12,1	-
	Хлеб ржаной	15		15	1,2	0,21	9,3	3,15	0,5	0,1	0,05	0	0	0	18,78	6	24,9	0	7,65	4,68	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	340			5,61	12,21	52,79	38,83	2	0,25	0,12	4,69	606,852	0	194,517	82,2374	1328,25	14,7452	225,454	6,47215	263,7	-
	ИТОГО за 2 день:	1545			49,54	71,08	285,36	483,15	12,83	1,04	0,773	119,5	796,497	0,48891	585,367	157,637	2210,97	34,5152	288,889	17,701	1373,3	-
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3																						
	Омлет запеченный	170			21,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	267,506	2,06393	258,435	23,155	269,8	24,7475	68,7455	29,709	200,8	3/1
	Чай с молоком	200			1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,1	0,029	90,9	15,46	162,3	6,75	84,2	1,8	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным	35			2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405			23,9	25,9	29,8	110,62	1,44	0,05	0,31	0,37	620,212	4,31586	753,87	97,08	947	64,915	314,866	66,718	369,7	-
2	завтра																					
	Сок	120			0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	0	0	8,4	4,8	144	1,2	0	0	87,6	-
	Салат из отварной свеклы с р/м	60			0,8	5	4,1	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	1,125	0	25,875	13,2	172,8	4,2	12	0,4125	64	20/1
	Суп картофельный со сметаной	200			9,20	11,85	31,89	62,55	1,17	0,08	0,08	12,97	259,84	0,026	116,23	45,5269	1003,75	9,88432	62,3409	0,55577	113,11	7/8
	Печень в молочном соусе	80/40			87,2	48,9	23,4	32,45	5,08	0,19	1,48	1,967	4683,69	1,1565	398,37	21,9665	353,01	2,7	7,71575	38,051	125,2	8/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120			8,6	6,8	37,8	14,62	3,25	0,18	0,09	0	423,26	0,065	138,79	86,775	225,275	2,929	26,8525	2,341	142	3/4
	Компот из яблок	180			0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	1,512	0	3,3	2,7	83,61	0,6	2,4	0,09	65,3	-
	Хлеб пшеничный	25		25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35		35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	660			109,857	73,7175	178,264	150,3	12,5	0,86	1,823	66,157	10738,9	2,495	1430,7	362,587	3768,24	41,4266	244,093	95,3205	650,11	-
	Ватрушка со сметаной	70			5,6	8,4	30,7	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1	31,67	0,09375	26,525	3,339	40,68	2,6925	6,6195	1,249	180,2	9/12
	Молоко кипяченое	180			5,4	4,8	8,82	216	0,18	0,07	0,27	2,34	35,64	0,0522	153,9	22,68	262,8	12,15	34,56	3,24	97,0	-
	ИТОГО за полдник:	250			11	13,2	39,52	256,07	0,78	0,14	0,34	2,44	134,62	0,2919	360,85	52,038	606,96	29,685	82,359	8,978	277,2	-
	ИТОГО за 3 день:	1435			145,507	112,968	262,734	524,43	14,9	1,05	2,483	86,967	11493,7	7,10276	2553,82	516,505	5466,2	137,227	641,318	171,017	1384,61	-
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4																						
	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза)	200			4,5	5,7	26,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,8	0,081	131,7	27,62	177,32	7,17	34,31	6,37	145	17/4
	Кофейный напиток с молоком	200			3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,795	0,0319	98,775	15,105	171,46	7,425	21,12	2,055	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44			5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	48,4	0,151	46,5	3,175	9,42	0	0,1375	1,35	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444			12,5	15,2	53,9	300,71	0,58	0,29	0,27	1,07	215,99	0,5278	580,05	101,7	756,3	30,15	115,485	21,35	361	-
2	завтра																					
	Фрукты	150			0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-
	Салат с отварной морковью и яблоком	60			1,8	6,8	12,1	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26	1,80	0,00	18,60	9,60	180,06	1,80	6,00	0,18	85	-
	Суп-лапша на курином бульоне	200			7,5	5,7	27,7	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38	213,5	0,039	24,265	8,21	55,8375	0,9275	10	0,1075	151	-
	Бигус с мясом куры	200			2,9	4,4	18,9	60,49	1,02	0,04	0,09	10,84	318,084	0,039	67,7555	32,8755	523,326	5,91525	29,6188	0,59465	213	-
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0	0	17,7	5,75	118,03	0	0	0,08	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25		25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35		35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	720			16,6	17,91	105,87	128,42	4,15	0,5	0,283	85,64	1064,97	0,156	303,611	125,521	1665,8	16,2855	106,713	14,1643	661,5	-
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,36	0,28	22	1	0,03	0,18	0	104	0,88	76,8	4,8	56	8	22	12,28	115,8	-
	Кондитерские изделия	30		30	2,25	3,54	22,47	43,06	0,06	0,01	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,8	-

[illegible]

		НЕДЕЛЯ 2										ДЕНЬ 7										
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	200			6,5	6	31,2	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	33,84	0,0752	29,6	10,1	18,12	0	0	0	145,3	11/4
	Какао с молоком	200			3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	11,10	0,03	98,78	15,11	35,30	0,03	0,00	0,00	105,0	14/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44			5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	0	0	26,1	9,9	39,9	0	0	0	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444			15,4	16,1	67,3	306,61	1,57	0,29	0,28	1,07	148,975	0,3652	395,45	73,385	432,22	13,815	41,0775	6,685	377,3	
2	Фрукты	150			0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-
Обед	Свекольник со сметаной	200			4,62	3,28	11,4	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	29,66	0	20,3	42,5742	31,2	0	0	0	129,54	54-6с-2020
	Запеканка картофельная с печенью	200			15,4	14,1	28	32,45	5,08	0,19	1,48	1,967	89,64	1,216	57,32	40,3	52,3	0	0	0	239	36/8
	Соус сметанный	30			0,2	0,2	1	7,7	0,04	0	0	0,01	16,8833	0,0195	6,30833	0,8625	11,47	0	0	0	19,6	6/11
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0	0	17,7	5,75	54,3	0	0	0	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	25		1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35	35		2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	690			24,62	18,59	87,57	159,95	9,04	0,67	1,723	71,587	5172,37	2,471	849,536	251,241	3214,97	28,5905	176,089	52,6794	600,64	
	Пирожок с капустой	70			26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	24,78	0,14	29,44	8,02	139,34	2,74	8,34	1,82	185,0	
	Молоко кипяченое	180			5,4	4,8	8,82	216	0,18	0,07	0,27	2,34	35,64	0,0522	153,9	22,68	32,5	0,01	0	0	97,0	-
	ИТОГО за полдник:	4903			31,69	30,45	99,77	251,11	0,81	0,14	0,34	3,23	120,85	0,38	366,68	61,40	573,98	17,64	51,24	6,88	282,00	
ИТОГО за 7 день:		6187			72,23	65,6595	267,377	739,75	14,46	1,14	2,37	89,69	5449,69	3,22	1628,17	399,52	4638,17	63,05	280,41	66,69	1351,34	
		НЕДЕЛЯ 2										ДЕНЬ 8										
Завтрак	Пудинг творожный	170			74,1	173,4	115,3	140,67	0,5	0,04	0,23	0,23	100,55	0,37033	165,94	27,7	20,82	0	0	0	137,5	4/2
	Соус из концентрата киселя	30			0	0	18,4	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	0	0	0,9	0,6	10,8	0	0	0	42,6	
	Кофейный напиток с молоком	200			3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,795	0,0319	98,775	15,105	45,6	0	0,02	0	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35			2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	11,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,00	0,09	0,00	107,9	1/13
2	ИТОГО за завтрак:	435			79,4	181,2	163,1	280,3	1,23	0,08	0,39	51,07	278,69	0,93447	686,43	106,66	493,1	20,435	66,5445	39,416	377,0	
завтра	Сок	120			0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	0	0	8,4	4,8	144	1,2	0	0	87,6	-
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200			1,6	2,6	6,6	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15	228,79	0	64,1538	27,628	54,2908	0	0	0	105,4	6/2
	Тефтели в молочном соусе	80			10,7	5,9	3,8	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	18,576	0,04323	191,945	26,6145	44,91	0	0,03	0	129	-
	Макароны отварные	130			4,6	3,3	28,08	12,82	0,74	0,06	0,02	0	18	0,052	10,8	2,42	11,2	0	0,11	0	142,3	43/3
	Напиток из шиповника	180			0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89	0	0	0	0	0,21	0	0	0	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25	25		1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35	35		2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	650			21	12,91	84,05	97,62	5,26	0,56	0,313	101,23	630,732	0,19046	599,368	135,575	1032,57	15,1496	116,909	14,1254	602,2	
	Салат из отварного картофеля с горошком	100			1,8	6,8	12,1	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	29,3132	0,22	88,2322	27,832	58,03	0	0,06	0	101,5	
	Чай	180			0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	0,02	0	35	5/6
	Кондитерские изделия	30	30		2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
2	Хлеб пшеничный	10	10		0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	0	0	8,7	3,3	13,3	0,32	1,45	0,6	12,1	-
завтра	Хлеб ржаной	10	10		1,2	0,21	9,3	3,15	0,5	0,1	0,05	0	0	0	12,52	4	16,6	0	5,1	3,12	44,1	-
ИТОГО за полдник:		330			6,01	10,81	58,29	38,83	2	0,25	0,12	4,69	59,2265	0,44	208,484	68,6839	778,565	8,10608	112,886	7,11811	277,7	
ИТОГО за 8 день:		1535			107,16	205,07	320,59	424,19	8,67	0,89	0,833	174,99	968,648	1,56493	1502,68	315,719	2448,24	44,8907	296,34	60,6595	1344,5	
		НЕДЕЛЯ 2										ДЕНЬ 9										
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200			4,5	5,9	22	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	37,8	0,081	66,7	9,62	12,3	0	0	0	159	4/4
	Чай с молоком	200			1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,1	0,029	52,3	15,46	35,4	0	0	0	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44			5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	48,4	0,151	72,6	13,075	8,5	0	0	0	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444			9,5	13,9	47,3	279,59	0,46	0,25	0,25	0,92	212,6	0,522	441,8	79,31	415,14	14,46	107,998	6,79	347	
2	Фрукты	150			0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-

Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с р/м	60		1,55	5,09	9,23	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	123,5	0	24,75	28,05	22,3	0	0	0	61	6
	Суп из овощей с мясом	200		8,6	4,3	13,9	15	0,77	0,08	0,04	3,36	124,973	0	70,4	25,43	32,3	0	0	0	119	54-5с-2020
	Биточки (рыбные)	80		11	1,6	6,4	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	24,168	0,27464	123,98	19,916	36,22	0	0	0	124	9/7
	Картофельное пюре с морковью	150		3,3	4,5	18,9	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2	131,685	0,06476	90,22	11,9059	48,2	0	0	0	175	
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5	0	19,8	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0	0	17,7	5,75	54,3	0	0	0	72	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	15	15	1,22	0,15	7,32	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	13,05	4,95	19,95	0,48	2,175	0,9	36,3	-
	Хлеб ржаной	35	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
Полдник	ИТОГО за обед:	680		26,62	10,9	81,89	136,22	4,86	0,66	0,413	62,23	1861,65	0,6788	961,465	264,958	3049,66	145,971	774,395	29,7289	660,8	
	Коржик			26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	51,80	0,21	10,44	0,53	8,63	0,00	0,00	0,00	181,5	
	Молоко кипяченое	180		5,54	6,5	9,01	216	0,18	0,07	0,27	2,34	35,64	0,0522	153,9	22,68	32,5	0,01	0,05	0	97,0	-
	ИТОГО за полдник:	18463		31,83	32,15	99,96	251,11	0,81	0,14	0,34	3,23	174,88	0,5196	328,68	46,412	312,56	12,96	37,063	4,56	278,5	
ИТОГО за 9 день:		19737		68,47	57,47	241,89	689	9,17	1,09	1,033	80,18	2256,63	1,7204	1748,45	404,18	4194,36	180,391	931,455	41,5289	1377,7	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10																					
Завтра	Каша "Дружба" с молоком	200		3,5	4,2	14,2	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	38,1	0,081	46,4	17,62	14,35	0,01	0	0	148	22/2
	Кофейный напиток с молоком	200		3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,795	0,0319	98,775	15,105	45,6	0	0,02	0	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35		2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	11,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,00	0,09	0,00	107,90	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435		8,8	12	43,6	233,59	0,44	0,07	0,28	1,11	153,775	0,3558	440,825	114,055	517,88	15,78	53,4775	8,035	344,9	
Обед	Сок	120		0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	0	0	8,4	4,8	144	1,2	0	0	87,6	-
	Рассольник с курой и сметаной	200		2,29	5,56	15,58	20,1	0,58	0,05	0,04	4,29	48,6	0	96,7041	17,47	25,64	0,01	0	0	130,75	
	Котлета мясная	80		11,4	11,1	5,2	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	2,97	0,00435	74,69	23,69	16,74	0,02	0,1	0	157	8/2
	Капуста тушеная	150		10,2	4,6	58,4	93,29	1,26	0,06	0,07	33,4	15,1	0	76,75	37,95	69,64	0	0,1	0	111,4	11/2
	Компот из яблок	180		0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	1,512	0	3,3	2,7	23,2	0	0,2	0	65,3	-
	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0	0	21,75	8,25	33,25	0,8	3,625	1,5	67	-
	Хлеб ржаной	35	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0	0	43,82	14	58,1	0	17,85	10,92	73,5	-
	ИТОГО за обед:	670		27,95	22,43	160,25	165,33	5,72	0,56	0,353	88,83	726,365	0,0087	668,453	205,866	1931,94	22,8875	166,513	15,5157	604,95	
	Омлет с морковью	150		14,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	57,65	1,57949	27,61	32,9925	17,25	0,02	0,1	0	141,5	3/3
	Кондитерские изделия	30	30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
Полдник	Чай	180		0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	0,01	0	35	5/6
	ИТОГО за полдник:	360		16,85	23,14	34,17	68,41	1,72	0,07	0,27	0,29	915,902	3,15898	266,015	71,7051	357,81	21,1743	141,889	22,764	261,5	
	ИТОГО за 10 день:	1585		54,35	57,72	253,17	474,77	8,06	0,7	0,913	108,23	1796,04	3,52348	1383,69	396,426	2951,63	61,0418	361,88	46,3147	1298,95	
ИТОГО		38347		778	985	2631	5782	106	10	12	1164	27421	22	14221	3371	33595	825	4477	603	13626	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072220

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025