

*Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской  
области Кадетская школа-интернат «Екатеринбургский кадетский корпус войск  
национальной гвардии РФ»  
Детский сад №39*

**ПРИКАЗ**

30.08.2024 № 49

**Об организации питания воспитанников Д/С №39 ГБОУ СО КШИ  
«Екатеринбургский кадетский корпус» в 2024/25 учебном году**

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“», Положением об организации питания воспитанников, с целью организации сбалансированного питания воспитанников Д/С №39 ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Осуществлять в 2024/25 учебном году в дни работы Д/С №39 ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус» (далее — детский сад) общественное питание воспитанников посредством реализации двухнедельного основного (организованного) меню.

2. Утвердить:

- основное (организованное) меню для воспитанников 2–3 лет (приложение 1);
- основное (организованное) меню для обучающихся 3–7 лет (приложение 2);

3. Определить следующий режим питания воспитанников.

<b>Время приема пищи</b>	<b>12-ти часовое пребывание детей в ДОО</b>
8:30—8:50	Завтрак
10:30—10:50	Второй завтрак
12:00—12:30	Обед
15:40—16:00	Уплотненный полдник

4. Воспитателям групп:

- своевременно представлять медицинской сестре (или лицу ее замещающему) заявку на фактическое количество питающихся воспитанников;
- проводить разъяснительные беседы с родителями (законными представителями) воспитанников о важности информирования (не менее чем за 24 часа) об отсутствии воспитанника в детском саду,
- количестве дней отсутствия;
- информировать родителей (законных представителей) воспитанников о порядке организации питания в детском саду, навыках и культуре здорового питания детей.

5. Ответственному за организацию питания Квышко К.В.:

- следить за соблюдением законодательства в сфере общественного питания;
- контролировать выдачу воспитанникам рационов питания;
- осуществлять мониторинг качества питания
- вносить предложения по улучшению организации питания;

8. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на старшего воспитателя Болотову Н.Л.

Заведующий Д/С №39  
ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус»

О.М.Тимофеева

С приказом ознакомлены:

Квышко К.В  
Болотова Н.Л.

Воспитатели групп:

### 10-ти дневное меню для детей 2-3 лет (осенне-зимний период)

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества			ЭЦ, ккал		№ рецептур ы			
			Белки	Жиры	Углеводы						
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 1	ясли		ясли		ясли		ясли				
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная с сл.маслом	150		4		3,8		21,4		133		5/4
батон со сл.масом	30/5		2,35		3,32		14,84		83		1
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21		7
чай	150		0,04		0,01		6,99		28		10/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>7,95</b>		<b>8,65</b>		<b>43,23</b>		<b>265</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100		0,18		0,41		22,27		79		5
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,27</b>		<b>79</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из морск. капусты с луком, с р.м.	40		0,50		3,30		2,90		40		22/1
Суп овощной на м/б, сметаной	150		1,72		2,30		4,80		47,1		6/2
Тефтели мясные в молочном соусе	50/15		5,50		5,70		5,20		92		21/8
рис рассыпчатый	110		2,5		2,3		24,73		131,1		419
Компот из сух. фруктов с изюмом	150		0,45		0,02		16,20		63,75		2/10
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80		700
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>		<b>13,75</b>		<b>14,15</b>		<b>68,91</b>		<b>453,95</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Шаньга с сметаной	50		2,88		4,78		16,45		115		569
Свекла тушеная в молочном соусе	110		2,50		2,70		16,70		86		16/3
Чай с сахаром , молоком	150		1,05		1,05		8,40		45,8		12/10
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53		701
Яблоко	95		0,45		0,18		15,97		48		368
<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>		<b>8,78</b>		<b>0,18</b>		<b>69,2</b>		<b>347,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1466</b>		<b>30,66</b>		<b>23,39</b>		<b>203,61</b>		<b>1145,75</b>		

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 2</b>											
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		
Пудинг творожный со сг.молоком	120/15		17,47		12,63		25,02		284,4	240	
Напиток кофейный с молоком	150		2,25		2,2		10,05		27	13/10	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>326</b>		<b>23,63</b>		<b>19,67</b>		<b>49,91</b>		<b>415,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Йогурт питьевой	150		4,89		5,28		6,61		96,3	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>4,89</b>		<b>5,28</b>		<b>6,61</b>		<b>96,3</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с р/м	40		0,58		2,46		1,49		29,68	6	
Рассольник ленинградский на курлб, со смет.	150		1,46		3,07		5,76		108	7	
кура отварная порционно	50		9,10		9,20		5,87		119	1/9	
рагу овощное	110		1,88		3,85		16,36		87	201	
Напиток из шиповника и с/фруктов	150		0,30		0,06		13,61		53,25	7/10	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>16,4</b>		<b>19,17</b>		<b>58,17</b>		<b>476,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Каша пшеничная молочная со сл.маслом	150		4,90		4,50		24,40		154	15/4	
Чай с сахаром, лимоном	150		0,08		0		6,9		27	11/10	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
Вафли	12		0,43		0,50		11,60		53,12	494	
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>		<b>7,67</b>		<b>5,50</b>		<b>70,62</b>		<b>347,12</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1463</b>		<b>52,59</b>		<b>49,62</b>		<b>185,31</b>		<b>1335,75</b>		

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 3											
Завтрак	ясли		ясли		ясли		ясли		ясли		
Каша ячневая молочная со сл.маслом	150		4,80		5,60		20,40		151,2	14/4	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Чай с сахаром , молоком	150		1,05		1,05		8,40		45,8	12/10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>9,76</b>		<b>11,49</b>		<b>43,64</b>		<b>301</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Кефир	150		4,35		3,75		6,00		75	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>4,35</b>		<b>3,75</b>		<b>6</b>		<b>75</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из отв. свеклы с луком с р/м	40		0,42		2,06		3,89		32,00	29(б)	
Ши на м/б со сметаной	150		1,72		2,30		4,80		47,1	24.январь	
Биточки паровые	50		7,11		6,93		3,22		124,8	386	
греча рассыпчатая	110		5,70		4,60		30,40		167	44/3	
Компот из с/фруктов с курагой	150		0,33		0,02		20,82		84	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>17,94</b>		<b>14,38</b>		<b>74,32</b>		<b>502,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Суп-пюре овощной	150		4,20		2,47		23,11		128,9	167	
Чай с сахаром, лимоном	150		0,08		0		6,9		27	11/10	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
печенье	12		3,07		1,72		9,90		70,5	14	
<b>Итого за полдник</b>	<b>407</b>		<b>7,71</b>		<b>4,46</b>		<b>55,95</b>		<b>286,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1438</b>		<b>39,76</b>		<b>34,08</b>		<b>179,91</b>		<b>1165,3</b>		

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 4</b>											
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		
зеленый горошек	40		1,2		1,5		4,5		29	1/1	
Омлет паровой	100		8,34		11,45		4,18		180	217	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Какао с молоком	150		2,90		2,61		17,18		101,25	14/1	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>		<b>14,79</b>		<b>18,88</b>		<b>40,7</b>		<b>393,25</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Снежок	150		4,05		4,75		13,20		95	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>4,05</b>		<b>4,75</b>		<b>13,2</b>		<b>95</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из свежей капусты с луком, р.м.	40		0,62		2,65		3,71		40,7	6/1	
Суп крестьянский (с крупой) на м/б со сметан	150		2,20		3,90		9,20		75,8	31/2	
Голубцы ленивые	130		6,61		8,41		15,94		177	298	
соус молочный	30		0,79		0,62		1,2		17,96		
Компот из сухофруктов	150		0,33		0,02		20,82		84	6/10	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>13,63</b>		<b>16,13</b>		<b>65,95</b>		<b>475,46</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Суп молочный с крупой	150		2,60		3,10		10,90		81	22/2	
Чай с сахаром, лимоном	150		0,08		0		6,9		27	11/10	
Вафли	12		0,43		0,50		11,60		53,12	494	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>		<b>5,37</b>		<b>4,1</b>		<b>57,12</b>		<b>274,12</b>		
<b>итого за день</b>	<b>1447</b>		<b>37,84</b>		<b>43,86</b>		<b>176,97</b>		<b>1237,83</b>		

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества			ЭЦ, ккал		№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 5</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>			
Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	150		4,80		5,60		20,40		151,5	8/4
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1
Кофейный напиток с молоком	150		2,25		2,20		10,05		27	13/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>10,96</b>		<b>12,64</b>		<b>45,29</b>		<b>282,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	100		0,18		0,41		22,26		79	399
<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>		<b>79,00</b>	
<b>Обед</b>										
горошек зеленый	40		1,2		1,5		4,5		29	1/1
Суп с мясн.фрик. на м/б со сметанй	150		4,52		9,80		11,90		151	15/2
Картофель тушенный с мясом говядины	150		11,3		10,4		14,1		198	6/8
Компот из с/фруктов с черносливом	150		0,37		0,02		13,7		54	3/10
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>		<b>20,47</b>		<b>22,25</b>		<b>59,28</b>		<b>512</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суфле рыбное с рисом	130		22,20		6,40		5,10		166	14/7
соус молочный	20		0,79		0,62		1,20		17,93	6/7
Печенье	12		3,07		1,72		9,90		70,5	14
Чай с сахаром, лимоном	150		0,08		0		6,9		27	11/10
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>		<b>28,4</b>		<b>9,24</b>		<b>50,82</b>		<b>394,43</b>	
<b>итого за день</b>	<b>1403</b>		<b>60,01</b>		<b>44,54</b>		<b>177,65</b>		<b>1267,93</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 6	ясли		ясли		ясли		ясли		ясли		
<b>Завтрак</b>											
Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшеничная)	150		3,95		5,00		14,60		143	134	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Чай с сахаром с лимоном	150		0,08		0,00		6,90		27	11/10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>7,94</b>		<b>9,84</b>		<b>36,34</b>		<b>274</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100		0,18		0,41		22,26		79	399	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>		<b>79</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из морской капусты, моркови, лука с р.м.	40		0,90		2,20		4,61		37	48	
Ши "По-Уральски" с мясом, сметаной	150		1,72		2,30		4,80		47,1	6/2	
тефтели мясные в молочном соусе	50		5,50		5,70		5,20		92	21/8	
греча рассыпчатая с овощами	110		5,70		4,60		30,40		167	44/3	
Кисель из св.ягд	150		0,08		0,03		19,61		79	8/10	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>16,98</b>		<b>15,36</b>		<b>79,70</b>		<b>502,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Морковь тушеная в молоке	150		4,35		3,75		6,00		75	1,05	
Чай с сахаром , молоком	150		1,05		1,05		8,40		45,8	12/10	
Шаньга с картофелем	50		2,88		4,78		16,45		115	572	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>		<b>10,54</b>		<b>10,08</b>		<b>58,57</b>		<b>348,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1451</b>		<b>36,00</b>		<b>35,96</b>		<b>212,91</b>		<b>1263,9</b>		



Наименование изделий (блюد)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 7</b>											
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		
Каша пшеничная молочная со сл.маслом	150		4,90		4,50		23,40		154,5	11/4	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Кофейный напиток с молоком	150		2,25		2,20		10,05		27	13/10	
<b>итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>11,06</b>		<b>11,54</b>		<b>48,29</b>		<b>285,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
йогурт питьевой	150		4,89		5,28		6,61		96,3	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>4,89</b>		<b>5,28</b>		<b>6,61</b>		<b>96,3</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из капусты с луком, зеленью, р/м	40		0,62		2,65		3,71		40,7	6/1	
Суп картоф. с мак.изд. на к/б со сметаной	150		2,10		1,40		9,50		57,8	18/2	
Мясо кур отварное в сметанном соусе	50		6,1		6,6		1,05		87,5	2/9	
Пюре картофельное	110		2,73		3,64		19,37		117	434	
Компот из с/фруктов с шиповником	150		0,30		0,06		13,61		53,25	7/10	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>14,93</b>		<b>14,88</b>		<b>62,32</b>		<b>436,25</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Суфле творожно-морковное со сладким соусм	120/15		20,00		11,30		16,70		299,8	238/1	
Чай с сахаром с лимоном	150		0,08		0,00		6,90		27	11/10	
Вафли	12		0,43		0,50		11,60		53,12	494	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
<b>Итого за полдник</b>	<b>417</b>		<b>22,77</b>		<b>12,30</b>		<b>62,92</b>		<b>492,92</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1448</b>		<b>53,65</b>		<b>44,00</b>		<b>180,14</b>		<b>1310,97</b>		

Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 8											
Завтрак	ясли		ясли		ясли		ясли		ясли		
Каша ячневая молочная со сл.маслом	150		4,80		5,60		20,40		151,2	14/4	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Чай с сахаром, молоком	150		1,05		1,05		8,40		45,8	12/10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>9,76</b>		<b>11,49</b>		<b>43,64</b>		<b>301</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Кефир	150		4,35		3,75		6,00		75	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>4,35</b>		<b>3,75</b>		<b>6</b>		<b>75</b>		
<b>Обед</b>											
Икра кабачковая	40		0,76		3,56		3,08		47,6	39	
Суп с фасолью на м/б со сметаной	150		3,13		4,2		10,25		99	106	
биточки (котлеты) рыбные	50		6,90		1,00		4,00		53	9/7	
Рис отварной с овощами	110		1,35		3,03		17,31		118	45/3	
Компот из кураги с изюмом	150		0,51		0,21		19,98		76	398a	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>15,73</b>		<b>12,53</b>		<b>69,7</b>		<b>473,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Запеканка овощная с молочным соусом	110/15		1,94		5,60		9,80		124	155	
Чай с сахаром с лимоном	150		0,08		0,00		6,90		27	11/10	
Печенье	12		3,07		1,72		9,90		70,5	14	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
<b>Итого за полдник</b>	<b>407</b>		<b>7,35</b>		<b>7,82</b>		<b>54,32</b>		<b>334,50</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1438</b>		<b>37,19</b>		<b>35,59</b>		<b>173,66</b>		<b>1184,1</b>		

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 9</b>											
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		
Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	150		4,80		5,60		20,40		151,5	8/4	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Кофейный напиток с молоком	150		2,25		2,20		10,05		27	13/10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>10,96</b>		<b>12,64</b>		<b>45,29</b>		<b>282,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Снежок	150		0,47		1,42		19,20		91,2	К/0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>		<b>0,47</b>		<b>1,42</b>		<b>19,2</b>		<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>											
Салат "Летний" (отвар.овощи) с р/м, зеленью	40		0,48		2,08		3,74		40	256	
Борщ на м/б, со сметаной	150		1,35		3,92		8,23		117	62	
Запеканка из печени с рисом	130		16,1		6,4		17,1		193,5	20	
Соус молочный	30		0,79		0,62		1,2		17,93	6/7	
Компот из сухофруктов	150		0,75		0,08		21,50		86,3	6/10	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>22,55</b>		<b>13,63</b>		<b>66,85</b>		<b>534,73</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
Запеканка творожная со сл.соусом	150		9,68		8,93		13,59		179,00	9/5	
Чай	150		0,04		0,01		6,99		28	10/10	
Вафли	12		0,43		0,50		11,60		53,12	494	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>		<b>12,41</b>		<b>9,94</b>		<b>59,90</b>		<b>373,12</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1463</b>		<b>46,56</b>		<b>37,48</b>		<b>189,21</b>		<b>1281,55</b>		

Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептур
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 10</b>											
<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		<b>ясли</b>		
Каша рисовая молочная со сл.маслом	150		4,50		4,35		31,80		186	7/4	
Сыр	6		1,56		1,52		0,00		21	7	
Батон со сл.маслом	30/5		2,35		3,32		14,84		83	1	
Чай с сахаром, молоком	150		1,05		1,05		8,40		45,8	12/10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>		<b>9,46</b>		<b>10,24</b>		<b>55,04</b>		<b>335,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100		0,18		0,41		22,26		79	399	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>		<b>79</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с луком с р/м	40		0,42		2,06		3,89		32	29 б	
Суп крестьянский с крупой на м/б со сметаной	150		2,2		3,9		9,2		75,8	31/2	
Каруста тушеная	110		2,30		1,90		11,60		62	8/3	
Биточки мясные	50		7,11		6,93		3,22		124,8	14/8	
Компот из свежих фруктов	150		0,33		0,02		21,32		85	372	
Хлеб ржано-пшеничный	40		3,08		0,53		15,08		80	700	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>		<b>15,44</b>		<b>15,34</b>		<b>64,31</b>		<b>459,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>											
сельдь с р/м	40		4,50		11,70		0,20		124	35/1	
картофель отварной	110		1,94		5,60		9,80		124	155	
Чай с сахаром с лимоном	150		0,08		0,00		6,90		27	11/10	
Хлеб витаминный	25		1,90		0,23		11,68		53	701	
Яблоко	95		0,36		0,27		16,04		60	368	
Печенье	12		3,07		1,72		9,90		70,5	14	



### 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет (осенне-зимний период)

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества			ЭЦ, ккал		№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 1</b>		сад		сад		сад				
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная с сл.маслом		200		5,3		5,1		28,6	178	5/4
батон со сл.масом		40/10		3,10		5,40		19,79	119	1
Сыр		10		2,60		2,53		0,00	35	7
чай		200		0,06		0,02		9,32	37	10/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>11,06</b>		<b>13,05</b>		<b>57,71</b>	<b>369</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок		100		0,18		0,41		22,27	79	5
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,27</b>	<b>79</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из морск. капусты с луком, с р.м.		60		0,80		5,00		4,40	60	22/1
Суп овощной на м/б, сметаной		200		2,30		3,10		6,40	62,8	6/2
Тефтели мясные в молочном соусе		70/20		7,80		8,00		7,30	129	21/8
рис рассыпчатый		130		3,12		4,6		31,79	181,7	419
Компот из сух. фруктов с изюмом		200		0,49		0,04		21,51	85	2/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85	100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>		<b>18,51</b>		<b>21,4</b>		<b>90,25</b>	<b>618,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
Шаньга с сметаной		50		3,45		5,73		19,74	130	569
Свекла тушеная в молочном соусе		130		3,40		3,60		22,40	116	16/3
Чай с сахаром , молоком		200		1,40		1,40		11,20	61	12/10
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01	64	701
Яблоко		100		0,50		0,20		16,63	53	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>		<b>11,03</b>		<b>11,2</b>		<b>83,98</b>	<b>424</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>		<b>40,78</b>		<b>46,06</b>		<b>196,5</b>	<b>1490,5</b>	

Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 2											
Завтрак		сад		сад		сад		сад		сад	
Пудинг творожный со сг.молоком		150/20		21,84		15,78		32,28		355,5	240
Напиток кофейный с молоком		200		3		2,7		13,04		36	13/10
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	1
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>		<b>30,54</b>		<b>26,41</b>		<b>65,11</b>		<b>545,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Йогурт питьевой		150		4,89		5,28		6,61		96,3	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>		<b>4,89</b>		<b>5,28</b>		<b>6,61</b>		<b>96,3</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с р/м		60		0,90		3,68		1,85		42,84	6
Рассольник ленинградский на кур'б, со смет.		200		1,95		4,09		7,68		129	7
кура отварная порционно		70		12,74		12,88		8,22		166,6	1/9
рагу овощное		130		2,44		4,20		20,36		113	201
Напиток из шиповника и с/фруктов		200		0,40		0,07		18,14		71	7/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>22,43</b>		<b>25,58</b>		<b>75,10</b>		<b>622,44</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Каша пшеничная молочная со сл.маслом		200		6,50		6,00		32,50		206	15/4
Чай с сахаром, лимоном		200		0,1		0		9,2		36	11/10
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01		64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	368
Вафли		20		0,06		0,70		15,50		70,83	494
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>		<b>9,34</b>		<b>7,27</b>		<b>87,84</b>		<b>443,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>		<b>67,20</b>		<b>64,54</b>		<b>234,66</b>		<b>1708,07</b>	

Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 3											
Завтрак		сад		сад		сад		сад		сад	
Каша ячневая молочная со сл.маслом		200		6,40		7,40		27,20		202	14/4
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	1
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	7
Чай с сахаром , молоком		200		1,40		1,40		11,20		61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>13,5</b>		<b>16,73</b>		<b>58,19</b>		<b>417</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Кефир		180		5,80		5,00		8,00		100	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>		<b>5,8</b>		<b>5</b>		<b>8</b>		<b>100</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из отв. свеклы с луком с р/м		60		0,63		3,09		5,84		48	29(б)
Щи на м/б со сметаной		200		2,30		3,10		6,40		62,8	24.январь
Биточки паровые		70		9,96		9,71		4,50		166,4	386
греча рассыпчатая		130		7,41		5,98		39,52		217,1	44/3
Компот из с/фруктов с курагой		200		0,59		0,04		27,76		112	1
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>24,26</b>		<b>19,49</b>		<b>97,03</b>		<b>658,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Суп-пюре овощной		180		4,58		2,61		24,51		139,9	167
Чай с сахаром, лимоном		200		0,1		0		9,2		36	11/10
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	368
печенье		20		4,10		2,30		13,20		94	14
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>		<b>9,18</b>		<b>5,21</b>		<b>63,54</b>		<b>336,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>		<b>52,74</b>		<b>46,43</b>		<b>226,76</b>		<b>1512,2</b>	



Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества			ЭЦ, ккал		№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 4</b>										
<b>Завтрак</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		
зеленый горошек		60		1,8		2,2		6,8	44	1/1
Омлет паровой		120		10,42		14,40		5,23	216	217
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79	119	1
Какао с молоком		200		3,87		3,48		22,90	135	14/1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>		<b>19,19</b>		<b>25,48</b>		<b>54,72</b>	<b>514</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Снежок		180		4,86		5,76		19,44	114	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>		<b>4,86</b>		<b>5,76</b>		<b>19,44</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из свежей капусты с луком, р.м.		60		0,94		3,97		5,56	61	6/1
Суп крестьянский (с крупой) на м/б со сметан		200		2,60		5,00		12,10	97,8	31/2
Голубцы ленивые		150		8,32		10,35		19,93	217	298
соус молочный		50		1,9		1,6		2,6	44,83	
Компот из сухофруктов		200		0,59		0,04		27,76	112	6/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85	100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>18,35</b>		<b>21,62</b>		<b>86,8</b>	<b>632,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суп молочный с крупой		200		3,50		4,20		14,50	108	22/2
Чай с сахаром, лимоном		200		0,1		0		9,2	36	11/10
Вафли		20		0,06		0,70		15,50	70,83	494
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63	67	368
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01	64	701
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>		<b>6,34</b>		<b>5,47</b>		<b>69,84</b>	<b>345,83</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1870</b>		<b>48,74</b>		<b>61,33</b>		<b>230,80</b>	<b>1606,46</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества			ЭЦ, ккал		№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ 5</b>										
<b>Завтрак</b>		сад		сад		сад		сад		
Каша геркулесовая молочная со сл.маслом		200		6,40		7,40		27,20	202	8/4
Сыр		10		2,60		2,53		0,00	35	7
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79	119	1
Кофейный напиток с молоком		200		3,00		2,70		13,40	36	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>15,1</b>		<b>18,03</b>		<b>60,39</b>	<b>392</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок		100		0,18		0,41		22,26	79	399
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>	<b>79,00</b>	
<b>Обед</b>										
горошек зеленый		60		1,8		2,2		6,8	44	1/1
Суп с мясн.фрик. на м/б со сметанй		200		5,82		12,90		15,80	198	15/2
Картофель тушеный с мясом говядины		200		15,1		13,8		18,8	252	6/8
Компот из с/фруктов с черносливом		200		0,49		0,03		18,26	72	3/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85	100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>27,21</b>		<b>29,59</b>		<b>78,51</b>	<b>666</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суфле рыбное с рисом		130		22,20		6,40		5,10	166	14/7
соус молочный		30		1,90		1,60		2,60	44,83	6/7
Печенье		20		4,10		2,30		13,20	94	14
Чай с сахаром, лимоном		200		0,1		0		9,2	36	11/10
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01	64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63	67	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>		<b>30,98</b>		<b>10,87</b>		<b>60,74</b>	<b>471,83</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1780</b>		<b>73,47</b>		<b>58,90</b>		<b>221,90</b>	<b>1608,83</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			всего								
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 6</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>			
Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшеничная)		200		5,26		6,67		19,46		186	
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	
Чай с сахаром с лимоном		200		0,10		0,00		9,20		36	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>11,06</b>		<b>14,6</b>		<b>48,45</b>		<b>376</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок		100		0,18		0,41		22,26		79	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>		<b>79</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из морской капусты, моркови, лука с р.м.		60		1,12		3,00		5,76		46	
Щи "По-Уральски" с мясом, сметаной		200		2,30		3,10		6,40		62,8	
тефтели мясные в молочном соусе		70		7,80		8,00		7,30		129	
греча рассыпчатая с овощами		130		7,41		5,98		39,52		217,1	
Кисель из св.ягд		200		0,10		0,04		26,14		105	
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>22,73</b>		<b>20,78</b>		<b>103,97</b>		<b>659,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Морковь тушеная в молоке		150		5,80		5,00		8,00		100	
Чай с сахаром , молоком		200		1,40		1,40		11,20		61	
Шаньга с картофелем		50		3,45		5,73		19,74		115	
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01		64	
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	
<b>Итого за полдник</b>		<b>530</b>		<b>13,33</b>		<b>12,70</b>		<b>69,58</b>		<b>407,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>		<b>47,70</b>		<b>48,79</b>		<b>260,89</b>		<b>1588,9</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества				ЭЦ, ккал		№ рецептуры	
			Белки		Жиры					Углеводы
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 7</b>										
<b>Завтрак</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		<b>сад</b>		
Каша пшеничная молочная со сл.маслом		200		6,50		6,00		31,20	206	11/4
Сыр		10		2,60		2,53		0,00	35	7
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79	119	1
Кофейный напиток с молоком		200		3,00		2,70		13,40	36	13/10
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>15,2</b>		<b>16,63</b>		<b>64,39</b>	<b>396</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
йогурт питьевой		150		4,89		5,28		6,61	96,3	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>		<b>4,89</b>		<b>5,28</b>		<b>6,61</b>	<b>96,3</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из капусты с луком, зеленью, р/м		60		0,94		3,97		5,56	61	6/1
Суп картоф. с мак.изд. на к/б со сметаной		200		2,50		1,70		12,60	72,8	18/2
Мясо кур отварное в сметанном соусе		70		8,51		9,19		1,45	122,5	2/9
Пюре картофельное		130		3,15		4,2		22,35	135	434
Компот из с/фруктов с шиповником		200		0,40		0,07		18,14	71	7/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85	100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>19,5</b>		<b>19,79</b>		<b>78,95</b>	<b>562,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суфле творожно-морковное со сладким соусом		130/20		23,50		12,80		17,90	301	238/1
Чай с сахаром с лимоном		200		0,10		0,00		9,20	36	11/10
Вафли		20		0,06		0,70		15,50	70,83	494
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01	64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63	67	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>		<b>26,34</b>		<b>14,07</b>		<b>73,24</b>	<b>538,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>		<b>65,93</b>		<b>55,77</b>		<b>223,19</b>	<b>1593,43</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 8		сад		сад		сад		сад		сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная со сл.маслом		200		6,40		7,40		27,20		202	14/4
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	7
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	1
Чай с сахаром, молоком		200		1,40		1,40		11,20		61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>13,5</b>		<b>16,73</b>		<b>58,19</b>		<b>417</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Кефир		180		5,80		5,00		8,00		100	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>		<b>5,8</b>		<b>5</b>		<b>8</b>		<b>100</b>	
<b>Обед</b>											
Икра кабачковая		60		1,14		5,34		4,62		71,4	39
Суп с фасолью на м/б со сметаной		200		4,17		5,6		13,67		132	106
биточки (котлеты) рыбные		70		9,60		1,40		5,60		74	9/7
Рис отварной с овощами		130		1,59		3,58		20,46		139	45/3
Компот из кураги с изюмом		200		0,68		0,28		26,64		101	398a
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>21,18</b>		<b>16,86</b>		<b>89,84</b>		<b>617,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Запеканка овощная с молочным соусом		130/20		2,30		6,62		11,76		147	155
Чай с сахаром с лимоном		200		0,10		0,00		9,20		36	11/10
Печенье		20		4,10		2,30		13,20		94	14
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01		64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>		<b>9,18</b>		<b>9,49</b>		<b>64,80</b>		<b>408,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>		<b>49,66</b>		<b>48,88</b>		<b>220,83</b>		<b>1542,40</b>	

Наименование изделий (блюды)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			всего								
Завтрак		сад		сад		сад		сад		сад	
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ 9											
Каша геркулесовая молочная со сл.маслом		200		6,40		7,40		27,20		202	8/4
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	7
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	1
Кофейный напиток с молоком		200		3,00		2,70		13,40		36	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>15,1</b>		<b>18,03</b>		<b>60,39</b>		<b>392</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Снежок		180		0,50		1,50		21,00		96	К/0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>		<b>0,5</b>		<b>1,5</b>		<b>21</b>		<b>96</b>	
<b>Обед</b>											
Салат "Летний" (отвар.овоши) с р/м, зеленью		60		0,72		3,12		5,61		60	256
Борщ на м/б, со сметаной		200		1,80		4,2		10,97		156	62
Запеканка из печени с рисом		150		18,5		7,3		20,5		223	20
Соус молочный		50		1,9		1,6		2,6		44,83	6/7
Компот из сухофруктов		200		1,00		0,10		28,60		115	6/10
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>27,92</b>		<b>16,98</b>		<b>87,13</b>		<b>698,83</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Запеканка творожная со сл.соусом		200		12,10		11,16		17,47		230	9/5
Чай		200		0,06		0,02		9,32		37	10/10
Вафли		20		0,06		0,70		15,50		70,83	494
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01		64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>		<b>14,90</b>		<b>12,45</b>		<b>72,93</b>		<b>468,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>		<b>58,62</b>		<b>49,80</b>		<b>241,45</b>		<b>1655,66</b>	

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			всего								
Завтрак		сад		сад		сад		сад		сад	
Каша рисовая молочная со сл.маслом		200		6,00		5,80		42,40		248	7/4
Сыр		10		2,60		2,53		0,00		35	7
Батон со сл.маслом		40/10		3,10		5,40		19,79		119	1
Чай с сахаром, молоком		200		1,40		1,40		11,20		61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>		<b>13,1</b>		<b>15,13</b>		<b>73,39</b>		<b>463</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок		100		0,18		0,41		22,26		79	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>		<b>0,18</b>		<b>0,41</b>		<b>22,26</b>		<b>79</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с луком с р/м		60		0,63		3,09		5,84		48	29 6
Суп крестьянский с крупой на м/б со сметаной		200		2,6		5		12,1		97,8	31/2
Каруста тушеная		130		2,99		2,47		15,08		80,6	8/3
Биточки мясные		70		9,96		9,71		4,54		166,4	14/8
Компот из свежих фруктов		200		0,59		0,04		28,42		113	372
Хлеб ржано-пшеничный		50		4,00		0,66		18,85		100	700
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>		<b>20,77</b>		<b>20,97</b>		<b>84,83</b>		<b>605,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
сельдь с р/м		60		6,80		17,60		0,20		186	35/1
картофель отварной		130		2,30		6,62		11,76		147	155
Чай с сахаром с лимоном		200		0,10		0,00		9,20		36	11/10
Хлеб витаминный		30		2,28		0,27		14,01		64	701
Яблоко		100		0,40		0,30		16,63		67	368
Печенье		20		4,10		2,30		13,20		94	14
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>		<b>15,98</b>		<b>27,09</b>		<b>65,00</b>		<b>594,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>		<b>50,03</b>		<b>63,60</b>		<b>254,48</b>		<b>1742,20</b>	





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585622

Владелец Тимофеева Оксана Михайловна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025