УТВЕРЖДЕНО приказом заведующего МБДОУ НГО «Детский сад № 17 «Солнышко» от 09.03.2021 № 22

Двухнедельное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10,5 часовым режимом функционирования МБДОУ НГО "Детский сад № 17 "Солнышко"

При разработке двухнедельного меню использовали «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 год

	Прием	Наименование	Bec 6	блюда		1	Пищевые	вещества,	гр		Энергет	ическая	Витам	иин С	$N_{\underline{0}}$
	пищи	блюда			Бел	пки	Ж	иры	Углег	воды	ценнос	ть ккал			рецеп
															цеп- туры
			Я	С	R	С	Я	С	R	С	Я	С	Я	С	Туры
		Каша рисовая молочная жид- кая	150	180	4,2	5,0	6,5	7,7	24,3	29,2	172,1	206,5	1,2	1,4	274
	рак	Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
	Завтрак	Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	9,3	10,5	10,1	11,6	59,7	67,1	402,6	451,0	2,4	2,7	
	ой	Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Яблоки													
		Итого второй	100	100											
день		завтрак													
1 де	Обед	Суп картофель- ный с рыбой	150	200	5,9	7,9	2,9	3,9	9,1	12,1	86,1	114,8	7,3	9,7	156
		Жаркое по- домашнему	110	160	13,0	18,2	11,6	16,2	8,3	11,6	190,0	265,0	3,8	5,3	374
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	460	615	22,9	31,9	15,1	21,0	60,9	82,9	469,1	643,8	11,5	15,4	
	Полдник	Оладьи с дже- мом	60	80	4,3	5,7	4,4	5,9	25,8	34,5	160,0	214,0	0,5	0,7	556
	[ОЛД	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
		Итого полдник:	4,4	5,8	4,4	5,9	37,2	48,2	206,0	269,0	1,5	2,0			
		Итого в день:			36,6	48,2	29,6	38,5	157,8	198,2	1077,7	1363,8	15,4	20,1	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	(блюда		I	Тищевые	вещества,	, гр		Энергет ценнос		Витам	иин С	№ рецеп
					Бел	ІКИ	Ж	иры	Угле	воды					цеп- туры
			R	C	R	C	R	C	R	C	R	C	Я	C	
	ак	Каша «Дружба»	150	180	3,9	4,7	8,7	10,4	18,9	22,5	170,0	204,0	1,0	1,2	266
	Завтрак	Кофейный напи-ток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
	(1)	Хлеб пшенич- ный	25	25	1,8	1,8	0,6	0,6	12,8	12,8	62,5	62,5	0,0	0,0	
		Итого завтрак:	355	405	8,6	9,7	11,7	13,7	46,0	51,2	303,6	345,5	2,2	2,5	
	рой рак	Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
HIS	Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,2	1,6	3,2	4,2	10,0	13,0	73,0	97,0	4,6	6,1	139
2 день		Котлеты, биточ- ки, шницели	50	70	8,9	12,5	8,9	12,3	7,2	10,0	143,0	200,0	0,0	0,0	386
		Капуста тушеная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	69,3	82,0	18,7	22,1	428
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	655	18,2	24,7	16,7	22,1	65,0	87,3	478,3	643,0	23,7	28,6	
	Пол-	Шанежка с кар- тофелем	60	80	6,3	8,2	6,2	8,1	33,2	43,2	214,0	278,0	4,0	5,2	572
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	260	13,8	17,2	11,0	13,9	45,9	58,5	345,0	435,0	4,9	6,3	
		Итого в день:			40,6	51,6	39,4	49,7	156,9	197,0	1126,9	1423,5	30,8	37,4	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	ц блюда		I	Тищевые	вещества,	гр		Энергет ценнос		Витам	иин С	№ рецеп
					Бел	ІКИ	Ж	иры	Углен	воды					цеп- туры
			R	С	Я	С	Я	C	R	С	R	С	Я	С	
	Завтрак	Каша пшенная молочная жид- кая	150	180	6,0	7,0	7,1	8,5	26,9	32,2	212,7	255,2	1,1	1,3	273
	(1)	Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	421	15,0	16,6	19,0	21,5	57,5	66,1	477,7	547,2	2,4	2,7	
	оой эак	Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Банан													
		Итого второй	100	100											
		завтрак													
3 день		Суп картофель- ный с бобовыми	150	200	1,4	1,8	2,6	3,4	9,1	12,1	64,8	86,4	5,2	7,0	149
	п	Рыба, запечен- ная в омлете	110	140	17,5	22,3	8,6	10,9	3,5	4,5	162,0	206,0	0,6	0,7	343
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	490	645	23,1	30,3	14,8	20,3	56,7	76,8	450,8	607,4	7,7	10,6	
	ІИК	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
	Полдник	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
	По	Итого полдник:	250	290	16,1	18,1	16,6	18,4	27,2	31,1	326,5	365,3	1,4	1,7	
		Итого в день:			54,2	65,0	50,4	60,2	141,4	174,0	1255,0	1519,9	11,5	15,0	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	(блюда		I	Тищевые	вещества,	гр		Энергет ценнос		Витам	иин С	№ рецеп
					Бел	ІКИ	Жи	иры	Углег	воды					цеп-
			R	С	Я	С	R	С	Я	С	Я	С	R	С	туры
	¥	Каша из хлопьев овсяных «Герку-лес» жидкая	150	180	5,4	6,4	7,1	8,5	22,0	26,0	171,0	206,0	1,2	1,4	272
	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
	, co	Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	10,2	11,5	10,1	11,8	49,2	54,8	342,6	385,5	2,4	2,7	
	рой рак	Сок яблочный													
	Второй завтрак	Груша													
		Итого второй завтрак	100	100											
день		Щи из свежей капусты	150	200	1,1	1,4	3,0	4,0	4,7	6,2	49,8	66,4	11,1	14,8	147
4		Макаронные из- делия отварные	110	130	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	106,0	126,0	0,0	0,0	297
	ед	Гуляш из куры	60	80	10,3	14,4	11,0	15,4	2,1	2,9	149,0	208,0	0,6	0,9	373
	Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	520	665	19,5	26,5	15,1	20,9	71,6	93,5	497,8	664,4	12,1	16,1	
	Полдник	Коржик молочный	60	80	4,1	5,3	7,3	9,5	39,3	51,1	239,0	311,0	0,0	0,0	598
	[ол;	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,5	6,6	7,8	0,0	0,0	501
		Итого полдник:	210	260	4,1	4,6	7,3	9,5	55,8	70,6	245,6	318,8	0,0	0,0	
		Итого в день:			33,8	43,3	32,5	42,2	176,6	218,9	1086,0	1368,7	14,5	18,8	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	ц блюда		I	Тищевые	вещества	, гр		Энергет ценнос		Витам	мин С	№ рецеп
					Бел	ІКИ	Ж	иры	Углен	воды					цеп-
			R	С	Я	С	R	С	R	Я	С	R	С	R	
	Завтрак	Запеканка из творога	140	170	21,6	26,4	22,7	27,7	20,6	26,3	383,0	468,0	0,5	0,7	319
	SaB'	Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
	(1)	Бутерброд с джемом	25/8	25/11	0,9	1,0	2,4	2,6	17,9	19,6	97,0	106,0	0,0	0,0	101
		Итого завтрак:	353	406	25,7	31,0	28,1	33,6	61,0	70,9	610,0	718,0	1,7	2,0	
		Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Яблоки													
	33 Å	Итого второй	100	100											
		завтрак													
5 день		Суп картофель- ный с мясными фрикадельками	150	200	1,3	1,8	1,8	2,4	8,8	11,8	56,6	75,4	6,6	8,9	
	Обед	Голубцы с мясом и рисом	160	180	11,6	13,1	13,0	14,7	7,1	8,0	192,0	216,0	15,1	17,0	378
	0	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	635	16,9	20,7	15,4	18,0	59,4	79,0	441,6	555,4	22,1	26,3	
	Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	79,5	95,4	2,0	2,3	534
	Полд	Пудинг из мор- кови (паровой)	80	100	3,1	3,9	3,4	4,3	13,3	16,6	97,0	121,0	1,3	1,6	192
		Итого полдник:	230	280	7,5	9,1	7,2	8,8	20,5	25,2	176,5	216,4	3,3	3,9	
		Итого в день:			50,1	60,8	50,7	60,4	140,9	175,1	1228,1	1489,8	27,1	32,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	д блюда		Γ	Іищевые	вещества,	гр		Энергети		Витам	ин С	№ рецеп
	,				Бел	КИ	Жі	иры	Углев	зоды					цеп-
	1		R	С	Я	С	R	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	4,0	5,3	14,0	19,0	110,0	146,0	0,7	0,9	171
	, 	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
	, 	Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
	<u> </u>	Итого завтрак:	368	441	13,0	14,9	15,3	17,7	36,4	43,8	316,1	373,0	2,0	2,3	
		Сок фруктовый	1	1						'		'			
	Второй завтрак	Апельсин		 											
	BTo	Итого второй завтрак	100	100											
6 день	Обед	Суп картофельный с клёцками	150	200	0,7	1,0	1,6	2,1	5,3	7,0	38,0	51,0	3,0	5,0	151
9	<u> </u>	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	130	15,1	19,6	11,8	15,3	5,8	7,5	190,0	247,0	0,0	0,0	391
		Салат из белоко- чанной капусты с морковью	30	50	0,5	0,8	3,0	5,1	2,9	4,8	41,0	68,0	8,3	13,9	2
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
	, 	Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
	<u> </u>	Итого обед:	480	635	20,3	27,2	17,0	23,4	57,5	78,5	462,0	630,0	11,7	19,3	_
	Пол-	Булочка домашняя	60	80	4,5	5,9	7,8	10,1	36,2	47,1	233,0	303,0	0,0	0,0	583
		Сок яблочный	150	180	0,8	0,9	0,1	0,2	15,2	18,2	69,0	83,0	3,0	3,6	537
	<u> </u>	Итого полдник:	210	260	5,3	6,8	7,9	10,3	51,4	65,3	302,0	386,0	3,0	3,6	+
	'	Итого в день:		<u></u> '	38,6	48,9	40,2	51,4	145,3	187,6	1080,1	1389,0	16,7	25,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	д блюда		Ι	Тищевые	вещества,	гр		Энергетт ценност		Витам	ин С	№ рецеп
	пищи	олюда		!	Бел	ІКИ	ıЖ	иры	Углев	 30ДЫ	цепност	IB KKaji		ļ	цеп-
			R	С	R	С	R	C	Я	C	R	С	Я	С	туры
	Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	5,6	6,7	6,6	6,7	27,4	32,9	182,0	219,0	1,0	1,2	270
	3aB'	Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
	1.7	Хлеб пшеничный	25	25	1,8	1,8	0,6	0,6	12,8	12,8	62,5	62,5	0,0	0,0	
		Итого завтрак:	355	405	10,6	12,1	10,2	10,6	62,7	70,7	374,5	425,5	2,2	2,5	<u></u> /
	Ĭ,	Сок фруктовый	_ 												
	Второй завтрак	Банан													
	3%	Итого второй завтрак	100	100											
9		Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,1	1,5	3,0	4,0	6,4	8,5	57,0	76,0	6,2	8,2	133
7 день		Картофельная за- пеканка с мясом	110	140	12,8	16,3	12,9	16,5	10,4	13,2	209,0	266,0	2,2	2,8	382
	Д	Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,7	1,1	1,4	2,1	13,1	19,7	0,3	0,5	462
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	675	18,3	24,3	20,2	27,6	62,3	84,0	503,1	676,7	10,6	14,4	
	.'. ¥	Биточки манные	60	80	2,4	3,2	2,5	3,4	13,4	17,9	86,0	115,0	0,2	0,2	296
	Пол-	Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
	I	Итого полдник:	210	260	9,9	12,2	7,3	9,2	26,1	33,2	217,0	272,0	1,1	1,3	
		Итого в день:			38,8	48,6	37,7	47,4	151,1	187,9	1094,6	1374,2	13,9	18,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда		Ι	Тищевые н	вещества,	гр		Энергети			амин	№ рецеп-
	,	, ,			Бел	ІКИ	Жи	ры	Углен	воды	1-				туры
			R	С	Я	С	Я	С	R	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак	Каша манная мо- лочная жидкая	150	180	4,6	5,5	5,6	6,7	23,1	24,8	161,6	193,9	1,0	1,2	268
	3aB1	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	421	13,3	14,7	16,9	19,1	45,5	49,6	367,7	420,9	2,3	2,6	
	7E 8	Сок фруктовый													
	poì rpa	Груша													
	Второй завтрак	Итого второй завтрак	100	100											
		Суп-пюре из картофеля с гренками	150	200	2,9	3,9	3,9	5,2	15,0	20,0	106,0	141,0	5,8	7,7	165
ا م		Запеканка рыбнорисовая	110	140	14,5	16,0	0,3	0,4	10,4	12,2	171,0	183,0	0,4	0,5	40
день		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	
8 д	Обед	Салат из белоко- чанной капусты с морковью	30	50	0,5	0,8	3,0	5,1	2,9	4,8	41,0	68,0	8,3	13,9	2
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	675	22,6	27,6	9,2	13,7	73,6	98,8	533,3	689,5	15,0	22,7	
	Іолдник	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
	Полу	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,1	1,3	0,0	0,0	21,8	26,1	92,0	110,0	0,0	0,0	516
		Итого полдник:	250	290	17,1	19,3	16,6	18,4	37,6	43,5	372,5	420,3	0,4	0,4	
		Итого в день:			53,0	61,6	42,7	51,2	156,7	191,9	1273,5	1530,7	17,7	25,7	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход б	люда		Ι	Тищевые і	вещества,	гр		Энергет			амин С	№ ре- цепту-
	,	, ,			Бел	ІКИ	Жи	ры	Углен	воды	,				ры
			R	С	Я	С	R	С	Я	С	R	С	Я	С	
	Завтрак	Каша молочная кукурузная жид- кая	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	27,7	33,3	180,0	216,0	1,0	1,2	271
	(*)	Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	9,8	11,1	9,2	10,6	63,1	71,2	410,5	460,5	2,2	2,5	
		Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Яблоко													
	93 38	Итого второй	100	100											
		завтрак													
день		Свекольник	150	200	1,3	1,7	2,7	3,6	7,2	9,6	58,0	78,0	5,5	7,3	136
9 де		Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,7	6,8	27,2	32,1	186,0	219,0	0,0	0,0	243
	Обед	Печень говяжья по-строгановски	60	80	9,7	13,0	7,4	10,0	2,3	3,1	115,0	153,4	4,5	6,1	403
	0	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	520	665	21,3	27,9	16,4	21,3	80,2	104,0	552,0	714,4	10,4	13,8	
	цник	Молоко кипяче- ное	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	79,5	95,4	2,0	2,3	534
	Полдник	Шанежка с яблоками	50	70	2,6	3,6	7,7	10,8	26,2	36,7	184,0	258,0	2,3	3,2	570
		Итого полдник:	200	250	7,0	8,8	11,5	15,3	33,4	45,3	263,5	353,4	4,3	5,5	
		Итого в день:			38,1	47,8	37,1	47,2	176,7	220,5	1226,0	1528,3	16,9	21,8	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	д блюда		Γ	Іищевые ғ	вещества,	гр		Энергети ценност			амин С	№ ре- цепту-
	1		1		Бел	лки	Жи	иры	Углев	воды					ры
!	1		R	С	R	С	R	C	R	С	R	С	R	С	<u></u>
		Омлет натураль- ный	140	160	12,0	14,0	18,0	22,0	3,1	3,7	223,0	265,0	0,4	0,5	307
	Завтрак	Кофейный напи-ток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
	3a	Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
	1	Итого завтрак:	358	401	20,7	23,2	29,3	34,4	25,5	28,5	429,1	492,0	1,7	1,9	
		Сок фруктовый													
	Второй завтрак	Апельсин													
	B ₇	Итого второй завтрак	100	100											
		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,2	1,4	1,2	1,5	8,3	9,8	49,0	58,0	3,6	4,3	152
10 день		Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,0	120,0	3,7	4,4	434
10	Обед	Котлеты или би- точки рыбные	50	70	7,0	9,7	1,0	1,5	4,8	6,7	56,5	79,1	0,2	0,3	351
	1	Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	444
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
	1	Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	530	685	15,2	20,7	9,0	11,7	70,4	92,5	421,8	554,6	8,0	9,6	
	 	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
	Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,1	1,3	0,0	0,0	21,8	26,1	92,0	110,0	0,0	0,0	516
		Итого полдник:	250	290	17,1	19,3	16,6	18,4	37,6	43,5	372,5	420,3	0,4	0,4	
	1	Итого в день:	/'		53,0	63,2	54,9	64,5	133,5	164,5	1223,4	1466,9	10,1	11,9	
		Итого за 10 дней:									11671,3	14454,8			

	Итого среднее					1167	1445		
	значение за пе-								
	риод								
	% от калорий-								
	ности								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763536

Владелец Михайловская Татьяна Анатольевна

Действителен С 13.02.2025 по 13.02.2026