



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 2»

М. А. Майорова

## 10-дневное меню БМАДОУ «Детский сад № 2»

		Возрастная категория 3-7 лет					
1 день, неделя - первая							
№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5	7	31,2	210	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,50
к/к	Батон	30	2,5	1,00	17,1	86	0
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>10,80</b>	<b>18,4</b>	<b>58</b>	<b>440</b>	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант2)	200	1,50	2,40	6,4	58	11,1
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	80	13,40	15,5	5,2	214	0,4
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,8	37,8	266	0,9
к/к	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00	8,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,2	14,8	71	0
к/к	Хлеб ржаной	40	2,60	0,5	13,4	70	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>28,10</b>	<b>25,4</b>	<b>95,8</b>	<b>750</b>	<b>20,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							

41/1	Салат из отварного картофеля с солёным огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,80	3,7	5,5	61	2,8
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,80	10,6 0	1,70	141,0 0	0,20
31/10	Чай с молоком (вариант2)	200	1,50	1,60	7,20	48,00	0,30
к/к	Печенье	40	3	3,90	29,8	168	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>15,1 0</b>	<b>19,8</b>	<b>44,2</b>	<b>418</b>	<b>3,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,6 0</b>	<b>64,2</b>	<b>212, 7</b>	<b>1673</b>	<b>39,7</b>

## 2 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	15,6	138	0,7
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	200	2,90	3,10	12,3 0	87,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,1 0	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,7	2,70	0	35	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>13,4</b>	<b>12,8</b>	<b>45</b>	<b>346</b>	<b>1,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	4,30	13,3 0	105,0 0	5,80
1/9	Мясо кур отварное	80	18,1	15,2	0,2	210	0,6
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	4,00	14,6 0	110,0 0	10,70
18/10	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	26,2 0	106,0 0	1,20
к/к	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,8	71	0
к/к	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>27,3 0</b>	<b>24,2 0</b>	<b>82,5 0</b>	<b>672,0 0</b>	<b>18,30</b>

ПОЛДНИК							
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	6,3	26,3	200	0,1
к/к	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	1,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>14,3</b>	<b>12,7</b>	<b>34,3</b>	<b>317</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,6</b>	<b>50,3</b>	<b>176,5</b>	<b>1400</b>	<b>36,1</b>

### 3 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	206,00	0,40
36/10	Какао с молоком (вариант2)	200	3,60	3,30	13,70	100,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>12,70</b>	<b>18,90</b>	<b>58,20</b>	<b>458,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Второй завтрак</b>							
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
к/к	Огурец свежий (сезонно)	50	0,4	0,00	1,2	8	4,9
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,60	3,00	12,40	89,00	4,90
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,90	0,10	5,10	25,00	0,00
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,90	12,60	3,80	177,00	0,40
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3	32,4	184	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,00	0,10	14,90	69,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	2	0,20	14,8	71	0
к/к	Хлеб ржаной	40	2,6	0,50	13,4	70	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>26,30</b>	<b>19,50</b>	<b>96,80</b>	<b>685,00</b>	<b>5,60</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>16/1</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,60	5,50	59,00	2,70
<b>52/8</b>	Суфле из печени	80	15,4	4,90	2,6	116	2,6
<b>29/10</b>	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	5,10	21,00	0,80
<b>к/к</b>	Печенье	40	3	3,90	29,8	168	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>19,20</b>	<b>12,40</b>	<b>43,00</b>	<b>364,00</b>	<b>6,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,9</b>	<b>51,30</b>	<b>207,6</b>	<b>1547</b>	<b>27,6</b>

#### 4 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>20/4</b>	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,00	6,70	27,40	196,00	0,50
<b>32/10</b>	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,50
<b>к/к</b>	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
<b>к/к</b>	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>14,30</b>	<b>13,60</b>	<b>54,00</b>	<b>395,00</b>	<b>1,10</b>
<b>Второй завтрак</b>							
<b>к/к</b>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>5/1</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	3,60	5,00	58,00	18,40
<b>22/2</b>	Суп лапша на курином бульоне	200	1,90	3,00	11,70	85,00	0,40
<b>12/7</b>	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,60	4,70	6,40	122,00	0,70
<b>3/3</b>	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	5,50

<b>37 /10</b>	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,1 0	56,00	39,00
<b>к/к</b>	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
<b>к/к</b>	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>24,4 0</b>	<b>15,8 0</b>	<b>84,8 0</b>	<b>595,0 0</b>	<b>64,00</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>10/5</b>	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	150	24,2 0	13,8 0	25,5 0	326,0 0	0,30
<b>к/к</b>	Молоко сгущённое	20	1,4	1,7	11,1	64	0,2
<b>31/10</b>	Чай с молоком (вариант2)	200	1,50	1,60	7,20	48,00	0,30
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>27,1 0</b>	<b>17,1 0</b>	<b>43,8 0</b>	<b>438,0 0</b>	<b>0,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,4 0</b>	<b>47,1 0</b>	<b>197, 30</b>	<b>1493, 00</b>	<b>80,90</b>

### 5 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>15/4</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7 0	201	0,4
<b>31/10</b>	Чай с молоком (вариант2)	200	1,50	1,60	7,20	48,00	0,30
<b>к/к</b>	Батон	30	2,50	1,00	17,1 0	86,00	0,00
<b>к/к</b>	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>10,2 0</b>	<b>15,1 0</b>	<b>55,2 0</b>	<b>401,0 0</b>	<b>0,70</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>к/к</b>	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
<b>к/к</b>	Помидор (сезонно)	50	0,50	0,10	1,90	13,00	12,30
<b>4/2</b>	Борщ с картофелем	200	1,80	4,40	11,8 0	97,00	5,40

<b>58/8</b>	Запеканка капустная с мясом говядины	200	21,0 0	19,0 0	13,4 0	316,0 0	9,80
<b>7/11</b>	Соус сметанный	20	0,20	1,50	0,80	18,00	0,00
<b>10/10</b>	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	21,1	88	0,2
<b>к/к</b>	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
<b>к/к</b>	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>28,8 0</b>	<b>25,7 0</b>	<b>77,2 0</b>	<b>673,0 0</b>	<b>27,70</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>14/12</b>	Булочка дорожная	50	3,90	5,60	26,6 0	175,0 0	0,10
<b>38/10</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	117,0 0	1,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,70</b>	<b>12,0 0</b>	<b>36,0 0</b>	<b>292,0 0</b>	<b>1,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,3 0</b>	<b>53,4 0</b>	<b>183, 10</b>	<b>1431, 00</b>	<b>44,90</b>

### 6 день, неделя -вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>19/4</b>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	200	5,10	6,50	24,7 0	181,0 0	0,50
<b>32/10</b>	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,50
<b>к/к</b>	Батон	30	2,50	1,00	17,1 0	86,00	0,00
<b>к/к</b>	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>13,4 0</b>	<b>13,4 0</b>	<b>51,3 0</b>	<b>380,0 0</b>	<b>1,10</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>к/к</b>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						

19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,20	6,00	14,2 0	149,0 0	1,80
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	9,40	5,1	152	0
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,80	3,50	16,4 0	114,0 0	4,10
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,00	1,30	16,00	0,10
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,00	0,10	14,9 0	69,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
к/к	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>28,5 0</b>	<b>20,7 0</b>	<b>80,1 0</b>	<b>641,0 0</b>	<b>6,30</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
1/1	Горошек зелёный	40	1,20	1,60	2,60	34,00	3,90
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,80	10,6 0	1,70	141,0 0	0,20
31/10	Чай с молоком (вариант2)	200	1,5	1,6	7,2	48	0,3
к/к	Печенье	40	3	3,90	29,8	168	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>15,5 0</b>	<b>17,7 0</b>	<b>41,3 0</b>	<b>391,0 0</b>	<b>4,40</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	<b>52,4</b>	<b>187, 4</b>	<b>1477</b>	<b>26,8</b>

### 7 день, неделя-вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,2 0	208,0 0	0,40
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
31/10	Чай с молоком (вариант2)	200	1,5	1,6	7,2	48	0,3

к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,1 0	86,00	0,00
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>480</b>	<b>15,8 0</b>	<b>20,4 0</b>	<b>56,0 0</b>	<b>471,0 0</b>	<b>0,70</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	121	5,2
5/9	Биточки из мяса кур	80	11,8 0	9,90	7,30	167,0 0	0,20
12/3	Капуста тушеная (вариант2)	150	3,2	2,9	11,9	93	31,2
к/к	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0	22,3	92	8
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
к/к	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>22,3 0</b>	<b>17,9 0</b>	<b>86,0 0</b>	<b>614,0 0</b>	<b>44,60</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,70	8,40	30,7 0	226,0 0	0,10
к/к	Снежок	200	5,40	2,00	24,4 0	153,0 0	3,20
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>11,1 0</b>	<b>10,4 0</b>	<b>55,1 0</b>	<b>379,0 0</b>	<b>3,30</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,8 0</b>	<b>49,3 0</b>	<b>211, 80</b>	<b>1529, 00</b>	<b>63,60</b>

### 8 день, неделя - вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,2 0	206,0 0	0,40
36/10	Какао с молоком (вариант2)	200	3,60	3,30	13,7 0	100,0 0	0,50



к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,1 0	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>15,2 0</b>	<b>14,4 0</b>	<b>58,0 0</b>	<b>427,0 0</b>	<b>1,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
к/к	Помидор (сезонно)	50	0,50	0,10	1,90	13,00	12,30
<b>16/2</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,50	16,6 0	131,0 0	4,60
<b>40/2</b>	Гренки (сухарики)	10	0,90	0,10	5,10	25,00	0,00
<b>9/8</b>	Печень по-строгановски	80	10,2	11,4 0	2,3	153	5,5
<b>46/3</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3	32,4	184	0
<b>7/10</b>	Компот из вишни	200	0,2	0,00	11,9	48	1,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
к/к	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>26,1 0</b>	<b>19,8 0</b>	<b>98,4 0</b>	<b>695,0 0</b>	<b>23,60</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>32/1</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	3,60	4,10	54,00	1,10
<b>21/7</b>	Суфле из рыбы	80	14,8	7	3	135	0,2
<b>29/10</b>	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	5,10	21,00	0,80
к/к	Печенье	40	1,5	2	14,9	84	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>17,2 0</b>	<b>12,6 0</b>	<b>27,1 0</b>	<b>294,0 0</b>	<b>2,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,2 0</b>	<b>47,3 0</b>	<b>193, 10</b>	<b>1456, 00</b>	<b>41,70</b>

### 9 день, неделя -вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	15,6	138	0,7
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,50
к/к	Батон	30	2,5	1	17,1	86	0
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>11,1</b>	<b>17,4</b>	<b>42,4</b>	<b>368</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,1	13,7	189	7
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0	111	0,9
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,2	37,7	238	0,5
37 /10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,1	56,00	39,00
					0		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,8	71	0
к/к	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>31,1</b>	<b>24,7</b>	<b>92,7</b>	<b>735</b>	<b>47,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	19,8	314	0,4
к/к	Молоко сгущённое	20	1,40	1,80	11,2	64,00	0,20
					0		
31/10	Чай с молоком (вариант2)	200	1,5	1,6	7,2	48	0,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>28,3</b>	<b>17,8</b>	<b>38,2</b>	<b>426</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,1</b>	<b>60,5</b>	<b>188</b>	<b>1594</b>	<b>64,5</b>

### 10 день, неделя - вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ЗАВТРАК</b>						
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,60	31,2	214,0	0,40
					0	0	
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	200	2,90	3,10	12,3	87,00	0,50
					0		
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,1	86,00	0,00
					0		
к/к	Сыр	10	2,7	2,7	0	35	0,1

	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>	<b>14,6 0</b>	<b>13,4 0</b>	<b>60,6 0</b>	<b>422,0 0</b>	<b>1,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>к/к</b>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>65</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
<b>6/1</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,90	3,60	4,50	56,00	20,30
<b>3/2</b>	Борщ со сметаной	200	1,5	4,20	7,2	76	8,6
<b>42/8</b>	Тефтели из мяса говядины	80	11,1 0	11,0 0	10,6 0	189,0 0	2,60
<b>3/3</b>	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,4 0	133,0 0	5,50
<b>6/10</b>	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,00	0,10	14,9 0	69,00	0,30
<b>к/к</b>	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,8 0	71,00	0,00
<b>к/к</b>	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,4 0	70,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>22,2 0</b>	<b>23,3 0</b>	<b>85,8 0</b>	<b>664,0 0</b>	<b>37,30</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>13/12</b>	Булочка ванильная	50	4,30	3,90	27,2 0	164,0 0	0,10
<b>38/10</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	117,0 0	1,40
	<b>Итого за приём</b>	<b>250</b>	<b>10,1 0</b>	<b>10,3 0</b>	<b>36,6 0</b>	<b>281,0 0</b>	<b>1,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,9 0</b>	<b>44,5 0</b>	<b>205, 60</b>	<b>1411, 00</b>	<b>87,10</b>
	<b>Итого за десять дней</b>		<b>561, 8</b>	<b>520, 3</b>	<b>196 3,1</b>	<b>1501 1</b>	<b>512,9</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430209

Владелец Майорова Марина Александровна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025