

### Примерное меню (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,5	194
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутероррод с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>12,3</b>	<b>18,4</b>	<b>66,1</b>	<b>478</b>	<b>1,02</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>	<b>26,6</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	14
	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36	58
	Котлета мясная	70	11,1	9,8	11,6	180	0,41	102
	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7	150
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	22,6	89	1,5	312
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>19,9</b>	<b>22,8</b>	<b>78,6</b>	<b>603,5</b>	<b>34,27</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок печеный с повидлом	70	4,6	2,1	38,3	192	0,05	266
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	200	0,54	0	29,34	123	4,6	130
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>5,14</b>	<b>2,1</b>	<b>67,64</b>	<b>315</b>	<b>4,65</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Котлета рыбная	70	12,1	8,6	10,3	168	34,95	85
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	148
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	9,1	18	0	298
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>19,4</b>	<b>14,3</b>	<b>60,43</b>	<b>430,22</b>	<b>45,35</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	7	75	1,05	401

	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>61,65</b>	<b>61,49</b>	<b>294,97</b>	<b>1965,72</b>	<b>112,94</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Вареники ленивые	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23	239
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	304
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3
	<b>Итого</b>	<b>419</b>	<b>33,6</b>	<b>21,55</b>	<b>59,3</b>	<b>570</b>	<b>0,86</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Бананы	100	1,8	0,5	21	95	10	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,4	4,5	6,8	76	9,6	57
	Рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126	0,2	81
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0	227
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	319
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>28,8</b>	<b>17,7</b>	<b>79,5</b>	<b>596,5</b>	<b>13,94</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожки печеные с капустой	70	4,6	5,3	23,1	159	0	267
	Кефир	180	5,04	0,09	6,57	45,9	0,5	293
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,64</b>	<b>5,39</b>	<b>29,67</b>	<b>204,9</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	233
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	71,4	5,76	23
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	299
	<b>Итого</b>	<b>404</b>	<b>14,92</b>	<b>18,8</b>	<b>38,46</b>	<b>402,62</b>	<b>6,15</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	296

	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>6,4</b>	<b>79</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>92,86</b>	<b>68,14</b>	<b>234,33</b>	<b>1948,02</b>	<b>32,23</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	208
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутеррод с шоколадным маслом	30/10	2,4	8,6	14,60	146	0	1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>64,5</b>	<b>483</b>	<b>1,05</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,8</b>	<b>4</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	27
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,1	3,4	9,3	84	0,48	70
	Кнели куриные с рисом	60/4	10,4	15,1	4	194	0,33	144
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	148
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,22	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	309
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>754</b>	<b>20,8</b>	<b>29,55</b>	<b>76,5</b>	<b>669,5</b>	<b>12,68</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Суфле из моркови и творога	120/3	7,8	8,8	10,5	155	2,2	246
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	299
	Вафли	20	1	0,4	9	85	0	ТТК
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>30,8</b>	<b>299</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Фрикадельки из кур	50	7,3	9	4,3	127	0,79	136
	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7	150
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	300
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>48,63</b>	<b>385,22</b>	<b>26,61</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	7	75	1,05	401
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>63,35</b>	<b>78,20</b>	<b>240,13</b>	<b>1964,52</b>	<b>47,85</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	204
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	0,23	299
	Бутерброд с маслом и сыром	45/15/5	9,7	9,9	30,80	254	0,05	2
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,96</b>	<b>18,69</b>	<b>64,37</b>	<b>491,1</b>	<b>0,83</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87	3,98	40
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,4	4,1	10,4	79	6,38	60
	Тефтели рыбные с соусом томатным	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84	88
	Каша рисовая рассыпчатая	130/4	4,2	4,07	43,5	232	9,8	187
	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	311
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>749</b>	<b>22,6</b>	<b>24,79</b>	<b>108,3</b>	<b>746,5</b>	<b>25,33</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0	265
	Напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	8,40	90	1,26	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,42</b>	<b>8,2</b>	<b>39,1</b>	<b>263</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Запеканка капустная с мясом	180	16,9	14,4	20,5	277	33,6	124

	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	298
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>21,1</b>	<b>15,5</b>	<b>50,53</b>	<b>409,22</b>	<b>33,6</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	296
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>6,4</b>	<b>79</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>73,58</b>	<b>71,68</b>	<b>279,00</b>	<b>2034,82</b>	<b>66,8</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	118	0,52	80
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутероррод с с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,60	146	0	1
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>9,6</b>	<b>15</b>	<b>45,3</b>	<b>351</b>	<b>1,04</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	5,82	69,5	5,58	12
	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	6
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99	72
	Жаркое подомашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	330	9,4	101
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	309
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>29,82</b>	<b>31,15</b>	<b>74,82</b>	<b>668</b>	<b>19,1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>29,4</b>	<b>30,15</b>	<b>75,2</b>	<b>652,5</b>	<b>26,51</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Печенье	80	14,35	8	52,8	220	0	151
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	200	0,54	0	29,34	123	4,6	130
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>14,89</b>	<b>8</b>	<b>82,14</b>	<b>343</b>	<b>4,6</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>54,71</b>	<b>54,55</b>	<b>212,06</b>	<b>1406,00</b>	<b>34,74</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>54,29</b>	<b>53,55</b>	<b>212,44</b>	<b>1390,50</b>	<b>42,15</b>	
<b>День 6</b>								

<b>Завтрак:</b>								
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51	192
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутеррод с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0,07	3
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>15,9</b>	<b>15</b>	<b>64,9</b>	<b>457</b>	<b>1,1</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,8</b>	<b>4</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	2,7	33	2,3	14
	Суп картофельный с бобовыми и гренками (фасолевый)	200/15	6,2	4,1	25,5	169	3,73	67
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	120/30	10,8	8,7	9,7	163	2,21	129/249
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	0,4	308
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>22</b>	<b>16,2</b>	<b>86,5</b>	<b>579,5</b>	<b>8,64</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Лепешки сметанные	70	5,7	7,9	38,3	249	0,01	284
	Напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	8,40	90	1,26	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,92</b>	<b>12,4</b>	<b>46,7</b>	<b>339</b>	<b>1,27</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Макаронник	150/3	6,1	6	38,4	234	0	231
	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	23
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	299
	<b>Итого</b>	<b>433</b>	<b>11,96</b>	<b>9,58</b>	<b>72,94</b>	<b>423,62</b>	<b>3,14</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,40	79	0,78	296
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>6,4</b>	<b>79</b>	<b>0,78</b>	

<b>Итого за шестой день</b>			<b>65,38</b>	<b>57,38</b>	<b>290,14</b>	<b>1930,92</b>	<b>18,93</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53	210
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	304
	Бутероррод с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>12,3</b>	<b>20</b>	<b>61,8</b>	<b>478</b>	<b>1,05</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	13
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,8	3,9	10,1	108	6,41	69
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,1	8	4,7	140	1,29	82
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	148
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	19	79	30	307
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>21,2</b>	<b>19,9</b>	<b>72,8</b>	<b>586,5</b>	<b>52,24</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Сырники из творога	100/15	18,5	12	19,3	260	0,39	241
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	299
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>19,9</b>	<b>13,1</b>	<b>30,6</b>	<b>319</b>	<b>0,65</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Говядина, тушеная с капустой	155	16,5	24,9	9	325	18,32	116
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	0	300
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>20,8</b>	<b>26</b>	<b>39,23</b>	<b>470,22</b>	<b>18,32</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	7,00	75	1,05	401
	Вафли	20	1	0,4	9	85	0	ТТК
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,35</b>	<b>4,15</b>	<b>16,00</b>	<b>160</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>79,95</b>	<b>83,55</b>	<b>230,23</b>	<b>2057,72</b>	<b>83,31</b>	
<b>День 8</b>								

<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с крупой (рис, пшено, овес)	200	3,5	4,1	15,5	109	0,52	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,20	167	0,05	2
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>13</b>	<b>15,9</b>	<b>43,5</b>	<b>363</b>	<b>1,09</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Напиток клюквенный	100	0,05	0,05	11,3	44,5	0,75	312
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,3</b>	<b>44,5</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6	56	3,85	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	7,8	76	9,6	57
	Котлета рубленая из птицы	70	10,2	10,4	10,3	178	0,11	138
	Горошница (бобовые отварные)	130/4	12,3	2,9	26,8	185,5	0	226
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	309
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>714</b>	<b>28,9</b>	<b>21,55</b>	<b>87,7</b>	<b>669</b>	<b>13,69</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Печенье	80	14,35	8	52,8	220	0	151
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	200	0,54	0	29,34	123	4,6	130
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>14,89</b>	<b>8</b>	<b>82,14</b>	<b>343</b>	<b>4,6</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	17,5	11,6	19,3	254	5,92	145
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	10
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6	310
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>21,8</b>	<b>12,77</b>	<b>57,43</b>	<b>430,22</b>	<b>7,52</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	296

	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>6,4</b>	<b>79</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>82,74</b>	<b>62,47</b>	<b>288,47</b>	<b>1928,72</b>	<b>28,43</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53	209
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	304
	Бутероррод с шоколадным маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>13,4</b>	<b>19,9</b>	<b>64,8</b>	<b>487</b>	<b>1,05</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	27
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,5	4,1	8,5	81	6,82	71
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	180/30	17,2	19,2	20,2	324	1,38	125
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6	310
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>22,9</b>	<b>28,9</b>	<b>66,9</b>	<b>624,5</b>	<b>10,92</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	0	286
	Молоко кипяченное	200	5,5	5,6	8,60	106	0,78	296
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>11</b>	<b>9,5</b>	<b>46,2</b>	<b>314</b>	<b>0,78</b>	
<b>Ужин:</b>								
	Пудинг творожный с киселем плодово- ягодным	150/40	20,6	12,4	64,9	450	16,11	243
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	299
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>22</b>	<b>13,5</b>	<b>76,2</b>	<b>509</b>	<b>16,37</b>	
<b>Второй ужин:</b>								
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	7,00	75	1,05	401
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>74,05</b>	<b>75,85</b>	<b>271,40</b>	<b>2055,50</b>	<b>35,17</b>	

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	233
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	302
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,20	167	0,05	2
	<b>Итого</b>	<b>339</b>	<b>18,2</b>	<b>25,6</b>	<b>29,6</b>	<b>419</b>	<b>0,7</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>	<b>26,6</b>	
<b>Обед:</b>								
	Морковь отварная с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	1,15	17
	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	1,15	19
	Уха рыбацкая	200/20	5,9	3	12	94	6,17	74
	Котлета "Здоровье"	70/7	10,7	14,7	6,2	202	0,29	103
	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7,28	4,68	29,99	194	0	183
	Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,04	252
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	309
	Хлеб ржанной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	148
	<b>Итого</b>	<b>771</b>	<b>34,28</b>	<b>28,28</b>	<b>92,39</b>	<b>765,5</b>	<b>7,78</b>	
	<b>Итого</b>	<b>771</b>	<b>34,28</b>	<b>28,28</b>	<b>92,39</b>	<b>765,5</b>	<b>7,78</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04	279
	Сок фруктовый или овощной для детского питания	200	0,54	0	29,34	123	4,6	130
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>8,64</b>	<b>5,1</b>	<b>56,94</b>	<b>314</b>	<b>4,64</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>61,68</b>	<b>59,12</b>	<b>194,13</b>	<b>1562,50</b>	<b>39,72</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>61,68</b>	<b>59,12</b>	<b>194,13</b>	<b>1562,5</b>	<b>39,72</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>709,95</b>	<b>672,44</b>	<b>2534,86</b>	<b>18854,44</b>	<b>500,12</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>709,53</b>	<b>671,43</b>	<b>2535,24</b>	<b>18838,94</b>	<b>507,53</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>71,00</b>	<b>67,24</b>	<b>253,49</b>	<b>1885,44</b>	<b>50,01</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>70,95</b>	<b>67,14</b>	<b>253,52</b>	<b>1883,89</b>	<b>50,75</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>15,00%</b>	<b>32,00%</b>	<b>55,00%</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Большакова Виктория Владимировна

Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023