

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 2»**

## **Основное десятидневное меню 1,5-3 лет**

**г. Артемовский**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

*И.О. Заверушченко*  
 \_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

Свердловская обл. Управление  
 областного государственного учреждения  
 «Центр гигиены и эпидемиологии»  
 ИНН 660207156  
 ОГРН 1026600550737  
 МБДОУ № 2  
 Российская Федерация • Свердловская область • Екатеринбург • ул. Мухоморова № 2

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	20,40	193,64	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом	20	1,56	3,08	9,40	6,4	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>10,19</b>	<b>41,86</b>	<b>280,14</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	160	0,66	0,13	20,96	70	02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>160</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>20,96</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,30	3,00	1,05	32,5	15/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	3,33	5,74	6,08	91,2	10/2
	Плов из мяса говядины	160	9,95	9,03	26,42	185,52	4/8
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>18,6</b>	<b>18,41</b>	<b>74,51</b>	<b>494,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	50	2,40	1,40	22,56	97,89	10
	Молоко кипяченое	150	5,80	6,41	8,37	109,34	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>7,81</b>	<b>30,93</b>	<b>207,23</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рубленые из птицы	60	5,21	6,31	9,64	99,34	98

	Капуста тушеная	150	3,07	3,78	13,34	93,31	369a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,89	28,56	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	65,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>11,18</b>	<b>10,5</b>	<b>44,19</b>	<b>286,65</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>50,78</b>	<b>49,09</b>	<b>216,45</b>	<b>1408,29</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	9,35	10,40	25,80	195,24	9/5
	Молоко сгущённое	20	1,40	1,58	1,90	23,12	10
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с сыром	20	1,27	1,93	9,33	49,32	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>13,37</b>	<b>15,35</b>	<b>46,34</b>	<b>323,48</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Груши Свежие	150	0,42	0,31	10,71	69,89	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>10,71</b>	<b>69,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,35	2,00	0,90	20,5	7/1
	Борщ с фасолью и сметаной	150	5,14	5,27	9,02	95,36	3/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,04	6,89	7,19	96,23	5/9
	Соус красный основной	20	0,14	0,62	1,37	11,66	759
	Рис отварной	110	2,71	2,49	17,20	94,66	45/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	11,80	41,23	4/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>19,25</b>	<b>17,91</b>	<b>74,72</b>	<b>490,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	4,82	5,46	23,28	136,1	17-2/12
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	7,92	74,16	394
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>		<b>7,41</b>	<b>31,20</b>	<b>210,26</b>	
<b>УЖИН</b>	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	60	4,36	4,96	4,64	74,06	8/8
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	10,81	78,03	362
	Напиток лимонный	150	0,06	0,00	12,18	43,31	436
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12



<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>10,87</b>	<b>10,28</b>	<b>41,95</b>	<b>280,84</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1870</b>	<b>46,91</b>	<b>51,31</b>	<b>208,92</b>	<b>1445,16</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	5,28	19,48	151,8	8/4
	Какао с молоком	150	2,93	2,13	14,17	81,25	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	3,33	3,93	9,40	71,33	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,89</b>	<b>11,34</b>	<b>43,05</b>	<b>304,38</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	160	0,66	0,13	20,96	70	02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>160</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>20,96</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,35	2,00	3,05	25,59	13/1
	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Котлета "Здоровье"	50	7,17	11,22	4,15	82,38	99
	Картофельное пюре	110	2,27	4,92	10,81	99	3/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	150	0,00	0,00	57,00	128	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>19,19</b>	<b>20,21</b>	<b>118,42</b>	<b>564,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Баранка простая	50	2,68	1,23	24,10	105,5	6/н
	Молоко кипяченое	150	5,80	6,41	8,37	109,34	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,48</b>	<b>7,64</b>	<b>32,47</b>	<b>214,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба отварная под маринадом	60	4,26	4,13	3,46	101,25	2/7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,60	6,80	18,80	50,26	44/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	10,58	49,42	7/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>12,32</b>	<b>11,41</b>	<b>47,16</b>	<b>286,37</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	



<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>55,54</b>	<b>50,78</b>	<b>266,06</b>	<b>1509,91</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	20	3,27	4,13	9,47	88,67	2/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,56</b>	<b>42,15</b>	<b>302,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	127	1,09	0,37	15,31	70	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>127</b>	<b>1,09</b>	<b>0,37</b>	<b>15,31</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	30	0,55	2,55	3,70	40,5	34/1
	Уха рыбацкая	150	3,82	2,68	5,93	63,34	30/2
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	180	10,31	12,84	17,94	173,13	329
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	16,89	82,25	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>19,55</b>	<b>18,71</b>	<b>71,7</b>	<b>490,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле творожное	100	8,91	7,89	19,94	188,52	19/5
	Чай	150	0,00	0,00	9,83	26,25	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,91</b>	<b>7,89</b>	<b>29,77</b>	<b>214,77</b>	
<b>УЖИН</b>	Азу	200	10,34	12,12	18,36	148,11	370
	Кисель из яблок	160	0,08	0,08	19,68	53,14	305
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>13,58</b>	<b>12,6</b>	<b>52,36</b>	<b>286,69</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1877</b>	<b>56,08</b>	<b>50,18</b>	<b>215,29</b>	<b>1434</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с морковью	150	7,59	6,29	15,65	220,12	307
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	13,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом	20	1,56	2,87	10,40	6,4	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>10,6</b>	<b>39,36</b>	<b>282,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсины	127	1,44	1,44	13,10	70	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>127</b>	<b>1,44</b>	<b>1,44</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,95	0,70	30	14/1



	Суп-лапша на курином бульоне	150	4,17	5,09	8,05	82,57	20/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	5,74	5,12	3,65	79,34	14/8
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,10	5,29	15,59	119	19/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	14,98	53,1	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>18,23</b>	<b>19,09</b>	<b>70,21</b>	<b>495,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье овсяное	50	1,62	3,60	17,95	178,25	б/н
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27	11/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>3,6</b>	<b>24,85</b>	<b>205,25</b>	
<b>УЖИН</b>	Гуляш из мяса говядины	60	6,55	7,88	2,72	84,31	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130	3,13	3,55	18,26	83,55	10/4
	Напиток клюквенный	180	0,08	0,03	13,51	31,03	257
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>12,92</b>	<b>11,86</b>	<b>48,81</b>	<b>284,33</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1857</b>	<b>47,79</b>	<b>46,64</b>	<b>200,33</b>	<b>1406,96</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	6,90	24,70	172	18/4
	Какао с молоком	150	2,93	2,62	17,17	101,25	14/10
	Хлеб с сыром	20	3,27	1,93	9,33	69,33	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>11,3</b>	<b>11,45</b>	<b>51,2</b>	<b>342,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	160	0,52	0,10	16,64	70	02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>160</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>16,64</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,65	2,30	0,85	36	19/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,55	4,49	4,41	72,76	6/2
	Печень по-строгановски	50	4,29	5,58	1,25	79,34	9/8
	Горошница	110	6,37	5,21	26,32	124,46	2
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	13,80	53,25	4/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>19,73</b>	<b>18,22</b>	<b>73,87</b>	<b>496,86</b>	



ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	70	3,39	2,13	24,73	104,12	572
	Молоко кипяченое	150	5,80	6,41	8,37	109,34	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>9,19</b>	<b>8,54</b>	<b>33,1</b>	<b>213,46</b>	
УЖИН	Кнели рыбные паровые	60	8,55	4,35	3,00	75,5	10/7
	Рагу из овощей	130	2,29	10,71	13,50	67,19	18/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	180	0,00	0,00	57,00	128	406
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>14</b>	<b>15,46</b>	<b>87,82</b>	<b>356,13</b>	
УЖИН 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>57,74</b>	<b>53,82</b>	<b>266,63</b>	<b>1549,03</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,74	4,49	25,12	160,59	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	20	3,27	4,13	9,47	88,67	2/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,71</b>	<b>11,23</b>	<b>46,65</b>	<b>329,36</b>	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	223	0,60	0,60	14,53	70	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>223</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,53</b>	<b>70</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,40	1,50	5,90	38	12/1
	Суп фасолевый	150	4,20	3,27	7,35	75,04	32/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	12,36	11,08	32,50	253,24	36/8
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>19,61</b>	<b>18,03</b>	<b>70,53</b>	<b>491,73</b>	
ПОЛДНИК	Бублик	50	8,00	7,50	19,23	140,7	6/н
	Напиток лимонный	150	0,06	0,00	12,18	74,31	436
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,06</b>	<b>7,5</b>	<b>31,41</b>	<b>215,01</b>	
УЖИН	Тефтели из мяса говядины	60	5,55	7,28	5,62	82,54	20/8
	Макаронные изделия отварные	120	4,43	4,34	21,57	61,35	43/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,30	0,08	10,58	53,25	7/10



	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>13,44</b>	<b>12,1</b>	<b>52,09</b>	<b>282,58</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1933</b>	<b>55,42</b>	<b>49,51</b>	<b>219,21</b>	<b>1458,68</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога	150	9,12	7,66	29,57	269,15	17/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом	20	1,56	3,08	9,40	6,4	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>13,38</b>	<b>13,35</b>	<b>51,03</b>	<b>355,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	127	0,86	0,29	11,97	70	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>127</b>	<b>0,86</b>	<b>0,29</b>	<b>11,97</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	2,05	32	20/1
	Суп-пюре из картофеля	150	1,88	6,27	6,85	71,5	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	4,87	26,3	34/2
	Тефтели рыбные	60	4,33	5,26	5,24	76,15	146
	Рис отварной	110	2,71	2,49	17,20	94,66	45/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	9,58	53,25	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>15,12</b>	<b>17,32</b>	<b>73,03</b>	<b>484,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	60	5,71	2,38	20,06	94,75	10/12
	Молоко кипяченое	150	5,80	6,41	8,37	109,34	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>11,51</b>	<b>8,79</b>	<b>28,43</b>	<b>204,09</b>	
<b>УЖИН</b>	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	7,82	8,83	3,72	93,05	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,60	6,80	37,80	88,21	44/3
	Чай с вареньем или джемом	180	0,12	0,00	10,82	19,23	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>19,7</b>	<b>16,03</b>	<b>71,66</b>	<b>285,93</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1837</b>	<b>63,57</b>	<b>55,83</b>	<b>240,12</b>	<b>1470,58</b>	



День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,20	6,80	24,96	164,8	15/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с сыром	20	3,27	1,93	9,33	69,33	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>9,82</b>	<b>10,17</b>	<b>43,6</b>	<b>289,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	160	0,66	0,13	20,96	70	02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>160</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>20,96</b>	<b>70</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,44	2,43	1,50	29,64	27
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	5,52	4,27	8,53	108,43	31/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	6,19	5,47	0,13	92,37	1/9
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,10	3,70	21,80	81,24	440
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	13,65	49,75	529
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>19,27</b>	<b>16,66</b>	<b>72,85</b>	<b>492,48</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	50	7,75	7,69	37,45	88,55	10
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	150	0,00	0,00	57,00	128	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,75</b>	<b>7,69</b>	<b>94,45</b>	<b>216,55</b>	
УЖИН	Зразы или рулет из говядины	60	6,57	8,10	6,45	83,47	18/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130	2,13	2,55	11,29	81,24	10/4
	Кисель из сухофруктов	180	0,75	0,08	13,45	36,25	9/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>12,61</b>	<b>11,13</b>	<b>50,51</b>	<b>286,4</b>	
УЖИН 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>53,11</b>	<b>45,83</b>	<b>286,37</b>	<b>1425,36</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Картофель в молоке	150	3,40	3,90	18,79	125	2/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	20	3,27	4,13	9,47	88,67	2/13

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,37</b>	<b>10,64</b>	<b>40,32</b>	<b>293,77</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Мандарины с сахаром	120	0,65	0,16	16,94	74,2	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,65</b>	<b>0,16</b>	<b>16,94</b>	<b>74,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец солёный	40	0,26	0,03	0,54	4,16	10
	Суп "Волна" на курином бульоне	180	5,08	6,21	15,32	101,26	37/2
	Жаркое по-домашнему	180	9,81	11,24	15,10	201,6	3/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,66	0,28	17,22	81,55	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>615</b>	<b>20,02</b>	<b>18,12</b>	<b>72</b>	<b>491,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Бублик	50	5,00	6,10	19,23	118,23	б/н
	Йогурт	150	3,52	2,00	12,75	92,56	536
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,52</b>	<b>8,1</b>	<b>31,98</b>	<b>210,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Мясо кур отварное в соусе	60	4,27	6,86	1,26	83,02	2/9
	Гарнир овощной сборный	130	5,18	4,04	17,26	92,85	36/3
	Чай с лимоном	170	0,08	0,00	6,90	25,11	11/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>12,69</b>	<b>11,3</b>	<b>44,74</b>	<b>286,42</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	175	3,00	0,05	4,00	70	4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>175</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>54,25</b>	<b>48,37</b>	<b>209,98</b>	<b>1426,5</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>355</b>	<b>10,9</b>	<b>11,5</b>	<b>44,6</b>	<b>310,4</b>	<b>22,2</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>151</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,4</b>	<b>5,0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ОБЕД:</b>		<b>579</b>	<b>18,9</b>	<b>18,3</b>	<b>77,2</b>	<b>492,5</b>	<b>35,1</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>208</b>	<b>7,2</b>	<b>7,5</b>	<b>36,9</b>	<b>211,2</b>	<b>15,1</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА УЖИН:</b>		<b>403</b>	<b>13,3</b>	<b>12,3</b>	<b>54,1</b>	<b>292,2</b>	<b>20,9</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 2 УЖИН:</b>		<b>175</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>70,0</b>	<b>5,0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1871</b>	<b>54,1</b>	<b>49,9</b>	<b>232,9</b>	<b>1446,8</b>	<b>103,3</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908082

Владелец Соколова Юлия Анатольевна

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024