

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ Детский сад №81

Федотова Ю.Г.

01.03.2024.



# МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

МАДОУ Детский сад №81

Возрастная категория Дети 3-7 лет

( СанПин 2.3./2.4.3509-20)

2024г.

**1 день, неделя первая**

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Блюдо</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко 110	59,63	0,0005	0,005	0,0156	0,15	7.131-2
<b>Итого:</b>	<b>59,63</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,005</b>	<b>0,0156</b>	<b>0,15</b>	
<b>Завтрак</b>						
Батон с маслом 25/8 гр	96,51	0,002	0,0049	0,01034	0,033	7.н035/2
Омлет натуральный 130 гр	160,713	0,009	0,011	0,0022	0,1	7.038/1
Кофейный напиток на молоке	113,3539	0,0028	0,0028	0,0169	0,2	7.084
<b>Итого:</b>	<b>370,5769</b>	<b>0,0138</b>	<b>0,0187</b>	<b>0,02944</b>	<b>0,333</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционный 40гр	2,8089	0,0002	0	0,0008	0,02	7.014-2
Уха рыбацкая 0,200/	96,3467	0,0047	0,003	0,0111	0,2	7.302/1
Картофельное пюре 130 гр.	124,3639	0,0026	0,0033	0,0192	0,13	7.н64-с-2
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	180,639	0,0114	0,0106	0,006	0,08	7.104
Напиток из клюквы.	62,2823	0,0001	0	0,0146	0,18	7.15/15/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,5033	0,002	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр	57,9662	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>578,9103</b>	<b>0,0229</b>	<b>0,175</b>	<b>0,0767</b>	<b>0,665</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	83,8984	0,00086	0,0054	0,0066	0,06	7.29/1
Сдоба обыкновенная 70 гр	246,8757	0,0065	0,0047	0,0394	0,07	7.8/12/3
Хлеб пшеничный 25 гр	57,9662	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Чай с сахаром .	49,4545	0	0	0,0118	0,2	7.032/1
<b>Итого:</b>	<b>438,1948</b>	<b>0,00926</b>	<b>0,0103</b>	<b>0,0703</b>	<b>0,355</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1447,312</b>	<b>0,04646</b>	<b>0,0515</b>	<b>0,19204</b>	<b>1,503</b>	

## 2 день, первая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый 200 гр.	92	0,001	0,0002	0,0202	0,2	7.031-1
<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0202</b>	<b>0,2</b>	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с лапшой 0,200	107,46	0,0033	0,0039	0,0126	0,2	7.21/2
Батон с маслом и сыром*1	132,89	0,0044	0,0068	0,0118	0,045	4.4/13
Чай с молоком 180 гр.	87,21	0,0024	0,0025	0,012	0,18	2021/30/1
<b>Итого:</b>	<b>327,56</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,0132</b>	<b>0,0364</b>	<b>0,425</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порционный 35 гр.	11,14	0,0005	0,00001	0,0024	0,035	7.098/4
Суп-пюре гороховый 200 гр.	153,4	0,0083	0,0022	0,0234	0,2	7.29/2
Плов из мяса свинины 200 гр.	356,91	0,015	0,0171	0,0299	0,2	7.4/8/1
Компот из кураги 180 г	75,3	0,0005	0	0,0185	0,18	7.110/2
Гренки 10 гр.	27,72	0,0008	0,00001	0,0055	0,01	7.34/2/3
Хлеб пшеничный 25 гр.	62,23	0,002	0,0002	0,0135	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	57,45	0,0021	0,0004	0,0133	0,03	7.002/1
<b>Итого:</b>	<b>744,15</b>	<b>0,0292</b>	<b>0,01992</b>	<b>0,1065</b>	<b>0,68</b>	
<b>Полдник</b>						
Суфле творожное 120 гр.	360,35	0,0144	0,0222	0,0164	0,12	7.19/5/2
Стушеное молоко 20 гр.	65,53	0,0015	0,0017	0,0115	0,02	7.351
Йогурт питьевой 200 г	170,85	0,01	0,0064	0,0171	0,2	7.023-3
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>654,48</b>	<b>0,0278</b>	<b>0,0305</b>	<b>0,0575</b>	<b>0,365</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1818,19</b>	<b>0,0681</b>	<b>0,06382</b>	<b>0,2206</b>	<b>1,67</b>	

### 3 день, неделя первая

	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Блюдо</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко 110гр.	31,09	0,0007	0,0002	0,0061	0,11	7.312-1
<b>Итого:</b>	<b>31,09</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,11</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	194,9319	0,0054	0,0072	0,0227	0,2	7.н119с
Батон 25 гр.	58,97	0,0019	0,0008	0,0133	0,025	2021/189/8
Джем 20 г	55,65	0	0	0,0146	0,02	7.1/1/7
Какао с молоком 200 гр.	135,555	0,0038	0,0036	0,0194	0,2	7.14/10
<b>Итого:</b>	<b>445,1069</b>	<b>0,0111</b>	<b>0,0116</b>	<b>0,07</b>	<b>0,445</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из морской капусты с растит.маслом.	121,52	0,0007	0,0102	0,007	0,06	7.416
Рассольник со сметаной 200гр	78,55	0,0015	0,0028	0,0106	0,2	7.9/2
Биточки(котлеты) рыбные 80 гр.	86,38	0,0073	0,0026	0,0062	0,08	7.9/7
Пюре розовое	135,9867	0,0028	0,0048	0,0184	0,15	7.047
Напиток из шиповника 180 гр.	64,1845	0,0004	0	0,0155	0,18	7.15/10/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,9662	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,5033	0,002	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
<b>Итого:</b>	<b>559,0907</b>	<b>0,165998</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0827</b>	<b>0,725</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 60гр.	80,027	0,00067	0,0045	0,0086	0,06	7.24/1
Булочка с корицей	260,9147	0,0059	0,0054	0,0419	0,08	7.118р/2
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,9662	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Чай 200 гр.	38,0419	0	0	0,0091	0,2	7.10/10
<b>Итого:</b>	<b>436,9498</b>	<b>0,00847</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,0721</b>	<b>0,365</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1472,237</b>	<b>0,18627</b>	<b>0,0429</b>	<b>0,2309</b>	<b>1,645</b>	

## 4 день, первая неделя

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Блюда</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из яблок 180г	55,59	0,00006	0,00006	0,0133	0,18	7.197/1
Печенье 20 гр.	91,6	0,0021	0,001	0,0154	0,02	7.308/6
<b>Итого:</b>	<b>147,19</b>	<b>0,00216</b>	<b>0,00106</b>	<b>0,0287</b>	<b>0,2</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	184,17	0,0052	0,0078	0,0229	0,2	7.н123с2
Батон с маслом 30/6 гр.	100,22	0,0018	0,0056	0,0126	0,036	7.035/3
Чай с лимоном с сахаром.	50,92	0,00004	0	0,012	0,2	7.11/10/4
<b>Итого:</b>	<b>335,31</b>	<b>0,00704</b>	<b>0,0134</b>	<b>0,0475</b>	<b>0,436</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварного картофеля с сол. огурцом раст. маслом 60гр.	66,17	0,0008	0,0036	0,0061	0,06	7.31/1/0
Сул-пюре из птицы 200 гр.	199,22	0,0113	0,0117	0,0071	0,2	7.24/2
Бигус с мясом кури 235г	231,82	0,0229	0,0084	0,0145	0,235	7.н350/1
Кисель Валетек "Киселек" (только сад и сотр.)	70,45	0	0	0,0159	0,2	4.17/10
Гренки 10 гр.	27,72	0,0008	0,0001	0,0055	0,01	7.34/2/3
Хлеб ржаной 30 гр.	58,97	0,0021	0,0004	0,0136	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	66,84	0,0022	0,0003	0,0145	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>721,19</b>	<b>0,0401</b>	<b>0,0245</b>	<b>0,0772</b>	<b>0,76</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с морковью 100 гр.	284,98	0,0116	0,0204	0,0142	0,1	7.13/5
Джем 15 г	36,15	0,00005	0	0,0095	0,015	7.1/1/9
Кефир 200 г	113,01	0,0006	0,0064	0,0083	0,2	7.366
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>491,89</b>	<b>0,01415</b>	<b>0,027</b>	<b>0,0445</b>	<b>0,34</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1695,58</b>	<b>0,06345</b>	<b>0,06596</b>	<b>0,1979</b>	<b>1,736</b>	

## 5 День, первая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко 110 гр.	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
<b>Итого:</b>	<b>43,56</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0114</b>	<b>0,11</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 200г	188,57	0,0046	0,0062	0,025	0,2	7.17/4
Батон с маслом и сыром*1	136,66	0,0045	0,0068	0,0126	0,045	4.4/13
Кофейный напиток на молоке	96,12	0,002	0,002	0,0156	0,2	7.084
<b>Итого:</b>	<b>421,35</b>	<b>0,0111</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0532</b>	<b>0,445</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	66,99	0,0007	0,0044	0,0056	0,06	8.20/1
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	56,66	0,0012	0,0027	0,0065	0,2	7.043с
Запеканка картофельная с отварным мясом	410,46	0,0202	0,0229	0,0222	0,23	7.041
Компот из сухофруктов 180 гр.	69,13	0,0005	0	0,0157	0,18	7.6/10/1,
Хлеб пшеничный 25 гр.	65,3	0,0021	0,0002	0,0142	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	60,81	0,0022	0,0004	0,014	0,03	7.002/1
<b>Итого:</b>	<b>729,35</b>	<b>0,0269</b>	<b>0,0306</b>	<b>0,0782</b>	<b>0,725</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный 100 гр.	159,97	0,0089	0,011	0,0022	0,1	7.038/1
Пряник 30 гр.	107,29	0,0015	0,0008	0,0238	0,03	7.209-1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Чай с сахаром	49,27	0	0	0,0118	0,2	7.032/1
<b>Итого:</b>	<b>374,28</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,012</b>	<b>0,0503</b>	<b>0,355</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1568,54</b>	<b>0,0507</b>	<b>0,058</b>	<b>0,1931</b>	<b>1,635</b>	

## 6 день, вторая неделя

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Блюда</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко 110 гр.	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
<b>Итого:</b>	<b>43,56</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0114</b>	<b>0,11</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200гр	210,28	0,0062	0,0063	0,0322	0,2	7.214
Батон с маслом 25/8 гр.	96,15	0,0019	0,0049	0,0134	0,033	7.Н035/2
Кофейный напиток на молоке	113,63	0,0029	0,0028	0,0169	0,2	7.084
<b>Итого:</b>	<b>420,06</b>	<b>0,011</b>	<b>0,014</b>	<b>0,0625</b>	<b>0,433</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порционный 35 гр.	10,59	0,0005	0	0,0023	0,035	7.098/4
Свекольник вегетарианский со сметаной	99,56	0,0018	0,004	0,0137	0,2	7.258
Суфле из печени 80 гр.	173,6	0,0094	0,0121	0,0022	0,08	7.9/8/2
Макаронные изделия отварные	232,12	0,0059	0,0035	0,0409	0,15	7.Н151-2
Напиток из клюквы.	61,45	0	0	0,0145	0,18	7.15/15/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	64,39	0,0021	0,0002	0,014	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	60,75	0,0022	0,0004	0,014	0,03	7.002/1
<b>Итого:</b>	<b>702,46</b>	<b>0,0219</b>	<b>0,0202</b>	<b>0,1016</b>	<b>0,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Картофель отварной 130 г	132,91	0,0024	0,0036	0,0207	0,13	7.1/3/2
Сельдь 20 гр.	17,07	0,002	0,001	0	0,02	7.Н125/9
Вафли 20 гр.	65,98	0,0006	0,0005	0,0153	0,02	2021/015
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,0118	0,2	7.032/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>322,98</b>	<b>0,0069</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,0603</b>	<b>0,395</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1489,06</b>	<b>0,0402</b>	<b>0,0399</b>	<b>0,2358</b>	<b>1,638</b>	

## 7 день, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый 200 гр.	92	0,001	0,0002	0,0202	0,2	7.031-1
<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0202</b>	<b>0,2</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200,56	0,0057	0,0079	0,0229	0,2	7.127
Батон с маслом и сыром*1	129,79	0,0042	0,0066	0,0116	0,045	4.4/13
Чай 180 гр.	34,11	0	0	0,0082	0,18	7.10/10/1
<b>Итого:</b>	<b>364,46</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0145</b>	<b>0,0427</b>	<b>0,425</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционный 40 гр.	6,02	0,0003	0	0,0016	0,04	7.014-1
Суп картофельный с рыбой 0,200	130,52	0,005	0,0048	0,0147	0,2	7.19/2
Бифштекс рубленый паровой 80 гр.	243,1	0,0179	0,0162	0,0003	0,08	7.13/8
Соус сметанный 20 гр.	23,83	0,0003	0,0018	0,0008	0,02	7.6/11/2
Картофельное пюре 130 гр.	123,9	0,0026	0,0033	0,0192	0,13	7.н64-с-2
Компот из кураги 180 г	75,3	0,0005	0	0,0185	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 30 гр.	51,09	0,0019	0,0003	0,0118	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	64,79	0,0021	0,0002	0,014	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>718,55</b>	<b>0,0306</b>	<b>0,0266</b>	<b>0,0809</b>	<b>0,705</b>	
<b>Полдник</b>						
Суфле творожное 120 гр.	357,6	0,0142	0,022	0,0163	0,12	7.19/5/2
Стушенное молоко 20 гр.	65,52	0,0015	0,0017	0,0115	0,02	7.351
Йогурт питьевой 200 г	172,08	0,0101	0,0065	0,0172	0,2	7.023-3
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>652,95</b>	<b>0,0277</b>	<b>0,0304</b>	<b>0,0575</b>	<b>0,365</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1827,96</b>	<b>0,0692</b>	<b>0,0717</b>	<b>0,2013</b>	<b>1,98</b>	



8 день, вторая неделя

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Блюдо</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
Мандарины 130 гр.	36,74	0,0008	0,0002	0,0072	0,13	7.313
<b>Итого:</b>	<b>36,74</b>	<b>0,0008</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,13</b>	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с лапшой 0,200	106,79	0,0033	0,0038	0,0125	0,2	7.21/2
Батон 25 гр.	58,97	0,0019	0,0008	0,0133	0,025	2021/189/8
Джем 20 г	55,65	0	0	0,0146	0,02	7.1/1/7
Кофейный напиток на молоке	113,35	0,0028	0,0028	0,0169	0,2	7.084
<b>Итого:</b>	<b>334,76</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,0573</b>	<b>0,445</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	48,91	0,0008	0,0036	0,0038	0,04	7.275
Суп крестьянский с крупной со сметаной 0,200	100,82	0,0018	0,0046	0,0118	0,2	7.31/2
Биточки (котлеты) рыбные 80 гр.	86,38	0,0073	0,0026	0,0062	0,08	7.9/7
Рис припущенный с овощами	166,27	0,0029	0,0061	0,0233	0,13	7.179
Напиток из шиповника 180 гр.	64,18	0,0004	0	0,0155	0,18	7.15/10/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,9662	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,5033	0,002	0,00036	0,0125	0,03	7.002/1
<b>Итого:</b>	<b>579,0295</b>	<b>0,0171</b>	<b>0,01748</b>	<b>0,0856</b>	<b>0,685</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат из свежлы с черносливом	62,1865	0,0009	0,0022	0,0102	0,06	7.239
Сдоба обыкновенная 80 гр.	159,718	0,0044	0,0039	0,0234	0,06	4.296
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,9662	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Чай 200 гр.	38,04	0	0	0,0091	0,2	7.10/10
<b>Итого:</b>	<b>317,9107</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,00632</b>	<b>0,0552</b>	<b>0,345</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1268,4402</b>	<b>0,0331</b>	<b>0,0314</b>	<b>0,2053</b>	<b>1,605</b>	

## 9 День, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый 200 гр.	92	0,001	0,0002	0,0202	0,2	7.031-1
<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0202</b>	<b>0,2</b>	
<b>Завтрак</b>						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	187,48	0,0054	0,0079	0,0231	0,2	7.Н123с2
Батон с маслом 25/8 гр.	93,12	0,0018	0,0048	0,0127	0,033	7.Н035/2
Чай с лимоном с сахаром.	50,72	0	0	0,012	0,2	7.11/10/4
<b>Итого:</b>	<b>331,32</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0127</b>	<b>0,0478</b>	<b>0,433</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	81,67	0,0008	0,0054	0,0061	0,06	7.29/1
Сул-лапша с мясом куры	110,8	0,0047	0,0045	0,0111	0,2	7.47с
Биточки (котлеты) из мяса куры	194,16	0,0125	0,0124	0,0033	0,08	7.5/9/4
Капуста цветная отварная с маслом	92,54	0,0046	0,0038	0,0097	0,15	7.50м
Напиток с витаминами "Витошка"	16	0	0	0,0034	0,2	7.507
Хлеб ржаной 30 гр.	58,27	0,0021	0,0004	0,0134	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	64,1	0,0021	0,0002	0,0139	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>617,54</b>	<b>0,0268</b>	<b>0,0267</b>	<b>0,0609</b>	<b>0,745</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с морковью 100 гр.	287,94	0,0117	0,0205	0,0146	0,1	7.13/5
Джем 15 г	36,15	0,0001	0	0,0095	0,015	7.1/1/9
Снежок 200 гр.	166,86	0,0052	0,0064	0,0219	0,2	7.356
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0342	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>548,7</b>	<b>0,0512</b>	<b>0,0271</b>	<b>0,0585</b>	<b>0,34</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1589,56</b>	<b>0,0862</b>	<b>0,0667</b>	<b>0,1874</b>	<b>1,718</b>	

## 10 день, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко 110 гр.	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
<b>Итого:</b>	<b>43,56</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0114</b>	<b>0,11</b>	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой 0,200	115,15	0,0035	0,0045	0,013	0,2	7.22/2
Батон с маслом и сыром*1	136,74	0,0045	0,0069	0,0123	0,045	4.4/13
Чай с молоком 200гр	96,9	0,0026	0,0028	0,0133	0,2	2021/30/2
<b>Итого:</b>	<b>348,79</b>	<b>0,0106</b>	<b>0,0142</b>	<b>0,0386</b>	<b>0,445</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	40,27	0,0008	0,0018	0,0057	0,06	7.133
Суп-пюре из разных овощей 200г	95,13	0,0026	0,0039	0,0109	0,2	8.27/2
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	228,78	0,0152	0,0148	0,0032	0,08	7.11/8/1-1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	219,57	0,0058	0,0066	0,0358	0,15	7.44/3/4
Компот из сухофруктов 200 гр.	78,35	0,0005	0	0,018	0,2	7.6/10,
Хлеб пшеничный 25 гр.	67,12	0,0022	0,0003	0,0145	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	59,91	0,0022	0,0004	0,0138	0,03	7.002/1
Гренки 10 гр.	27,72	0,0008	0	0,0055	0,01	7.34/2/3
<b>Итого:</b>	<b>816,85</b>	<b>0,0301</b>	<b>0,0278</b>	<b>0,1074</b>	<b>0,755</b>	
<b>Полдник</b>						
Картофель отварной 150 г	142,44	0,0028	0,0027	0,0247	0,15	7.1/3
Печенье 30 гр.	166,43	0,0038	0,0019	0,0279	0,03	7.308
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,0118	0,2	7.032/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
<b>Итого:</b>	<b>415,89</b>	<b>0,0085</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,0769</b>	<b>0,405</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1625,09</b>	<b>0,0496</b>	<b>0,0472</b>	<b>0,2343</b>	<b>1,715</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568813

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025