


Согласовано:
Заведующий МАДОУ №16

 Илл. Райкова

Согласовано:
Родитель (законный представитель)



Повар-бригадир
КОП ст. МАДОУ №16



Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»



Индивидуальное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд и напитков: для при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ № 16

24 .09.2024г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Проведена коррекция основного 10-ти дневного меню и составлено индивидуальное меню для Федотова Артема, 23.08.2020г.р., согласно справки ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 09.09.2024г. Исключить из питания цельное молоко, по согласованию с мамой. Проведена замена напитков, см* индивидуальное меню).

На основании основного меню проведена замена напитков и составлено индивидуальное меню для МАДОУ №16

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,01 | 7 | 20,24 | 182,7 | 1 013 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 148 |
| | Повидло | 10 | 0,01 | | 1,64 | 6,8 | 1 142 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Итого за Завтрак | 415 | 8,15 | 8 | 46,88 | 311,8 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | 100 | | | 11,2 | 47,5 | | |
| Обед | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Тефтели из мяса птицы с луком | 70 | 15,52 | 3 | 7,58 | 164,8 | 1 085 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,13 | 1 | 0,74 | 10,6 | 824 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 140 | 5,52 | 5 | 33,57 | 205,7 | 516 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | 675 | 28,05 | 13 | 104,4 | 746,1 | | |
| Полдник | Пудинг творожно-манный | 70 | 10,49 | 6 | 11,17 | 165,9 | 1 073 |
| | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,59 | 2 | 4,03 | 32,6 | 904 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | 300 | 17,96 | 14 | 32,79 | 356,6 | | |
| Итого за день | 1 490 | 54,16 | 35 | 195,27 | 1462 | | |

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | -7,79 | 7 | 55,95 | 254,3 | 235,05 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 9,67 | 13 | 82,73 | 425,1 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | 100 | | | 11,2 | 47,5 | | |
| Обед | Икра кабачковая пром. производства | 30 | 0,36 | 2 | 2,22 | 29,1 | 813 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,02 | 2 | 18,96 | 104,1 | 1 113 |
| | Клецки* | 30 | 1,42 | 1 | 6,34 | 43 | 1 114 |
| | Биточек мясной рубленый | 70 | 10,89 | 9 | 11,19 | 170,4 | 827 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Каша гречневая вязкая* | 120 | 3,23 | 3 | 16,64 | 136,8 | 1 032 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 23 | 92,5 | 1 318 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | 705 | 20,97 | 18 | 95,96 | 673,4 | | |
| Полдник | Манник | 60 | 4,01 | 5 | 37 | 207,1 | 1 182 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | | 18,23 | 71,8 | 483 |
| Итого за Полдник | 240 | 4,09 | 5 | 55,23 | 278,9 | | |
| Итого за день | 1 455 | 34,73 | 36 | 245,12 | 1424,9 | | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,48 | 5 | 27,11 | 187,9 | 852 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 7,5 | 5 | 24,62 | 176,7 | 810 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | | 410 | 14,98 | 10 | 66,1 | 422,1 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | |
| Завтрак 2 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976 |
| | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,93 | 2 | 13,74 | 107,5 | 1 050 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Плов со свиной | 150 | 9,57 | 18 | 35,19 | 352,3 | 1 018 |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 180 | 0,18 | | 23,16 | 94,7 | 925 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | | 570 | 15,71 | 21 | 88,58 | 652,7 | |
| Итого за Обед | | | | | | | |
| Полдник | Сырники | 60 | 12,45 | 9 | 16,25 | 192,7 | 1 066 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| | | 240 | 19,19 | 16 | 39,06 | 371,1 | |
| Итого за Полдник | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | |
| | | 1 320 | 50,28 | 47 | 203,54 | 1492,9 | |

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 8 | 26,2 | 240 | 1 111 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 35 | 4,1 | 5 | 10,6 | 101,6 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | | 415 | 11,78 | 16 | 54,87 | 512,6 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | |
| Обед | Икра овощная свекольная | 30 | 0,41 | 2 | 2,77 | 33,3 | 520 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | **Рагу из мяса птицы | 180 | 20,84 | 19 | 20,95 | 295,7 | 1 021 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | | 21,49 | 89,2 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | | 625 | 27,3 | 27 | 75,53 | 622,6 | |
| Итого за Обед | | | | | | | |
| Полдник | Омлет натуральный* | 70 | 7,04 | 9 | 1,29 | 112,1 | 972 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | | 270 | 8,7 | 9 | 24,79 | 219,7 | |
| Итого за Полдник | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | |
| | | 1 410 | 47,78 | 52 | 166,39 | 1402,4 | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,42 | 6 | 33,83 | 176 | 174 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 7,5 | 5 | 24,62 | 176,7 | 810 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | | 18,23 | 71,8 | 483 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 13 | 11 | 76,68 | 424,5 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | | 1,95 | 12 | 811 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Тефтели рыбные. | 70 | 8,86 | 4 | 9,2 | 109,5 | 1 063 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | | 24,74 | 104,1 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 700 | 20,59 | 16 | 91,52 | 606,9 |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Шаньга со сметаной | 50 | 4,37 | 3 | 22,23 | 104,3 | 948 |
| Итого за Полдник | | 230 | 9,59 | 9 | 30,69 | 212,3 | |
| Итого за день | | 1 440 | 43,18 | 36 | 210,09 | 1291,2 | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 8 | 26,2 | 240 | 1 111 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,23 | 1 | 15,46 | 79,2 | 854 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 3 | | 35,2 | 97 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 9,73 | 13 | 50,16 | 406,2 | |
| Завтрак 2 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,91 | 5 | 10,79 | 92,4 | 1 175 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Биточек мясной рубленый | 70 | 10,89 | 9 | 11,19 | 170,4 | 827 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 23 | 92,5 | 1 318 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 680 | 22,92 | 21 | 98,59 | 685 | |
| Полдник | Запеканка из творога с рисом | 70 | 7,73 | 6 | 10,7 | 127,7 | 1 297 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,4 | 1 | 2,69 | 21,7 | 904 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | | 290 | 9,79 | 7 | 36,89 | 257 | |
| Итого за день | | 1 480 | 42,84 | 41 | 195,44 | 1395,2 | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 9 | 28,52 | 220,3 | 846 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 11,38 | 19 | 53,87 | 470,4 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Обед | Капуста тушеная | 40 | 0,96 | 2 | 3,8 | 34,1 | 999 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,93 | 2 | 13,74 | 107,5 | 1 050 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Тефтели рыбные. | 70 | 8,86 | 4 | 9,2 | 109,5 | 1 063 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | | 21,99 | 91,1 | 699 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 680 | 19,2 | 14 | 87,31 | 588,1 | |
| | Полдник | Омлет натуральный* | 70 | 7,04 | 9 | 1,29 | 112,1 |
| Чай с сахаром | | 200 | | | 15,97 | 63,8 | 1 188 |
| Хлеб пшеничный | | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| Хлеб ржаной | | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | 290 | 8,7 | 9 | 26,39 | 226 | | |
| Итого за день | 1 480 | 39,28 | 42 | 178,77 | 1332 | | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|------------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 5,8 | 9 | 31,8 | 240 | 883 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 7,5 | 5 | 24,62 | 176,7 | 810 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 13,3 | 14 | 70,79 | 474,2 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Обед | Икра овощная свекольная | 30 | 0,41 | 2 | 2,77 | 33,3 | 520 |
| | Свекольник со сметаной | 200 | 2,3 | 3 | 18,92 | 109,3 | 1 033 |
| | Котлета Детская мясная | 70 | 10,89 | 9 | 11,19 | 175,9 | 1 054 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,13 | 1 | 0,74 | 10,6 | 824 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,9 | 4 | 30,34 | 191,1 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | | 24,74 | 104,1 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 665 | 19,92 | 19 | 105,15 | 710,7 | |
| | Полдник | Пудинг творожно-манный | 60 | 8,99 | 6 | 9,58 | 142,2 |
| Повидло | | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 | 1 142 |
| Чай с сахаром | | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| Хлеб пшеничный | | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| Хлеб ржаной | | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | 280 | 15,89 | 12 | 30,45 | 313,8 | | |
| Итого за день | 1 455 | 49,11 | 45 | 217,59 | 1546,2 | | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,42 | 7 | 26,82 | 198,2 | 1 284 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 11,75 | 17 | 52,17 | 448,3 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 30 | 0,36 | 2 | 2,22 | 29,1 | 813 |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Тефтели из мяса птицы с рисом | 70 | 11,87 | 10 | 9,61 | 178,4 | 1 085,01 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | *11,1 | 1 126 |
| | Каша гречневая вязкая* | 150 | 4,03 | 4 | 20,8 | 171 | 1 032 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | | 23,07 | 108,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 695 | 27,34 | 19 | 99,22 | 732,9 |
| Полдник | Омлет с картофелем | 70 | 4,78 | 6 | 6,75 | 99,3 | 892 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | | 21,99 | 91,1 | 699 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | | 4,88 | 24,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | | 270 | 6,57 | 6 | 37,87 | 240,5 | |
| Итого за день | | 1 475 | 45,66 | 42 | 200,46 | 1469,2 | |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 2,61 | 4 | 20,69 | 222,2 | 895 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 7,5 | 5 | 24,62 | 176,7 | 810 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 13,59 | 12 | 63,38 | 569,9 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Обед | Кукуруза консервированная | 30 | 0,62 | 2 | 3,72 | 34,8 | 812 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной | 200 | 3,28 | 6 | 14,74 | 123 | 1 018 |
| | Суфле из рыбы* | 70 | 12,93 | 3 | 5,42 | 103,3 | 1 069 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 901 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,85 | 4 | 19,14 | 128 | 995 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | | 21,49 | 89,2 | 390 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 665 | 22,84 | 16 | 82,46 | 580,4 |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | | | 14,37 | 57,5 | 1 188 |
| | Шаньга с картофелем | 50 | 3,11 | 10 | 19,32 | 177,7 | 1 109 |
| Итого за Полдник | | 230 | 8,33 | 16 | 27,78 | 285,7 | |
| Итого за день | | 1 405 | 44,76 | 44 | 184,82 | 1483,5 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061653

Владелец Дейкова Наталья Михайловна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025