



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ – детский сад № 406

Ю.Е. Мухутдинова Ю.Е. Мухутдинова

Приказ № 6/1 от 09.01.2025г.

**10-дневное меню для
питания детей от 1-3 лет и
3-7 лет, посещающих
МБДОУ –детский сад № 406
10,5 часовым пребыванием**

10-ти дневное меню

1-й понедельник

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным *	4,0	4,8	3,8	4,6	21,4	25,7	133	160	150	180	7.5/4
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80,1	80,1	180	180	7.13/10/1
итого:	8,6	10,6	10,45	12,5	46,7	59,0	279,3	342,8	359	405	
2-й завтрак											
Сок фруктовый	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	0,6	0,8	2,7	3,4	4,9	6,1	44,0	55,0	40	50	7.28/1/1
Щи из свежей капусты(вегетарианские) со сметаной *	1,2	1,4	1,9	2,3	6,0	7,2	42	50,0	150	180	7.8/2/2
Гуляш из отварного мяса говядины	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	171	60	80	7.256
Греча с овощами	3,49	4,35	4,52	5,67	21,79	27,23	148,54	164,8	120	150	7.368-2
Компот из кураги	0,44	0,52	0,0	0,0	15,0	18,47	62,75	75,29	150	180	7.110/2
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	17,87	22,93	17,2	24,53	72,05	88,64	484,1	630,1	570	700	
полдник											
Шанежка с картофелем *	3,34	4,46	4,91	6,55	20,78	27,71	159,6	212,8	60	80	7.148/1
Чай с молоком	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55,0	150	180	7.12/10/1
итого:	3,34	4,46	4,91	6,55	20,58	27,21	205,6	267,8	210	260	
Итого за день:	30,56	38,99	32,66	43,78	154,48	196,05	1031,1	1323,5	1289	1565	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

2-й вторник

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом*	4,5	5,4	3,9	4,7	25,3	30,3	146	176	150	180	7.14/4/2
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
итого:	7,8	10,6	9,4	12,2	46,8	59,77	285,1	367	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт Яблоко	0,42	0,6	0,42	0,42	12,5	14,7	73,02	109,53	100	150	7.346
итого:	0,42	0,6	0,42	0,42	12,5	14,7	73,02	109,53	100	150	
обед											
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0,6	0,9	2,6	4,0	4,4	6,7	41	61	40	60	7.6/1
Суп гороховый со сметаной*	3,0	4,02	2,3	3,0	11,9	15,8	84,5	112,7	150	200	7.н086-1
Жаркое по-домашнему	11,6	14,9	172,2	220,8	17,8	22,8	220,3	281,5	180	230	7.070-1
Напиток из шиповника	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	150	180	7.15/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	18,9	24,18	177,74	228,56	70,26	88,34	489,9	632,8	570	730	
полдник											
Кисло молочный продукт	2,6	3,74	3,2	4,61	10,94	15,7	83,3	119,5	100	150	7.19/5
Суфле творожное*	11,8	17,6	9,7	14,5	11,1	16,4	179	268	80	100	7.19/5
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7.351
итого:	15,87	22,81	14,64	20,85	33,51	43,57	268,7	393,9	200	270	
Итого за день:	42,99	58,19	202,2	262,0	163,0	206,4	1116,72	1503,23	1185	1564	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

3-й среда

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ тех. карты
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным*	4,8	5,7	5,6	6,7	21,9	26,2	131	182	150	180	7.8/4/1
Батон с маслом	1,95	3,11	4,05	5,33	13,36	21,36	88,61	121,8	29	45	7.035
Какао с молоком*	3,5	3,5	3,1	3,1	18,4	22,1	121	121,0	180	180	7.14/10/1
итого:	10,25	12,31	12,75	15,13	53,66	69,66	340,6	424,8	359	405	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итого:	0,75	1	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварной свеклы с чесноком	0,58	0,87	1,36	1,81	4,31	6,46	34,8	86,82	40	60	7.143
Рассольник «Ленинградский» со сметаной*	1,45	5,29	5,09	5,6	10,19	13,95	99,7	132,9	150	200	7.165-1
Суфле из рыбы	8,9	11,8	2,6	3,4	2,0	2,7	132,1	189,5	60	80	7.14/7
Рагу из овощей	2,23	2,3	4,66	3,7	11,85	16	103	110	120	150	7.180-3
Компот из чернослива и изюма	0,5	0,6	0,0	0,0	17,8	21,3	64	77	150	180	7.5/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	17,16	25,02	14,25	15,17	68,71	87,15	528,64	714,82	570	730	
полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	4,86	6,3	3,82	5,0	20,25	27,7	136,8	178	100,	130	7.43-2/3/3
Чай с лимоном	0,1	0,1	0,00	0,0	6,8	6,8	27	27	150	150	7.11/10/2
Кондитерское изд.(печенье.вафли)	1,9	1,9	2,45	2,45	18,6	18,6	92	115	20	25	7.298
итого:	8,1	8,3	10,85	11,45	27,83	28	269,1	292,7	250	275	
	36,26	46,63	37,95	41,95	165,35	205,0	1200,4	1515,1	1329	1610	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

4-й день четверг

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом*	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154	185	150	180	7.15/4
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80,0	180	180	7.13/10/1
итого:	9,6	11,7	11,15	13,3	49,7	62,6	300	367	359	405	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	1,2	1,5	4,5	5,6	4,8	6,0	61	77	40	50	7.32/1
Суп-пюре из картофеля	1,8	2,5	2,0	2,6	9,6	12,7	61	72	150	200	7.25/2
Плов из мяса кур	17,2	19,1	15,7	17,5	31,4	34,9	231	300	180	200	7.4/9/2
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	67,93	150	180	7.078/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	23,8	27,4	22,7	26,36	82,15	96,9	504	635	570	690	
полдник											
Сырники из творога*	13,7	17,1	7,6	9,5	16,6	20,8	189	237	80	100	7.6/5
Чай с молоком*	0,7	1,1	0,7	1,1	5,6	8,4	31	46	100	150	7.12/10/3
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7.351
итого:	15,87	19,6	10,0	12,3	33,67	40,6	226,4	289,7	200	270	
Итого за день:	50,02	59,7	43,9	52,2	180,6	220,3	1092,5	1374,5	1279	1565	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

5-й день пятница

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным*	4,0	4,5	5,3	5,9	20,2	22,5	143	159	180	200	7.4/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	3,0	2,6	2,9	12	13,4	80	89,0	180	200	7.13/10/1
итого:	7,9	9,8	11,15	13,2	42,3	53,5	289	350,7	389	445	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	0,8	1,1	4,4	5,5	1,1	1,9	47,3	60	40	50	7.19/1
Суп из овощей со сметаной*	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65	87	150	200	7.13/2
Печень по-строгоновски*	6,6	10,6	7,7	12,3	1,37	2,2	90	144	50	80	7.9/8/2
Картофельное пюре	2,7	3,4	3,4	4,2	19,5	24,4	107,2	135	120	150	7.3/3/4
Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	22,8	82,9	99,4	150	180	7.248
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	14,8	20,8	19,94	27,86	70,8	87,84	482,8	639,4	560	720	
полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	4,86	6,3	3,82	5,0	20,25	27,7	136,8	178	100,	130	7.43-2/3/4
Чай	0	0	0	0	6,8	6,8	26,0	26,0	150	150	7.10/10/2
кондитерские изделия	1,6	3,1	0,8	1,6	15,7	31,4	55,0	110	20	40	
итого:	6,46	9,4	4,62	6,6	42,75	65,9	217,8	314	270	320	
Итого за день:	29,91	41,0	35,81	47,86	171,0	227,4	1051,7	1386,9	1369	1685	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

6-й день понедельник

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным*	4,5	5,4	4,5	5,4	21,3	25,5	108,8	130,6	150	180	7.19/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком	2,7	2,7	2,6	2,6	12,0	12,0	80,0	80,0	180	180	7.13.10
итого:	9,2	11,2	11,15	13,33	46,66	58,86	255	313,3	359	405	
2-й завтрак											
Сок	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	100	100	7.031
итого:	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	100	100	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	0,6	0,7	6,0	7,5	4,3	5,3	71	89	40	60	7.31/1/3
Суп картофельный со сметаной *	1,0	1,3	1,6	2,1	7,5	10,1	59,49	79,32	150	200	7.12/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)*	9,4	11,3	9,7	11,6	9,6	11,5	205,9	247,0	150	200	7.243
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	75,6	150	200	7.078
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	14,6	17,6	17,84	21,9	57,75	70,2	488,0	610	540	720	
полдник											
Ватрушка с творогом*	12,3	12,3	15,2	15,2	40,5	40,5	260	260	90	90	7.5/12
Йогурт	5,0	8,0	3,2	5,1	8,5	13,6	85	136	100	160	7.023-5
итого:	17,3	20,3	18,4	20,3	49,0	54,1	345	396	190	250	
Итого за день:	41,52	49,6	47,8	56,0	165,9	197,3	1151,4	1391,1	1189	1475	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

7-й день вторник

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154,0	185	150	180	7.11/4/1
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
итого:	8,1	10,3	9,8	12,0	47,8	60,7	293	376	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	120	150	7.224
итого:	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	120	150	
обед											
Икра кабачковая	0,6	1,0	2,7	4,5	2,8	4,7	48,6	60,9	40	50	7.275/1
Борщ вегетарианский со сметаной*	1,4	1,8	2,1	2,8	8,4	11,3	57,7	76,9	150	200	7.н136
Гуляш из отварного мяса	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	128,5	60	80	7.256
Макаронные изделия отварные с овощами	3,4	4,2	3,2	3,9	23,4	29,2	144,2	180,3	120	150	7.н151
Компот из кураги и изюма	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71	150	200	7.4/10/4
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	17,74	23,1	16,0	24,36	73,5	64,5	490,32	631,5	560	740	
полдник											
Омлет с картофелем(запеченный)	5,1	6,4	3,9	4,9	7,0	8,7	82	103	80	100	7.4/6
Напиток из шиповника	0,1	0,2	0,0	0,1	9,1	13,6	33	49	100	150	4.15/10
Печенье	1,9	1,9	2,45	2,45	18,6	18,6	92	115	20	25	7.298
итого:	7,1	8,5	6,4	7,4	34,7	40,9	207	267	200	275	
Итого за день:	34,34	44,7	32,5	44,36	168,9	192	1059,32	1360,5	1245	1579	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

8-й день среда

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша из гречи и риса молочная (дружба 2) со сливочным маслом*	4,2	5,0	5,4	6,5	17,82	21,4	144,6	173,7	150	180	7.н026-1
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31,0	31,0	180	180	7.10/10/1
итого:	7,5	10,2	10,9	14	39,3	50,8	283,7	365,2	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт (банан)	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	7.223
итого:	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	
обед											
Горошек зеленый с яйцом	2,2	3,6	1,7	2,9	3,0	5,0	32	53	30	50	7.2/1
Суп крестьянский со сметаной*	1,4	1,86	3,6	4,8	8,7	11,62	75,7	100,9	150	200	7.264
Биточки (котлеты) рыбные	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	99,9	133,2	60	80	7.9/7
Картофельное пюре*	2,3	2,9	2,9	3,7	17,5	21,8	113,8	141,8	120	150	7.64с
Компот из чернослива и изюма	0,5	0,6	0,0	0,0	17,8	21,3	64	77	150	180	7.5/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	18,1	24,1	9,9	13,66	74,36	92,86	475,82	619,88	560	720	
полдник											
Макаронные изделия в молоке с маслом*	2,0	2,7	2,3	3,4	6,8	8,8	54,0	85,1	100	120	7.21/2
Чай	0	0	0	0	4,6	6,8	18,0	26,0	100	150	7.10/10/1
Кондитерское изделие (пряник.вафли)	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	140,0	20	40	7.209-1
итого:	3,4	4,6	3,1	4,5	34,7	46,6	177,0	251,1	220	310	
Итого за день:	29,6	39,65	24,5	32,9	163,9	209,76	1026,52	1333,2	1295	1604	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

9-й день четверг

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша рисовая молочная со сливочным маслом*	3,2	4,3	4,7	6,3	15,75	21	126,7	169	150	200	7.н162
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	180	180	7.084-2
итого:	7,9	10,1	11,4	14,2	41,1	54,4	273	352	359	425	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	100	100	7.031/1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	100	100	
обед											
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком сол. огурцом раст. маслом.	0,6	0,7	4,0	5,0	4,2	5,2	56,3	70,4	40	50	7.29/1/1
Суп -лапша	1,6	2,1	2,7	3,6	12,2	16,2	78	93,6	150	180	7.20/2/5
Котлета из мяса куры	8,4	11,1	8,8	11,7	3,7	4,9	101,9	135,9	60	80	7.н347
Рагу из овощей	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16	107,6	134,18	130	150	7.н180
Компот из чернослива	0,2	0,3	0,0	0,0	16,2	21,7	57,3	89,7	150	200	7.028
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	16,3	20,6	19,24	24,6	72,8	90,7	491	637,8	570	740	
полдник											
Пудинг из творога с морковью*	9,6	12	7,4	9,2	13,2	16,4	156	195	80	100	7.18/5
Кефир	2,79	4,2	3,19	4,8	4,09	6,1	67,0	83,8	120	150	7.075
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7,351
итого:	13,8	17,6	12,33	15,7	28,76	33,97	229	285	220	280	
Итого за день:	38,75	49,3	43,0	54,7	157,8	199,3	1055,1	1357,6	1249	1365	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

10-й ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом*	2,7	4,0	3,6	5,3	13,5	20,2	95	143	120	180	7,4/4/1
Батон с маслом	1,95	3,11	4,05	5,33	13,36	21,36	88,61	121,8	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80,0	150	180	7.13/10/1
итого:	7,35	9,8	10,2	13,23	38,86	53,56	263,6	344,8	299	405	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	100	100	7.031-1
итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	100	100	
обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	0,7	0,9	2,4	3,0	6,3	7,9	55,3	69,21	40	50	7.27/1/2
Уха рыбацкая	5,1	6,8	1,6	2,1	7,3	9,8	65,2	87	150	200	7.30/2-1
Котлета из говядины	9,3	12,4	8,1	10,8	2,8	3,7	114,5	152,7	60	80	7.н163
Капуста тушеная	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	130	150	7.8/3
Напиток из клюквы	0,07	0,09	0	0	12,18	14,6	51,7	62,04	150	180	7.15/15/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	22,87	29,45	15,64	20,16	71,74	87,66	494,4	627,3	580	720	
полдник											
Каша гречневая молочная с маслом*	4,2	4,2	2,5	2,5	15,8	15,8	95	95	120	120	7.2/4
Чай	0,1	0,2	0	0,0	9,1	13,6	33	49	100	150	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	130,0	20	40	7.20307
итого:	5,7	6,3	3,3	3,6	48,2	60,4	233,	274	240	310	
Итого за день:	36,67	46,55	29,24	29,54	173,95	221,8	1053,1	1328,9	1219	1535	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721536

Владелец Кондовина Наталья Викторовна

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024