Утвердаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 87
Семенова А.Ю.
"02" сентября 2024г.

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

Номер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы,	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.),	Zn (мин.),	Zn (сред.),	Se (макс.),	Se (мин.),	Se (сред.),	Вложенный	Вложенная соль,
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	1 день																		
	Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7,33	4,83	7,21	0,29	30,53	214,4	34,56	12,29	23,42	1925,56	830,74	1378,15	29,42	10,78	20,1	4,5	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,48	3,15	3,04	3,1	340,58	136,38	238,48	33,03	19,63	26,33	4,39	0
	Итого за 'Завтрак'		**11,95**	**7,26**	**13,2**	**0,56**	**47,96**	**357,8**	**38,26**	**15,76**	**27,01**	**3106,14**	**1428,89**	**2267,51**	**67,86**	**35,05**	**51,45**	**8,89**	**0,45**
	10:00																		
-	Сок	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**2**	**2**	**2**	**150**	**150**	**150**	**46,8**	**46,8**	**46,8**	**0**	**0**
	Обед																		
34/2	Уха рыбацкая	180	7,1	5,99	3,52	0,21	10,8	102	64,82	18,18	41,5	926,61	442,09	684,35	36,09	17,32	26,71	0	0,36
18/7	Тефтели рыбные в соусе	70	7,05	6,19	4,95	1,07	6,66	99,15	52,18	10,98	31,58	667,81	230,36	449,08	8,37	4,77	6,61	0	0,27
41/3	Каша перловая с овощами	130	4,26	0,05	3,81	0,51	32,2	173,5	17,46	8,51	12,98	1669,62	708,97	1189,3	15,67	9,61	12,64	0	0,33
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	160	0,2	0	0,13	0,13	14,14	55,3	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	8	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34	0	0,25
	Итого за 'Обед'		**23,91**	**12,23**	**16,1**	**5,58**	**99,05**	**619,4**	**152,51**	**51,43**	**101,97**	**4987,01**	**2021,73**	**3504,37**	**119,58**	**75,4**	**97,53**	**8**	**1,2**
	Полдник																		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,2	14,3	7	10,65	811,12	284,93	548,03	7,28	3,56	5,75	8,4	0,42
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	271,04	37,48	22,16	29,82	4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,06	0	4,77	4,77	4,08	61,07	15,64	7,37	11,5	487,6	116,75	302,18	6,06	5,75	5,91	0	0,4
	Итого за 'Полдник'		**8,53**	**0,85**	**12,9**	**5,58**	**61,25**	**390,7**	**33,43**	**17,86**	**25,65**	**2065,86**	**703,02**	**1384,44**	**53,86**	**34,51**	**44,51**	**12,9**	**0,82**
	Итого за день		**44,79**	**20,34**	**42,5**	**12,12**	**219,9**	**1417**	**226,19**	**87,05**	**156,62**	**10309**	**4303,64**	**7306,33**	**288,1**	**191,77**	**240,3**	**29,79**	**2,47**
	Итого за день		**52,9**	**31,86**	**52,6**	**11,52**	**204,1**	**1479**	**244,55**	**109,13**	**176,84**	**12309,8**	**5844,55**	**9077,17**	**214,07**	**122,75**	**168,77**	**28,79**	**2,62**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	2 день																		
	Завтрак																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	170	16,54	17,6	18	0	2,88	239,4	59,35	37,25	48,3	3895,19	2422,18	3158,68	17,51	9,57	13,54	0	0,85
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**20,06**	**18,92**	**23,7**	**0,27**	**28,98**	**407,3**	**65,46**	**40,59**	**53,02**	**5186,41**	**3000,99**	**4093,7**	**52,14**	**29,88**	**41,01**	**4,5**	**0,85**
	10:00																		
-	Йогурт	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**2**	**2**	**2**	**150**	**150**	**150**	**46,8**	**46,8**	**46,8**	**0**	**0**
	Обед																		
-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71	9	9	9	3825	900	2362,5	2,7	0,9	1,8	0	0
28/2	Суп-пюре гороховый	180	4,93	0,01	1,77	0,49	16,42	96,58	18,3	11,44	14,87	1223,77	543,4	883,59	37,94	22,89	30,45	0	0,36
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6	0	0	0	456	175,68	315,84	3,65	3,65	3,65	0	0
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
9/8	Печень по-строгановски	70	8,92	8,25	9,95	4,45	2,04	133,7	18,45	11,27	14,86	1462,27	905,88	1184,07	17,82	15,68	16,77	0	0,41
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	414,8	17,9	2,63	10,27	0	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	160	0,82	0	0,05	0,05	27,9	107,1	8,44	4,3	6,37	689,84	227,79	458,81	42,22	25,26	33,74	12	0
	Итого за 'Обед'		**31,18**	**16,77**	**21,6**	**6,34**	**100,4**	**703,1**	**76,48**	**51,97**	**64,23**	**9722,52**	**4027,16**	**6874,84**	**134,97**	**79,89**	**107,48**	**12**	**1,11**
	Полдник																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,3	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	531,64	13,58	9,96	11,77	6,5	0,25
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	1,75	1,75	1,75	865	207,5	536,25	0,75	0,75	0,75	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	271,04	37,48	22,16	29,82	4,5	0
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
	Итого за 'Полдник'		**10,56**	**3,95**	**6,33**	**1,39**	**54,91**	**316,3**	**35,52**	**19,79**	**27,65**	**1853,01**	**897,62**	**1375,31**	**55,94**	**30,92**	**43,73**	**11,37**	**0,86**
	Итого за день		**62,21**	**39,64**	**52**	**8,39**	**195,8**	**1475**	**179,46**	**114,35**	**146,9**	**16911,9**	**8075,76**	**12493,9**	**289,86**	**187,49**	**239,02**	**27,87**	**2,82**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	3 день																		
	Завтрак																		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,04	4,41	7,6	1,19	32,68	229,4	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	4,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**15,37**	**9,4**	**16,5**	**1,5**	**54,1**	**424,3**	**40,7**	**16,73**	**28,71**	**3602,34**	**1648,35**	**2625,35**	**58,23**	**26,66**	**42,44**	**8,1**	**0,45**
	10:00																		
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,75	0,03	2,76	0,2	11,37	76,44	14,44	7,54	10,99	208,26	124,69	166,47	4,06	2,08	3,07	0	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,15
32/3	Рагу из овощей	130	2,17	0	3,45	3,45	15,03	95,68	17,37	10,47	13,92	799,79	303,58	551,69	19,63	10,1	14,88	0	0,33
36/8	Тефтели с рисом куриные	70	9,1	8,11	9,2	0,13	9,16	154,5	14,58	8,49	11,54	1710,94	980,15	1345,55	15,8	9,48	12,64	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	160	0,58	0	0,03	0,03	18,59	70,55	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	8	0
	Итого за 'Обед'		**25,7**	**14,92**	**23,2**	**5,85**	**88,87**	**649,9**	**61,78**	**37,71**	**49,74**	**5431,55**	**2623,72**	**4027,64**	**97,23**	**59,56**	**78,42**	**8,4**	**1,19**
	Полдник																		
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	80	3,56	1,07	2,49	0,32	15,61	99,14	7,48	4,44	5,96	389,36	290,89	340,12	14,71	8,38	11,54	0	0,2
25/12	Шаньга наливная	70	5,65	1,6	2,41	1,05	32,77	174	21,57	11,86	16,71	917,14	397,39	657,26	7,49	4,55	6,31	6,87	0,66
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Груши	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
	Итого за 'Полдник'		**20,27**	**18,01**	**12,2**	**1,53**	**54,46**	**401,4**	**23,39**	**16,03**	**19,71**	**2050,71**	**880,95**	**1465,83**	**63,15**	**44,21**	**53,68**	**11**	**0,25**
	Итого за день		**61,84**	**42,34**	**52**	**8,88**	**207,7**	**1519**	**127,86**	**72,47**	**100,17**	**11284,6**	**5244,02**	**8264,31**	**218,91**	**130,72**	**174,84**	**27,5**	**1,89**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	4 день																		
	Завтрак																		
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	8,05	4,42	8,17	1,19	32,69	234,7	31,62	12,99	22,3	2087,32	923,58	1505,45	24,64	8,77	16,71	3,6	0,45
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	9	0
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**7,97**	**2,65**	**11,7**	**5,56**	**60,73**	**375,7**	**34,67**	**17,36**	**26,02**	**3460,82**	**1551,18**	**2506**	**75,74**	**41,14**	**58,44**	**9**	**0,45**
	10:00																		
-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	0	3,03	3,03	2,4	38,38	11,06	5,97	8,52	406,33	97,29	251,81	0,8	0,36	0,58	0	0,25
37/2	Уха с крупой рисовой	180	7	5,99	3,49	0,18	10,37	99,8	68,35	18,96	43,65	1099,56	489,93	794,75	41,49	21,46	31,47	0	0,36
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,44	8,1	3,94	0,67	4,02	85,07	82,33	16,44	49,39	859,72	295,04	577,38	5,05	1,32	3,22	0	0,35
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,2
10/10	Компот из кураги	160	0,82	0	0,05	0,05	18,54	70,08	3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	8	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
	Итого за 'Обед'		**24,08**	**14,57**	**14,4**	**5,05**	**85,21**	**552,8**	**184,49**	**58,99**	**121,74**	**4621,39**	**2007,07**	**3314,23**	**117,93**	**59,28**	**88,64**	**8**	**1,16**
	Полдник																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	3,15	3,15	3,15	1620	1035	1327,5	15,4	15,4	15,4	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за 'Полдник'		**17,21**	**11,63**	**17,5**	**0,62**	**72,24**	**510,9**	**51,56**	**33,68**	**42,62**	**5515,45**	**3241,04**	**4378,25**	**114,16**	**92,19**	**103,18**	**4,5**	**0,5**
	Итого за день		**49,77**	**28,85**	**43,6**	**11,22**	**228,5**	**1483**	**272,73**	**112,04**	**192,38**	**13797,7**	**6890,28**	**10344**	**308,13**	**192,91**	**250,56**	**21,5**	**2,11**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	5 день																		
	Завтрак																		
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растиетельным	180	2,72	0	4,79	4,79	28,83	169,7	22,04	12,91	17,48	1735,26	839,02	1287,14	36,35	20,08	28,21	0	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**13,91**	**8,13**	**15,6**	**1,45**	**52,09**	**402,7**	**37,87**	**16,5**	**27,19**	**3409,54**	**1570,06**	**2489,8**	**59,81**	**29,29**	**44,55**	**8,1**	**0,45**
	10:00																		
-	Йогурт	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**2**	**2**	**2**	**150**	**150**	**150**	**46,8**	**46,8**	**46,8**	**0**	**0**
	Обед																		
28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,98	3,2	0,8	2	80	36,4	58,2	0,8	0,8	0,8	0	0
2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	0,09	3,94	3,76	9,15	75,25	21,62	13,08	17,35	866,43	304,14	585,29	38,63	23,09	30,88	0	0,36
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
11/3	Капуста тушеная с мясом	150	12,02	9,07	9,72	3,24	17,35	197	29,54	14,12	21,83	2946,45	1264,06	2105,26	40,77	32,99	36,91	3	0,38
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	160	0,19	0	0,08	0,08	11,68	44,59	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	8	0
	Итого за 'Обед'		**27,37**	**17,19**	**24,5**	**7,91**	**74,06**	**606,4**	**68,36**	**40,01**	**54,19**	**6328,26**	**2803,01**	**4565,64**	**134,64**	**91,72**	**113,23**	**11**	**0,89**
	Полдник																		
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	80	1,44	0	4,97	4,97	10,52	91,51	15,38	8,26	11,82	223,31	153,95	188,63	12,17	4,97	8,57	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	5,59	6,73	4,46	29,51	214,9	15,69	8,82	12,26	787,63	353,71	570,67	7,32	4,46	6,15	3,89	0,43
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	3,4	3,4	3,4	340	154,7	247,35	0,51	0,51	0,51	0	0
-	Бананы	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
	Итого за 'Полдник'		**13,83**	**5,59**	**12,5**	**10,03**	**84,24**	**500,1**	**36,27**	**22,28**	**29,27**	**1865,94**	**943,76**	**1404,85**	**65,16**	**55,09**	**60,39**	**3,89**	**0,83**
	Итого за день		**55,5**	**30,91**	**53**	**19,78**	**222**	**1558**	**144,5**	**80,79**	**112,65**	**11753,7**	**5466,83**	**8610,29**	**306,41**	**222,91**	**264,96**	**22,99**	**2,17**

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	6 день																		
	Завтрак																		
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,1	22,44	13,31	17,87	1168,08	872,66	1020,37	44,13	25,13	34,63	0	0,45
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,48	3,79	3,65	3,72	408,7	163,65	286,17	39,64	23,56	31,6	4,39	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**10,29**	**2,45**	**9,87**	**0,99**	**59,24**	**366,3**	**26,65**	**17,22**	**21,93**	**2434,28**	**1449,12**	**1941,7**	**89,09**	**53,55**	**71,32**	**4,39**	**0,45**
	10:00																		
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	13,58	8,49	11,04	427,16	102,19	264,68	2,05	1,3	1,67	0	0,25
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,8	69,84	20,41	45,13	1079,4	541,27	810,33	40,93	18,64	29,79	0	0,36
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	11,14	4,11	0,09	5,61	107,3	95,01	18,62	56,81	1132,8	434,96	783,88	3,86	2,33	3,09	0	0,35
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25	0	0,24
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
10/10	Компот из изюма	160	0,28	0	0	0	18,64	71,13	3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	8	0
	Итого за 'Обед'		**28**	**17,6**	**18,5**	**7,73**	**94,18**	**643,1**	**211,84**	**70,95**	**141,4**	**4988,94**	**2240,35**	**3614,65**	**122,77**	**61,54**	**92,17**	**8**	**1,4**
	Полдник																		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	4,52	3,8	4,16	648	414	531	2	1,4	1,7	0	0
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	70	5,23	1,1	4,36	1,46	26,91	164,7	41,58	19,94	30,76	1451,52	494,88	973,2	16,43	13,3	15,16	2,66	0,84
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за 'Полдник'		**8,24**	**3,64**	**7,08**	**1,88**	**43,1**	**262**	**51,8**	**29,44**	**40,62**	**2659,43**	**1222,93**	**1941,18**	**104,92**	**84,96**	**95,24**	**7,16**	**0,84**
	Итого за день		**47,03**	**23,69**	**35,6**	**10,6**	**206,8**	**1315**	**292,29**	**119,61**	**205,95**	**10282,7**	**5003,41**	**7643,03**	**317,08**	**200,35**	**259,03**	**19,55**	**2,69**

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	7 день																		
	Завтрак																		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	8,2	4,73	9,2	2,01	30,09	232,6	34,68	12,28	23,48	2023,23	883,8	1453,51	25,98	9,22	17,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	4,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**15,53**	**9,72**	**18,1**	**2,32**	**51,52**	**427,5**	**43,79**	**16,03**	**29,91**	**3539,95**	**1609,27**	**2574,61**	**59,72**	**27,17**	**43,44**	**8,1**	**0,45**
	10:00																		
-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
4/2	Борщ с картофелем	180	1,57	0	3,94	3,79	12,43	87,44	21,99	15,09	18,54	909,56	347,08	628,32	37,96	20,13	29,04	0,94	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,15
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	15,04	87,63	22,42	9,37	15,9	1334,85	329,57	832,21	26,71	23,34	25,04	2,6	0,33
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	16,63	7,55	12,09	1724,41	1026,46	1375,43	12,88	8,68	10,8	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	160	0,58	0	0,03	0,03	18,59	70,55	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	8	0
	Итого за 'Обед'		**27,66**	**16,22**	**22,9**	**9,82**	**87,27**	**644,5**	**76,42**	**43,21**	**59,81**	**6681,39**	**2918,4**	**4799,89**	**135,28**	**90,04**	**112,72**	**11,93**	**1,19**
	Полдник																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	31,65	19,87	25,76	2077,43	1291,83	1684,63	9,34	5,1	7,22	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Бананы	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
	Итого за 'Полдник'		**17,21**	**11,63**	**17,5**	**0,62**	**72,24**	**510,9**	**42,44**	**27,68**	**35,06**	**4434,95**	**2610,57**	**3522,76**	**100,56**	**80,58**	**90,57**	**4,5**	**0,5**
	Итого за день		**60,9**	**37,58**	**58,6**	**12,75**	**221,3**	**1626**	**164,65**	**88,92**	**126,78**	**14856,3**	**7229,24**	**11042,8**	**295,86**	**198,09**	**247,03**	**24,53**	**2,14**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	8 день																		
	Завтрак																		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	6,21	4,53	7,64	0,46	26,47	197,8	32,95	12,98	22,97	1783,59	760,47	1272,03	23,9	6,79	15,35	4,5	0,45
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	9	0
	Итого за 'Завтрак'		**11,62**	**7,18**	**14,9**	**1,25**	**52,95**	**387,6**	**45,4**	**17,24**	**31,32**	**3233,65**	**1284,34**	**2258,99**	**63,55**	**28,08**	**45,82**	**13,5**	**0,45**
	10:00																		
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71	1	1	1	425	100	262,5	0,3	0,1	0,2	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,75	0,03	2,76	0,2	11,37	76,44	15,29	7,98	11,64	220,51	132,02	176,27	4,3	2,2	3,25	0	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	9,01	4,14	6,58	1349,51	859,28	1104,39	8,81	6,41	7,61	0	0,15
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,7	0	1,49	1,49	29,88	148,1	15,91	9,41	12,66	1806,2	888,81	1347,51	26,42	17,58	22	0	0,33
36/8	Тефтели с рисом куриные	70	9,1	8,11	9,2	0,13	9,16	154,5	17,01	9,91	13,46	1996,1	1143,51	1569,8	18,43	11,06	14,75	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	1,02	0,97	1	171,21	57,97	114,59	8,23	4,81	6,53	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	160	0,82	0	0,05	0,05	23,38	89,76	8,31	4,28	6,3	657,44	221,44	439,44	42,85	25,55	34,2	8	0
	Итого за 'Обед'		**29,62**	**14,92**	**21,35**	**3,97**	**109,34**	**726,41**	**71,56**	**41,7**	**56,63**	**7955,96**	**3915,43**	**5935,7**	**121,5**	**78,59**	**100,06**	**8,4**	**1,19**
	Полдник																		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	80	1,21	0	4,9	4,9	9,47	84,98	19,78	11,64	15,71	430,43	226,64	328,54	9,97	2,43	6,2	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6,18	1,24	9,03	5,95	34,43	243	9,25	5,64	7,44	1219,6	476,47	848,03	8,66	4,34	6,94	4,31	0,11
-	Груши	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
31/10	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,5	0
	Итого за 'Полдник'		**11,12**	**2,52**	**15,96**	**11,47**	**76,1**	**486,97**	**37,88**	**22,98**	**30,43**	**2948,69**	**1294,36**	**2121,53**	**105,72**	**77,19**	**91,89**	**8,81**	**0,51**
	Итого за день		**52,86**	**24,62**	**52,29**	**16,69**	**248,68**	**1644,3**	**156,85**	**83,93**	**120,39**	**14338,3**	**6585,13**	**10461,72**	**291,08**	**184,16**	**238,07**	**30,7**	**2,14**

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	9 день																		
	Завтрак																		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,04	4,41	7,6	1,19	32,68	229,42	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,92	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,125	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**13,9**	**8,13**	**15**	**1,45**	**52,08**	**397,5**	**37,84**	**16,5**	**27,17**	**3407,84**	**1569,36**	**2488,6**	**59,67**	**29,21**	**44,44**	**8,1**	**0,45**
	10:00																		
-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	9,22	5,15	7,19	325,07	77,83	201,45	0,49	0,28	0,39	0	0,25
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0	4,95	4,42	9,35	85,48	20,6	12,45	16,52	699,49	309,19	504,34	40,25	22,11	31,18	0	0,36
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
6/8	Жаркое по-домашнему	150	10,5	8,37	9,2	0,29	15,52	184,1	21,48	14,24	17,86	2009,52	1219,51	1614,51	26,69	12,53	19,64	0	0,38
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	160	0,19	0	0,08	0,08	11,68	44,59	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	8	0
	Итого за 'Обед'		**25,21**	**16,41**	**23,7**	**8,46**	**69,19**	**577,6**	**65,31**	**43,85**	**54,58**	**5469,46**	**2804,94**	**4137,2**	**121,87**	**69,77**	**95,84**	**8**	**1,14**
	Полдник																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,3	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	531,64	13,58	9,96	11,77	6,5	0,25
-	Повидло	25	0,1	0	0	0	16,5	62,88	0,5	0,5	0,5	810	517,5	663,75	0,5	0,5	0,5	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
	Итого за 'Полдник'		**19,85**	**17,49**	**11,5**	**1,53**	**59,16**	**410,8**	**25,11**	**14,78**	**19,95**	**2155,09**	**1245,35**	**1700,22**	**59,16**	**39,79**	**49,48**	**11**	**0,25**
	Итого за день		**59,46**	**42,03**	**50,3**	**11,44**	**190,7**	**1429**	**130,25**	**77,12**	**103,69**	**11232,4**	**5710,65**	**8471,51**	**240,99**	**139,07**	**190,06**	**27,1**	**1,84**

МБДОУ д/с №87 **МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	10 день																		
	Завтрак																		
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	8,05	4,42	8,17	1,19	32,69	234,65	33,48	13,76	23,62	2210,1	977,91	1594	26,09	9,29	17,69	3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	10,28	3,98	7,13	812,07	316,44	564,26	34,01	15,98	24,99	4,5	0
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,596	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**13,04**	**7,02**	**15,3**	**1,5**	**60,8**	**429,41**	**44,18**	**18**	**31,09**	**3879,67**	**1707,16**	**2793,41**	**65,41**	**30,13**	**47,77**	**8,1**	**0,45**
	10:00																		
-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,98	4	1	2,5	100	45,5	72,75	1	1	1	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0	3,9	3,9	13,51	94,44	21,82	14,15	17,98	885,36	441,8	663,58	41,89	20,57	31,23	0	0,36
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	8,04	5,76	0	0	83,98	3,46	3,46	3,46	1555,2	993,6	1274,4	10,46	6,14	8,3	0	0
4/8	Плов из мяса говядины	150	11,1	8,93	12,4	6,39	27,53	264,9	19,19	13,01	16,1	3247,3	1763,02	2505,16	33,07	18,11	25,59	0	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	160	0,2	0	0,13	0,13	14,14	55,3	4,47	4,23	4,35	460	205,4	332,7	52,34	37,22	44,78	8	0
	Итого за 'Обед'		**26,66**	**16,96**	**27,2**	**11,23**	**90,79**	**703,2**	**56,94**	**39,85**	**48,39**	**7577,86**	**3961,72**	**5769,79**	**150,92**	**93,92**	**122,42**	**8**	**0,66**
	Полдник																		
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	80	1,26	0	4,78	4,78	7,37	74,04	217,82	96,06	156,94	6501,32	1556,68	4029	120,56	111,82	116,19	2,4	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Пряники	60	3,54	0	2,82	0	46,26	220	0	0	0	1944	1242	1593	48,84	48,84	48,84	0	0
27/10	Сок	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,5	0
-	Груши	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
	Итого за 'Полдник'		**7,26**	**0**	**8,21**	**5,39**	**83,76**	**427,2**	**223,52**	**101,76**	**162,64**	**9575,23**	**3332,33**	**6453,78**	**260,44**	**235,48**	**247,96**	**6,9**	**0,4**
	Итого за день		**47,46**	**23,99**	**50,8**	**18,12**	**245,7**	**1603**	**326,63**	**161,6**	**244,12**	**21232,8**	**9092,21**	**15162,5**	**477,08**	**359,83**	**418,45**	**23**	**1,51**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643113

Владелец Семенова Алла Юрьевна

Действителен С 14.03.2025 по 14.03.2026