

МБДОУ - детский сад пристра и оздоровления № 520

УТВЕРЖДАЮ

М.В. Кульчинская

Примерное 10-ти дневное безмолочное меню



Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1													
завтрак:													
	1 Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	150	1,74	3,38	17,50	107	0,00	200	2,32	4,51	23,32	143	0,00
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный с джемом	35	1,98	0,25	12,08	58	0,00	50	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		335	3,75	3,64	37,76	197	0	450	5,52	4,92	51,73	272	0
второй завтрак:		Сок яблочный											
		150	1,00	0,00	10,00	41	2,00	200	1,00	0,10	15,00	61	2,00
обед:													
	1 Свекольник	150	1,21	2,73	8,75	64	4,07	200	1,61	3,62	11,5	85	5,43
	2 Голубцы с мясом /индейки/ и рисом (ленивые)	150	9,39	9,70	8,24	159	2,50	180	11,27	11,64	9,88	191	3,00
	3 Компот из чернослива	180	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01
	4 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		560	14	16	53	424	9	690	18	20	66	520	11
полдник:													
	1 Греча с овощами	110	1,88	2,17	9,88	79	0,00	130	2,37	3,79	12,04	92	0,00
	3 Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00
	4 Чай	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	180	0,1	0	24,5	96	1,20
	5 Печенье	30	4,35	5,37	34,8	205	0,00	30	4,97	6,14	39,90	235	0,00
итого полдник:		305	14	15	75	502	1,08	360	17	19	87	582	1
Итого за первый день:		1350	33,22	34,76	175,96	1 163	12,07	1700	41,53	43,06	220,19	1 434	14,53

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года						
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2														
завтрак:														
	1 Каша кукурузная с растительным маслом	150	3,34	4,45	16,46	199	0,44	200	4,45	5,94	21,95	213	0,59	
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	
	3 Хлеб пшеничный с джемом	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00	
итого завтрак:		335	5,35	4,71	36,72	289	0,44	440	7,65	6,35	50,36	342	0,59	
второй завтрак:		Фрукт	100	0,00	0,00	10,00	90	2,00	100	0,00	0,00	11,00	90	2,00
обед:														
	1 Суп пюре гороховый	150	3,94	1,35	10,83	72	0,36	200	5,2	1,8	14,4	96	0,48	
	2 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом /индейки/	180	11,17	10,23	20,98	290	10,80	230	13,40	12,28	25,18	380	12,96	
	3 Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16	
	4 Гренки	15	0,93	0,16	5,70	24,43		15	0,93	0,16	5,70	24,43	0,00	
	5 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	
итого обед:		565	18	12	61	514	20	700	22	15	74	696	14	
полдник:														
	1 Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и раст. маслом	60	8,61	6,83	37,82	98	0,90	60	10,33	8,19	45,38	84	1,08	
	2 Сдоба обыкновенная	60	7,27	7,13	1,95	140	0,00	60	8,72	8,56	2,34	140	0,00	
	3 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	
	4 Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	
итого полдник:		295	17,56	14,26	56,30	230	0,90	350	21,07	17,12	66,83	310	1,08	
Итого за второй день:		1295,00	38,00	42,00	182,00	1 201	23,14	1590,00	48,00	55,00	235,00	1 437	17,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3													
завтрак:													
	1 Каша ячневая с маслом растительным	150	4,48	3,95	23,05	146	0,31	200	5,97	5,26	30,73	194	0,42
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный с джемом	40	1,98	0,25	12,08	109	0,00	45	3,16	0,40	19,32	120	0,00
итого завтрак:		340	6,49	4,21	43,31	330	0,31	445	9,17	5,67	59,14	349	0,42
второй завтрак:	Сок яблочный	150	1,00	0,00	10,00	80	2,00	180	1,00	0,10	15,00	94	2,00
обед:													
	1 Рассольник	150	1,36	3,33	8,27	135	6,30	200	1,81	4,43	11,02	197	8,41
	2 Бефстроганов из отварного мяса /индейки/	60	9,83	9,68	4,43	144	0,12	80	13,10	12,90	5,90	192	0,87
	3 Картофельное пюре	110	2,69	3,64	17,85	117	1,51	150	3,10	4,20	20,60	135	1,74
	4 Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01
	5 Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		540	16	17	60	514	8	680	22	22	76	698	11
полдник:													
	1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,40	54	0,96	60	0,80	5,00	4,10	65	1,43
	2 Яйцо	40	6,71	5,66	4,06	102	0,50	40	8,06	6,79	4,87	122	0,60
	3 Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	14,62	55,84	0,00	200	0,14	0,01	15,12	58	0,00
	4 Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	8,35	43	0,00	35	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:		270	9,14	10,09	30,43	254	1,46	335	10,98	12,16	34,11	296	2,03
Итого за третий день:		1280	38,00	42,00	182,00	1 230	11,71	1640	49,00	54,00	235,00	1 438	15,48

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4													
завтрак:													
	1 Каша ассорти (рис, пшено) с маслом растительным	150	3,74	4,4	19,23	131,25	0,4	200	5,00	5,90	25,60	214	0,53
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		325	5,75	4,66	39,49	280	0,4	440	8,20	6,31	54,01	343	0,53
второй завтрак:	Фрукт	100	0,00	0,00	10,00	85	2,00	100	0,00	0,00	11,00	90	2,00
обед:													
	1 Огурец порционный	40	0,36	4,94	1,14	50	4,56	50	0,44	5,93	1,37	61	5,47
	2 Суп крестьянский с крупой	150	1,35	3,29	7,58	66	4,80	200	1,8	4,37	10,1	88	6,41
	3 Рагу из отварного мяса /индейки/	180	11,30	10,37	12,32	200	5,35	200	13,56	12,44	14,78	347	6,42
	4 Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
	5 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		550	15	19	48	514	15	700	20	23	61	691	18
полдник:													
	1 Макароны с растительным маслом	120	10,40	9,62	25,22	190	10,82	130	12,20	11,10	29,11	210	12,48
	2 Напиток из шиповника	150	0,43	0,00	19,60	73	0,01	200	0,48	0,1	21,8	81	0,01
	3 Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00
итого полдник:		285	11,82	9,80	49,83	265,00	10,83	350,00	14,00	11,44	57,59	325,00	12,49
Итого за четвертый день:		1260	37,00	42,00	182,00	1 230	28,08	1590	48,00	54,00	235,00	1 449	33,48

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5													
завтрак:													
	1 Каша ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом растительным	150	4,47	4,52	20,55	141	0,40	200,00	5,95	6,03	27,41	220,0	0,53
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		325	6,48	4,78	40,81	280	0,4	440	9,15	6,44	55,82	349	0,53
второй завтрак:	Сок яблочный	150	1,00	0,00	10,00	76	2,00	180	1,00	0,10	15,00	94	2,00
обед:													
	1 Борщ с фасолью	150	2,1	3,31	8,18	70,89	3,96	200	2,8	4,4	10,9	94,4	5,29
	2 Гуляш из отварного мяса /индейки/	60	7,30	7,90	2,70	111	0,00	80	11,68	12,64	4,32	178	0,00
	3 Каша гречневая вязкая	120	3,68	3,23	13,03	132	0,00	150	4,6	4,04	20,03	198	0,00
	4 Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01
	5 Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,35	65	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		520	15	15	52	501	4	680	23	22	74	645	5
полдник:													
	1 Сдоба обыкновенная	60	5,50	4,45	18,09	189	10,60	60	5,50	5,34	21,70	189	12,73
	2 Салат из припущенной моркови с раст. маслом	50	0,78	0,00	4,20	35	2,00	50	0,78	0,00	3,10	32	1,80
	3 Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	200	0,1	0	24,5	96	1,20
	4 Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	25	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:		285	8,02	4,75	52,69	355	13,68	335	8,36	5,70	59,32	383	15,73
Итого за пятый день:		1280	37,00	42,00	181,00	1 220	38,10	1635	48,00	55,00	234,00	1 470	45,12

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6													
завтрак:													
	1 Каша рисовая вязкая с маслом раст.	150	4,53	4,36	31,76	161	0,10	200	6,00	5,80	42,40	215	0,52
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный с джемом	35	1,98	0,25	12,08	58	0,00	50	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		345	6,54	4,62	52,02	298	0,1	450	9,20	6,21	70,81	344	0,52
второй завтрак:	Фрукт	95	0,40	0,40	10,00	95	10	100	0,40	0,40	10,00	90	10
обед:													
	1 Суп пюре из картофеля	150	1,81	2,11	9,68	165	4,85	200	2,41	2,80	12,90	201	6,46
	2 Бигус с мясом индейки	180	3,03	2,47	9,16	260	0,94	230	3,5	2,85	10,57	291	1,08
	3 Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
	4 Гренки	15	0,93	0,16	5,70	25,00		15	0,93	0,16	5,70	24,43	0,00
	5 Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	50,00	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого обед:		540	6	5	41	514	6	690	9	6	57	661	8
полдник:													
	1 Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,51	3,33	4,97	52	2,65	60	0,70	4,00	6,10	62	1,82
	3 Напиток из брусники	150	0,90	0,00	14,50	55	0,01	200	1	0	16,5	61	0,01
	4 Ватрушка	70	4,87	8,86	35,67	160	0,00	80	5,57	10,13	40,77	190	0,00
	5 Хлеб ржаной	15	1,21	1,40	6,45	30	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00
итого полдник:		285,00	7,49	13,59	61,59	230,00	2,66	360,00	8,59	14,37	70,05	347,20	1,83

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за шестой день:		1 300,00	37,00	42,00	181,00	1 215,00	27,38	1 560,00	47,00	54,00	234,00	1 441,72	30,10
ДЕНЬ 7													
завтрак:													
	1 Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	150	3,83	4,41	18,51	172	0,40	200	5,10	5,90	24,70	208	0,53
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный	35	1,98	0,25	12,08	58	0,00	50	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		335	2,01	0,26	20,26	320	0	450	3,20	0,41	28,41	337	0
второй завтрак:	Сок яблочный	100	1,00	0,00	10,00	76	2,00	180	1,00	0,10	15,00	94	2,00
обед:													
	1 Суп фасолевый	150	2,78	2,94	9,00	74	2,15	200	3,7	3,90	12	98	2,88
	2 Макароны отварные	110	3,96	3,43	21,61	156	0,30	150	4,96	4,29	27,01	199	0,38
	3 Бефстроганов из отварного мяса	60	8,71	8,60	2,01	180	0,12	80	11,61	11,46	2,68	201	0,16
	4 Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01
	5 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		530	18	15	62	510	3	680	24	20	80	661	3
полдник:													
	1 Зеленый горошек	30	0,63	4,13	2,92	51	1,19	40	0,75	4,95	3,50	61	1,43
	2 Греча с овощами/Яйцо	110	6,71	5,66	4,06	99	0,50	130	8,06	6,79	4,87	101	0,60
	3 Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	180	0,1	0	24,5	96	1,20
	4 Хлеб ржаной	15	1,65	0,30	8,35	43	0,00	20	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:		305	9,08	10,09	37,38	254,00	2,77	340	10,89	12,10	42,89	309,24	3,23

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за седьмой день:		1320	37,00	42,00	182,00	1 280	12,70	1580	48,00	54,00	234,00	1 401	15,32
ДЕНЬ 8													
завтрак:													
	1 Каша ячневая с маслом растительным	150	4,48	3,95	23,05	146	0,31	200	5,97	5,26	30,73	194	0,42
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный с джемом	40	1,98	0,25	12,08	101	0,00	45	3,16	0,40	19,32	112	0,00
итого завтрак:		340	6,49	4,21	43,31	264	0,31	445	9,17	5,67	59,14	341	0,42
второй завтрак:	Фрукт	100	0,00	0,00	10,00	90	2,00	100	0,00	0,00	11,00	90	2,00
обед:													
	1 Огурец порционный	30	0,81	3,31	5,37	54	20,21	50	1,00	4,00	6,50	85	24,26
	2 Суп картофельный с бобами	150	5,70	5,71	7,19	104	4,02	200	1,81	4,50	12,5	115	5,37
	3 Мясо /индейки/ тушеное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	257	9,61	200	15,70	15,70	19,80	285	10,68
	4 Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
	5 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		540	23	24	57	514	34	700	22	25	74	645	40
полдник:													
	1 Рис с овощами	110	2,21	2,84	21,80	168	0,00	130	2,94	3,80	34,40	201	0,00
	3 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	180	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	4 Хлеб ржаной	15	1,65	0,30	8,35	43	0,00	20	1,98	0,36	10,02	31	0,00
итого полдник:		290	11,00	10,09	41,55	265	0,00	350	13,50	12,50	57,37	292	0,00

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за восьмой день:		1270	38,00	42,00	183,00	1 200	36,29	1595	48,00	55,00	235,00	1 369	42,89
ДЕНЬ 9													
завтрак:													
1	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом растительным	150	3,74	4,4	19,23	141,25	0,4	200	5,00	5,90	25,60	210	0,53
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
3	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58	0,00	45	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		330	5,75	4,66	39,49	240	0,4	445	8,20	6,31	54,01	380	0,53
второй завтрак:	Сок яблочный	150	1,00	0,00	10,00	75	2,00	180	1,00	0,10	15,00	94	2,00
обед:													
1	Борщ	150	1,30	3,26	7,73	165	6,48	200	1,73	4,33	10,3	187	8,65
2	Гуляш из отварного мяса /индейки/	50	7,30	7,90	2,70	164	0,00	70	10,22	11,06	3,78	180	0,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	7,46	5,92	32,77	134	0,78	150	8,61	6,83	37,82	158	0,90
4	Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		490	19	17	73	514	7	670	25	23	90	662	10
полдник:													
1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с сол. огурцом и растительным маслом	50	0,36	4,94	1,14	80	4,56	60	0,44	5,93	1,37	85	5,47
2	Хлеб ржаной	15,00	1,21	1,40	6,45	43	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00
3	Печенье	40	5,26	3,65	27,40	146	0,00	40	6,00	4,17	31,32	156	0,00
4	Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	14,62	55,84	38,40	200	0,14	0,01	15,12	58	51,20
итого полдник:		255	6,92	9,99	49,61	265	42,96	320	7,90	10,35	54,49	283	56,67

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за девятый день:		1300	38,00	43,00	181,00	1 260	52,63	1600	48,00	55,00	234,00	1 419	68,73
ДЕНЬ 10													
завтрак:													
	1 Каша ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом растительным	150	4,47	4,52	20,55	141	0,40	200,00	5,95	6,03	27,41	187,7	0,53
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	3 Хлеб пшеничный с джемом	40	1,98	0,25	12,08	140	0,00	45	3,16	0,40	19,32	154	0,00
итого завтрак:		340	6,48	4,78	40,81	313	0,4	445	9,15	6,44	55,82	377	0,53
второй завтрак:	Фрукт	100	0,00	0,00	10,00	95	2,00	100	0,00	0,00	11,00	90	2,00
обед:													
	1 Щи из свежей капусты	150	1,14	1,89	4,50	49	8,13	200	1,5	2,50	6	53	10,85
	2 Плов из отварного мяса индейки	200	11,10	12,38	25,92	360	0,72	230	13,32	14,86	31,1	420	0,86
	3 Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
	4 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		580	15	18	62	514	11	680	19	22	79	697	15
полдник:													
	1 Картофель отварной	110	3,10	4,20	20,60	100	1,74	130	3,72	5,04	24,72	110	2,09
	2 Огурец соленый	30	6,71	5,66	4,06	98	0,50	40	8,06	6,79	4,87	98	0,60
	3 Напиток из шиповника	150	0,43	0,00	19,60	51	0,01	180	0,48	0,1	21,8	60	0,01
	4 Хлеб ржаной	15	1,65	0,30	8,35	43	0,00	20	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:		315	11,89	10,16	52,61	242	2,25	370	14,24	12,29	61,41	283	2,70
Итого за десятый день:		1335	38,00	43,00	182,00	1 164	15,85	1590	48,00	55,00	234,00	1 447	19,75



Заведующий МБДОУ - детский сад пристра и одорования № 520 Куришневская С.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340061

Владелец Кульчинская Марина Владиславовна

Действителен с 13.11.2025 по 13.11.2026