

Согласовано:

Профорг:

Шпагина Т.В. /

Шеф-повар:

Семанишина М.А. /

Утверждаю:

Заведующий МДОУ:

Л.А. Козлова

«01» марта 2018 г.



Цикличное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих с 10-часовым пребыванием**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Родничок»
городского округа город Буй**

**в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

1 день 1 неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
		1-3года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3года	3-7 лет	
				1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет			
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	180	3.94	4.47	3.94	4.47	24.23	24.47	147	167	№182
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№44
	Печенье сахарное	44	44	3.16	3.16	7.66	7.66	29.17	29.17	198	198	№114
Итого за завтрак		351	404	7.5	8.23	11.61	12.15	60.39	63.63	373	405	
второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Венигет	30	50	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28	47	№46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1.61	1.93	1.7	2.04	10.28	12.34	62	75	№89
	птица тушеная	50/50	70/70	11.94	14.33	10.78	12.94	3.51	4.21	158	190	№318
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110	130	3.6	3.74	2.87	3,4	25.84	30.54	141	167	№100
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№44
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		570	718	19.51	21.15	17.5	21.85	69.76	85.75	498	612	
Полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	70	0.9	1.26	2.6	3.64	4.9	6.86	47	65	№26
	Яйцо	70	70	8.89	8.89	0	0	0.49	0.49	110	110	№227
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№330
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за полдник		310	370	15.39	16.88	12.97	15.91	32.97	41.44	382	452	
Итого за день		1331	1602	42.79	46.66	42.48	50.31	177.41	200.62	1297	1513	

Неделя 1 День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак	Омлет	160	200	14.15	17.69	25.34	31.64	2.84	3.55	269	295	№46
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с сыром	30/13	40/18	4.75	5.29	6.57	7.33	13.91	15.52	132	179	№3
Итого за завтрак		364	438	21.39	25.83	34.04	41.41	28.09	33.43	482	565	
Второй завтрак	сок	150	180	0	0	0	0	9	11	3	7	№418
Итого за второй завтрак		150	180	0	0	0	0	9	11	3	7	
Обед	салат мазайка	30	50	0.27	0.75	1.54	2.56	1.63	2.72	22	36	№118
	суп крестьянский на мясном бульоне	150	180	0.89	1.07	2.95	3.54	3.65	4.38	44.74	53.70	
	Рис отварной	110	130	2.68	3.61	3.94	4.66	26.84	31.79	146	173	№332
	Гуляш из мяса	50/50	60/60	12.85	15.42	10.34	12.42	3.3	3.96	157	189	№293
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.49	73	87	№390
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		570	698	18.76	23.46	19.19	23.70	67.72	82.58	505.74	617.7	
Полдник	Запеканка творожная со сладким молочным соусом	60/14	80/24	8.19	9.94	5.58	6.77	8.48	10.28	117	142	№49
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№75
	Бутерброд с повидлю		40/10		2.49		3.93		27.56		156	№6
	Печенье сахарное	22		1.58		3.83		14.58		99		№114
Итого за полдник		253	344	10.17	13.03	9.42	10.72	30.05	47.84	244	338	
Итого за день		1337	1660	50.32	62.32	62.65	75.83	134.86	174.85	1234.74	1527.7	

Неделя 1 день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150	170	1.88	2.17	3.21	3.71	23.55	27.16	131	151	№
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		340	400	7.84	9.27	13.2	16.61	50.88	60.5	361	432	
Второй завтрак	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№10
Итого за второй завтрак		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	
Обед	Салат из отварной свеклы	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47	№34
	Бульон с клёцками имясом	150	180	2.21	2.65	0.67	0.81	4.38	5.26	32	38	№27
	пюре картофельное	110	130	2.25	2.65	3.52	4.16	14.99	17.71	100	118	№62
	котлета рыбная	50	70	6.74	9.44	2.12	2.96	5.34	7.47	67.5	98	№272
	напиток лимонный	150	180	0.11	0.13	0.01	0.01	18.32	21.98	72	86	№ 72
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		520	648	13.69	18.05	8.45	10.98	59.94	74.84	362.5	466	
Полдник	Рагу овощное	110	130	1.97	2.33	4.45	5.26	11.62	13.73	94	111	№362
	кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№44
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		290	350	4.55	5.77	4.69	5.58	40.12	50.33	224	277	
Итого за день		1250	1498	27.58	34.59	26.84	33.67	171.94	206.68	1042.5	1270	

Неделя 1 день 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	170	3.92	5.22	5.51	7.34	18.39	26.28	144	192	№182
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1
Итого за завтрак		350	400	8.86	11,13	15.29	18.38	44.35	58.91	361	453	
Второй завтрак	снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№420
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
Обед	салат из картофеля с солёным огурцом	30	50	0.41	0,68	1,56	2,6	2,57	4,03	25	43	№23
	суп Харчо	150	180	3,93	3.58	4.9	4.46	12.12	15.33	110.88	120.88	№101
	греча отварная	110	130	2.93	3.47	3.11	3.67	15.04	17.78	106	126	330
	Печень по строгоновски		70/70		9.91		7.56		2.72		119	№181
	тефтеля мясная	60/50		4.41		4.89		5.58		83		№304
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	№417
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		580	712	14,14	20,72	10,29	16,58	50,98	76,77	448.88	566.88	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	50	70	6.85	9.59	6.07	8.49	7.08	9.92	110	155	№244
	Соус сладкий молочный	15	30	0.29	0.58	0.68	1.36	1.98	3.98	12	30	№369
	Чай сладкий	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№411
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		252	330	10.12	14.21	7	10.19	31.35	44.29	234	337	
Итого за день		1332	1628	37.47	51.28	37.38	50.91	132.68	187.17	1134.88	1462.88	

Неделя 1 день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл													
Завтрак	вермешель молочная с маслом сливочным	160	170	4.31	4.89	3.91	4.43	14.13	16.01	109	123	№122	
	какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1	
Итого за завтрак		340	430	12.91	24.53	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170		
Второй завтрак	сок	150	180	0	0	0	0	9	11	3	6	№418	
Итого за второй завтрак		150	180	0	0	0	0	9	11	3	6		
Обед	салат из свежих помидор с репчатым луком	30	50	0.34	0.56	1.86	3.1	1,42	2,36	23.7	39.55	№14	
	Борщ с мясом и сметаной	150	180	5.93	7.12	4.36	5.23	8.24	9.88	96	115	№68	
	макароны отварные с маслом слив	110	130	4.03	4.8	3.09	3.66	19.34	22.85	121	143	№218	
	Котлета мясная	50	70	7.76	10.87	0.14	8.25	8.03	11.25	115	162	№299	
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.99	84	101	№394	
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1	
Итого за обед		520	648	20,34	21,54	9,76	17,85	59,30	89,57	502,7	639,55		
Полдник	Булочка домашняя	50	60	3.64	4.37	6.26	7.5	26.96	32.35	179	215	№452	
	Молоко кипячёное	150	180	4.87	5.48	4.34	4.88	8.06	9.07	91	102	№121	
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9	
Итого за полдник		300	340	8.91	10.25	11	12.78	44.82	52.22	314	361		
Итого за день		1310	1598	42.16	56.32	28.41	39.71	127.74	171.06	955,7	1176,55		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Неделя 2 день 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	каша Дружба малочная с маслом сливочным	150	200	3.88	6.21	4.82	7.22	18.15	27.71	150	201	№181
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№411
	Вафля	44	44	2.42	2.42	11	11	27.72	27.72	220	220	№4
Итого за завтрак		351	434	6.7	9.23	15.83	18.24	52.86	65.42	398	461	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.18	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.51	9.8	44	44	
Обед	салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47	№34
	суп картофельный с рыбой	150	180	5.8	6.9	3.8	4.5	12.12	14.54	144.8	137.8	№
	Картофель тушеный в соусе	110	130	2.36	2.79	6.86	8.11	17.08	20.18	139	164	№144
	фрикаделька мясная	50	70	4.41	6.78	4.89	7.53	5.58	8.58	83	125	№305
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13.5	16.2	46	54	№400
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		540	678	14,95	19,65	17,68	23,56	65,19	81,92	503.8	606.8	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	55/10	75/10	4.14	5.6	4.2	5.78	24.69	33.66	153.35	209	№401
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
Итого за полдник		255	305	8.94	11.57	8.57	11.19	47.58	60.55	234	415	
Итого за день		1246	1517	30,99	40,85	42,48	53,39	170,06	217,69	1180	1527	

Неделя 2 День 7 (втроник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								3				
Завтрак	Каша пшенная вязкая на молоке с маслом сливочным	140	160	3.85	4.41	4.39	5.01	22.06	25.22	153	164	№182
	Яйцо	35	35	3.81	3.81	0	0	0.24	0.24	55	55	№227
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1
Итого за завтрак		365	425	13.26	14.95	14.76	17.28	49.88	59.55	433	496	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	№417
Итого за второй завтрак		150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	
Обед	винегрет	30	50	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28	47	№46
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	80	97	№87
	макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4.03	4.8	3.09	3.66	19.34	20.85	121	143	№218
	гуляш из мяса	50/50	60/60	12.85	15.42	10.34	12.42	3.3	3.96	157	189	№293
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.99	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		570	698	22.86	27.72	18.75	23.36	70.19	84.01	533	656	
Полдник	Сырники	60/15	80/30	10.44	14.95	7.59	10.14	6.45	9.12	139	189	№245
	Сок яблочно-виноградный	150	180	0	0	0	0	9.75	11.7	39	47	№418
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		255	330	13.02	18.39	7.83	10.46	31.5	41.22	262	348	
Итого за день		1340	1633	49.65	61.67	41.55	51.35	165.8	203.45	1289	1579	

Неделя 2 День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом сливочным	160	200	3.41	4.41	3.14	5.01	16.44	25.22	137	174	№182
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с сыром	30/13	40/18	4.75	5.29	6.57	7.33	13.91	15.52	132	179	№3
Итого за завтрак		363	438	10.65	12.55	11.84	14.75	41.69	55.1	350	444	
Второй завтрак	Банан	100	100	1.5	1.54	0.5	0.50	21	21	95	94	№10
Итого за второй завтрак		100	100	1.5	1.54	0.5	0.5	21	21	94	94	
Обед	помидор порционно	30	50	0.16	0,27	0,03	0,05	0,81	1,23	3	6	№14
	Бульон с гречками и курой	150	180	2.34	2.81	0.25	0.29	12.33	14.79	13	16	№115
	пюре картофельно- морковное	110	130	2.09	2.47	3.39	4.01	13.22	15.62	63	91	№340
	Рыбная котлета в молочном соусе	50/15	70/30	6.74	9.22	2.12	2.96	5.34	7.47	67	98	№272
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№400
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		535	678	13.28	17.25	6.09	7.69	59.3	73.55	255	344	
Полдник	Ленивые голубцы	110	130	6.4	7.55	6.49	7.67	8.62	10.19	118	139	№315
	Чай с сахаром и лимоном	150/7	180/10	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	№412
	Бутерброд с повидло		40/10		2.49		3.93		27.56		156	№2
	Вафля	22		1.21		5.5		13.86		110		№4
Итого за полдник		339	370	7.68	10.16	12	11.62	29.58	47.95	257	336	
Итого за день		1337	1586	33.08	41.5	3.43	34.56	151.57	197.6	956	1218	

Неделя 2 День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл													
Завтрак	Омлет	160	170	14.15	15.04	25.33	26.92	2.84	3.02	295	314	№229	
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1	
Итого за завтрак		350	400	19.75	21.77	35.7	39.19	30.42	37.11	520	591		
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9	
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44		
Обед	салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47	№34	
	рассольник с мясом и сметаной	150	180	1.68	2.01	1.97	2.36	7.68	9.22	55	66	№80	
	капуста тушеная с мясом	110	130	1.61	1.93	1.7	2.04	10.28	12.34	62	75	№144	
	напиток лимонный	150	180	0.11	0.13	0.01	0.01	18.32	21.98	72	86	№418	
	хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.3	14.4	18.24	63	79	№1	
Итого за обед		510	628	5,78	7,25	5,81	7,75	53,19	65,96	280	353		
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	70	0.9	1.26	2.6	3.64	4.9	6.86	47	65	№26	
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№411	
	гренка с сыром	30/10	40/10	6.34	7.92	6.41	8.02	23.97	29.06	178	223	№125	
	яйцо	35	35	3.81	3.81	0	0	0.24	0.24	55	55	№227	
Итого за полдник		282	345	11.45	13.59	9.02	11.68	36.1	46.15	308	383		
Итого за день		1242	1473	37,38	43,01	50,93	59,02	129,51	159,02	1152	1371		

Неделя 2 День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												3	
Завтрак	Каша манная вязкая на молоке с маслом сливочным	150	170	3.28	3.71	3.82	4.33	22.2	25.16	136	154	№182	
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1	
Итого за завтрак		350	400	8.22	9.62	13.6	15.82	48.16	57.79	353	415		
Второй завтрак		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№420
Итого за второй завтрак			150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
Обед	салат "Мазайка "	30	50	0.27	0.75	1,54	2,56	1,63	2,72	22	36	№24	
	щис мясом и сметаной	150	180	1.02	1.22	2.89	3.47	4.01	4.81	46	55	№	
	Греча отварная с маслом сливочным	110	130	2.93	3.47	3.11	3.67	15.04	17.78	106	126	№330	
	рыба запеченная в молочном соусе	50/50	70/70	5.98	8.27	3.59	5.03	1.98	2.77	64	89	№50	
	компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.015	0.018	20.83	24.99	84	101	№394	
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1	
	Итого за обед		520	648	12,48	16.22	11,17	15.13	44.93	71.31	385	486	
Полдник	Булочка домашняя	50	60	3.64	4.37	6.26	7.5	26.96	32.35	179	215	№452	
	Сок яблочно-персиковый	150	180	0	0	0	0	9.75	11.7	39	47	№481	
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9	
Итого за полдник		300	340	4.04	4.77	6.66	7.9	46.51	53.85	262	306		
Итого за день		1320	1568	29.09	35.83	36.23	44.61	145.6	190.15	1088	1313		

[illegible]

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Детский Сад №3 "Родничок", МДОУ, Козлова Людмила Александровна
28.02.2023 15:55 (MSK), Простая подпись