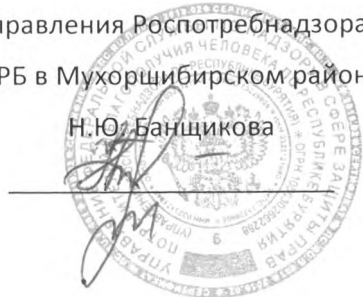


Согласовано:

Зам. начальника ТО

Управления Роспотребнадзора
по РБ в Мухоморском районе

Н.Ю. Банщикова

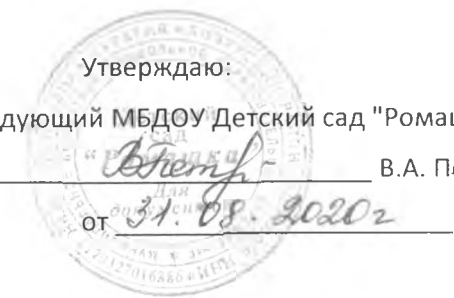


Утверждаю:

заведующий МБДОУ Детский сад "Ромашка"

В.А. Петровская

от



Примерное четырнадцатидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад "Ромашка"

2020 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
1. Каша пшеничная молочная	1. Сыр (порциями)	1. Каша кукурузная	1. Каша рисовая	1. Сыр (порциями)	1. Каша манная	1. Каша рисовая	1. Сыр (порциями)	1. Каша кукурузная	1. Конфета шоколадная	1. Сыр (порциями)	1. Каша пшеничная	1. Каша кукурузная	1. Каша манная
2. Хлеб пшен.	2. Суп мол. вермишелевый	2. Хлеб пшен.	2. Хлеб пшен.	2. Каша пшеничная молочная	2. Хлеб пшен.	2. Хлеб пшен.	2. Каша пшеничная	2. Хлеб пшен.	2. Каша манная	2. Суп мол. вермишелевый	2. Хлеб пшен.	2. Хлеб пшен.	2. Хлеб пшен.
3. Чай с молоком	3. Хлеб пшен.	3. Чай с молоком	3. Чай с зефиром	3. Хлеб пшен.	3. Чай с молоком	3. Чай с молоком	3. Хлеб пшен.	3. Чай с зефиром	3. Хлеб пшен.	3. Хлеб пшен.	3. Чай с сахаром	3. Чай с зефиром	3. Чай с сахаром
	4. Чай с зефиром			4. Какао с молоком			4. Чай с молоком		4. Чай с сахаром	4. Чай с молоком			
II завтрак													
1. Банан свежий	1. Яблоко свежее	1. Сок фруктовый	1. Банан свежий	1. Груша	1. Груша	1. Сок фруктовый	1. Яблоко свежее	1. Банан свежий	1. Яблоко свежее	1. Яблоко свежее	1. Груша	1. Банан свежий	1. Яблоко свежее
Обед													
1. Огурец свежий	1. Помидор свежий	1. Огурец свежий	1. Огурец свежий	1. Помидор свежий	1. Щи со св. капустой и сметаной	1. Суп гороховый	1. Огурец свежий	1. Помидор свежий	1. Огурец свежий	1. Огурец свежий	1. Помидор свежий	1. Суп рыбный из сайры	1. Рассольник со сметаной
Рассольник со сметаной	2. Суп гороховый с колбасой	2. Суп с клецками	2. Суп "Крестьянский"	2. Борщ со сметаной	2. Гречка	2. Картофельное пюре	2. Рассольник со сметаной	2. Борщ со сметаной	2. Суп "Крестьянский"	2. Суп гороховый с колбасой	2. Щи со св. капустой и сметаной	2. Позы	2. Картофельное пюре
Плов с мясом	3. Картофельное пюре	3. Гречка	3. Позы	3. Лапша с маслом	3. Тефтели в соусе	3. Гуляш мясной	3. Лапша с маслом	3. Пельмени с маслом	3. Рис отварной	3. Жаркое "По-домашнему"	3. Гречка	3. Хлеб пшен.	3. Гуляш мясной
Хлеб пшен.	4. Рыба с овощами	4. Тефтели в соусе	4. Хлеб пшен.	4. Колбаса отварная	4. Хлеб пшен.	4. Хлеб пшен.	4. Сосиска	4. Хлеб пшен.	4. Рыба с овощами	4. Хлеб пшен.	4. Тефтели в соусе	4. Компот из кураги	4. Хлеб пшен.
Компот из с/ф	5. Хлеб пшен.	5. Хлеб пшен.	5. Компот из кураги	5. Хлеб пшен.	5. Компот из с/ф	5. Компот из с/ф	5. Хлеб пшен.	5. Компот из кураги	5. Хлеб пшен.	5. Компот из кураги	5. Хлеб пшен.	5. Компот из с/ф	5. Компот из с/ф
	6. Компот из с/ф	6. Компот из кураги		6. Компот из кураги			6. Компот из с/ф		6. Компот из кураги	6. Компот из кураги	6. Компот из кураги		
Полдник													
1. Оладьи с повидлом	1. Булочка посыпная	1. Печенье песочное	1. Вафли	1. Блины с повидлом	1. Пряник заварной	1. Оладьи с повидлом	1. Булочка посыпная	1. Блины с повидлом	1. Лепешки реченые	1. Пряник заварной	1. Оладьи	1. Печенье песочное	1. Лепешки печеные
Кисель	2. Какао с молоком	2. Конфета	2. Чай с молоком	2. Кисель	2. Зефир	2. Кисель	2. Какао с молоком	2. Кисель	2. Какао с молоком	2. Конфета	2. Кисель	2. Какао	2. Чай с молоком
		3. Чай с молоком			3. Чай с молоком				3. Чай с молоком	3. Чай с молоком		3. Конфета	
Калорийность всего за день (ккал):													
1798,37	1800,19	1803,45	1823,3	1853,89	1809,8	1858,85	1813,92	1800,15	1879,37	1794,02	1803,47	1803,75	1821,55

1 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	3	Каша пшеничная молочная	200	7,3	8	35,7	240	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	3,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				13,7	12,7	80,4	477,4	0,5
II завтрак								
	55	Банан свежий	150	2,25	0,65	32,7	133,5	45
Итого за прием пищи:				2,25	0,65	32,7	133,5	45
Обед								
		Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,32	7	13
197	7	Рассольник со сметаной	250/10	6,11	10,56	14,81	183	6
	20	Плов с мясом	200	18,2	18,3	34,2	351	0,38
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
868	49	Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				28,51	30,41	90,03	727,8	20,08
Полдник								
1046	41	Оладьи с повидлом	100/20	9,55	16,27	60,07	340,67	0,37
883	51	Кисель	180	0,07	0	29,68	119	27
Итого за прием пищи:				9,62	16,27	89,75	459,67	27,37
Итого за день:				54,08	60,03	292,88	1798,37	92,95

2 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	36,52	0
235	5	Суп молочный вермишелевый	250	7,23	15,2	33,04	143	1,12
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Чай с зефиром	180/20	0,4	0	35,06	186,1	0
Итого за прием пищи:				13,74	19,68	93,8	496,62	1,12
II завтрак								
	54	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	54
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	94	54
Обед								
		Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	11	12,58
		Суп гороховый с колбасой	250/20	8,98	16,5	23,7	201,4	5
299	23	Картофельное пюре	200	3,6	6,67	23,6	169,07	11,3
486		Рыба с овощами	80/20	22,9	7,8	0	208	0,64
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				39,88	32,57	88,9	776,27	30,22
Полдник								
1050	39	Булочка посыпная	75	4,76	11,73	43,52	294,4	0,24
	50	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Итого за прием пищи:				10,16	16,23	62,72	433,3	1,04
Итого за день:				64,58	69,28	265,02	1800,19	86,38

3 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша кукурузная	200	6,07	0,6	0,6	165,98	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				12,47	4,3	45,3	403,38	0
II завтрак								
		Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	7,2
Обед								
		Огурец свежий	50	0,4	0,04	1,32	7	0
213	8	Суп с клецками	250	9,17	6,05	29,15	138	6,6
378	19	Гречка	200	8,3	6,36	41,85	251,4	0
619/783	27	Тефтели в соусе	75/50	11,2	26	13,9	208,5	0,28
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				32,97	39,95	134,22	825,4	7,48
Полдник								
		Печенье песочное	40	5	7,43	29,67	244,67	0
		Конфета	25	0,9	9,02	14,2	124,6	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				8,5	18,65	62,87	475,67	0
Итого за день:				54,84	62,9	265,29	1803,45	14,68

4 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	2	Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Чай с зефиром	180/25	0,4	0	35,06	186,1	0
Итого за прием пищи:				9,1	8,2	90,66	517,8	0,5
II завтрак								
	55	Банан свежий	150	2,25	0,65	32,7	133,5	45
Итого за прием пищи:				2,25	0,65	32,7	133,5	45
Обед								
		Огурец свежий	50	0,4	0,04	1,32	7	0
204	10	Суп "Крестьянский"	250	2,1	6,43	15,6	114,7	7
		Позы	2/75	43,2	57,7	45,2	581,8	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				49,6	65,67	110,12	924	7,6
Полдник								
		Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				3,7	3,5	49,9	248	0
Итого за день:				64,65	78,02	283,38	1823,3	53,1

5 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	36,52	0
384	3	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,5	35,7	240	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
	50	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42	1,3
II завтрак								
	56	Груша	150	0,67	0,67	14,67	70,5	15
Итого за прием пищи:				0,67	0,67	14,67	70,5	15
Обед								
		Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	11	0
171	12	Борщ со сметаной	250/10	6,9	7,68	15,4	164,8	8
413	22	Лапша с маслом	200/10	7,8	9,2	41,68	276,5	0
536	29	Колбаса отварная	50	8,6	11,8	0,1	104,5	14,4
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				27,8	30,28	107,08	777,3	23
Полдник								
1042	37	Блины с повидлом	190/20	7,55	14,27	60,07	340,67	0,37
883	51	Кисель	180	0,07	0	29,68	119	27
Итого за прием пищи:				7,62	14,27	89,75	459,67	27,37
Итого за день:				54,9	61,7	292,1	1853,89	66,67

6 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	1	Каша манная	200	8,9	6,7	29,7	202,9	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				15,3	10,4	74,4	440,3	0,5
II завтрак								
	56	Груша	150	0,67	0,67	14,67	70,5	15
Итого за прием пищи:				0,67	0,67	14,67	70,5	15
Обед								
171	14	Щи со свежей капустой и сметаной	250/10	8,39	14,21	14,52	149,4	8,8
378	19	Гречка	200	6,3	6,36	41,85	251,4	0
619/783	27	Тефтели в соусе	75/50	11,2	18	13,9	208,5	0,28
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
868	49	Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				29,69	40,07	109,97	796,1	9,78
Полдник								
		Пряник заварной	70	5,1	6,68	59,71	319	0
		Зефир	25	1,25	0	20,38	77,5	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				8,95	8,88	99,09	502,9	0
Итого за день:				54,61	60,02	298,13	1809,8	25,28

7 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	2	Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				11,3	10,4	74,6	438,1	0,5
II завтрак								
		Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	7,2
Обед								
226	9	Суп гороховый	250	4,98	12,8	21,4	136	4,6
299	23	Картофельное пюре	200	3,6	6,67	23,6	169,07	11,3
591	33	Гуляш мясной	100	27,23	26,6	5,53	370,21	0,64
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
868	49	Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				39,61	47,57	90,23	862,08	17,24
Полдник								
1046	41	Оладьи с повидлом	100/20	7,55	14,27	60,07	340,67	0,37
883	51	Кисель	180	0,07	0	29,68	119	27
Итого за прием пищи:				7,62	14,27	89,75	459,67	27,37
Итого за день:				59,43	72,24	277,48	1858,85	52,31

8 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр (порциями)	10	5,31	2,98	0	36,52	0
384	3	Каша пшеничная	200	7,3	7,5	35,7	240	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	47	Чай с молоком	180	0,1	0	12,8	51,5	0
Итого за прием пищи:				16,51	11,98	74,2	459,02	0,5
II завтрак								
	54	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	54
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	94	54
Обед								
		Огурец свежий	30	0,24	0,02	0,79	4,2	7,8
197	7	Рассольник со сметаной	250/10	6,11	8,56	14,81	183	6
413	22	Лапша с маслом	200/10	7,8	8,2	41,68	276,5	0
536	30	Сосиска	60	12,64	15,33	0,14	177,1	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
868	49	Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				30,59	33,61	97,12	827,6	14,5
Полдник								
1050	39	Булочка посыпная	75	4,76	11,73	43,52	294,4	0,24
	50	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Итого за прием пищи:				10,16	16,23	62,72	433,3	1,04
Итого за день:				58,06	62,62	253,64	1813,92	70,04

9 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша кукурузная	200	6,07	1,6	1,6	165,98	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Чай с зефиром	180/20	1,4	0	35,06	196,1	0
Итого за прием пищи:				11,27	3,1	62,36	493,08	0
II завтрак								
	55	Банан свежий	150	3,25	0,15	32,7	133,5	45
Итого за прием пищи:				3,25	0,15	32,7	133,5	45
Обед								
		Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	11	12,58
171	12	Борщ со сметаной	250/10	9,9	10,68	15,4	169,8	8
1033	26	Пельмени с маслом	150/10	18,1	20,4	12,3	312,6	0,25
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				32,5	32,68	77,6	713,9	21,43
Полдник								
1042	37	Блины с повидлом	100/20	7,55	24,27	60,07	340,67	0,37
883	51	Кисель	180	0,07	0	29,68	119	27
Итого за прием пищи:				7,62	24,27	89,75	459,67	27,37
Итого за день:				54,64	60,2	262,41	1800,15	93,8

10 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Конфета шоколадная	25	0,9	9,02	14,2	124,6	0
384	1	Каша манная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	48	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0
Итого за прием пищи:				10,7	17,22	82,4	510	0,5
II завтрак								
	54	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	54
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	94	54
Обед								
		Огурец свежий	50	0,4	0,04	1,32	7	0
204	10	Суп "Крестьянский"	250	2,1	6,43	15,6	114,7	7
		Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	0
486		Рыба с овощами	80/20	22,9	7,8	0	188	0,64
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				34,16	22,93	113,84	809,8	8,24
Полдник								
1050	46	Лепешки печеные	100	7,78	10,22	50,33	326,67	0,01
	50	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Итого за прием пищи:				13,18	14,72	69,53	465,57	0,81
Итого за день:				58,84	55,67	285,37	1879,37	63,55

11 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	66,52	0
235	5	Суп молочный вермишелевый	250	7,23	15,2	33,04	143	1,12
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	49	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				15,94	21,88	77,74	446,92	1,12
II завтрак								
	54	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	54
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	94	54
Обед								
		Огурец свежий	50	0,4	0,04	1,32	7	0
		Суп гороховый с колбасой	250/20	8,98	16,5	23,7	171,4	5
590		Жаркое "По-домашнему"	200	19,5	8,9	23,9	304,2	2,86
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				32,78	26,94	96,92	703,1	8,46
Полдник								
		Пряник заварной	70	5,1	6,68	59,71	319	0
		Конфета	25	0,9	9,02	14,2	124,6	0
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				8,6	17,9	92,91	550	0
Итого за день:				58,12	67,52	287,17	1794,02	63,58

12 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	3	Каша пшеничная	200	9,3	7,5	35,7	240	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	48	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0
Итого за прием пищи:				13,2	9	74,2	422,5	0,5
II завтрак								
	56	Груша	150	0,67	0,67	14,67	70,5	15
Итого за прием пищи:				0,67	0,67	14,67	70,5	15
Обед								
		Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	11	12,58
171	14	Щи со свежей капустой и сметаной	250/10	8,39	14,21	14,52	149,4	8,8
378	19	Гречка	200	6,3	6,36	41,85	251,4	0
619/783	27	Тефтели в соусе	75/50	11,2	18	13,9	218,5	0,28
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				30,39	40,17	120,17	850,8	22,26
Полдник								
1046	41	Оладьи	100	9,55	14,27	60,07	340,67	0,37
883	51	Кисель	180	0,07	0	29,68	119	27
Итого за прием пищи:				9,62	14,27	89,75	459,67	27,37
Итого за день:				53,88	64,11	298,79	1803,47	65,13

13 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша кукурузная	200	4,07	0,6	0,6	165,98	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Чай с зефиром	180/25	0,4	0	35,06	186,1	0
Итого за прием пищи:				8,27	2,1	61,36	483,08	0
II завтрак								
	55	Банан свежий	150	2,25	0,15	32,7	133,5	40
Итого за прием пищи:				2,25	0,15	32,7	133,5	40
Обед								
	13	Суп рыбный из сайры	250/15	5,88	8,3	16,08	167,6	9
		Позы	1/75	21,6	28,85	22,6	290,9	0
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
		Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0,6
Итого за прием пищи:				31,38	38,65	86,68	679	9,6
Полдник								
		Печенье песочное	40	3	7,43	29,67	244,67	0
	50	Какао	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
		Конфета	25	0,9	9,02	14,2	124,6	0
Итого за прием пищи:				9,3	20,95	63,07	508,17	0,8
Итого за день:				51,2	61,85	243,81	1803,75	50,4

14 день

Сб. рец.	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, С мг
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
384	1	Каша манная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0,5
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
945	48	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0
Итого за прием пищи:				9,8	8,2	68,2	385,4	0,5
II завтрак								
	54	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	54
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	94	54
Обед								
197	7	Рассольник со сметаной	250/10	4,11	8,56	14,81	183	6
299	23	Картофельное пюре	200	3,6	6,67	23,6	169,07	11,3
591	33	Гуляш мясной	100	27,23	26,6	5,53	370,21	0,64
	38	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0
868	49	Компот из с/фруктов	180	0	0	14	55,8	0,7
Итого за прием пищи:				38,74	43,33	83,64	909,08	18,64
Полдник								
1050	46	Лепешки печеные	100	7,78	10,22	50,33	326,67	0,01
945	47	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0
Итого за прием пищи:				10,38	12,42	69,33	433,07	0,01
Итого за день:				59,72	64,75	240,77	1821,55	73,15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575890

Владелец Петровская Виктория Александровна

Действителен с 09.06.2022 по 09.06.2023