

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Ca	Fe	
1	51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24	17,04	
2	68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37	
3	71,08	60,5	244,7	1800	1,81	1,6	125,35	899,17	29,47	
4	61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15	
5	51,02	59,84	236,29	1908	1,219	1,803	85,14	939,73	19	
6	54,03	56,4	272,34	1882	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24	
7	59,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,08	67,3	274	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96	
9	59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01	
10	64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72	
Итого за 10 дней	608,64	643,18	2382,17	18189,13	11,69	17,53	791,00	9165,13	168,71	
Средняя дневная факт. норма	60,8	64,3	238	1818,9	1,16	1,75	79,10	916,50	16,8	

1 день Репеитурны блод взяты по сборнику репеитур блод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Возраст детей от 3-7 лет				B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у							
	<u>Завтрак</u>											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5		0,87
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7		0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137		0,43
	ИТОГО		15,82	14,64	48,95	385	0,1	0,37	1,5	273,2		2,62
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3
	<u>Обед</u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9		0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6		0,86
300	Цыплята отварные	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4			0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4		1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64		1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64		1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4
	ИТОГО:		25,52	25,1	96,11	712,76	1,27	0,376	49,36	184,78		6,97
	<u>Полдник</u>											
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007		10,7		0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216		0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26	226,7		0,93
	<u>Ужин</u>											
33	Свекла с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21		0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1		0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9		0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06		0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5		1
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224		0,56
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16		2,2
	ИТОГО		18,02	16	92,64	559,93	0,488	0,535	39,64	336,56		6,52
	ВСЕГО		51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24		17,04

Примерное циклическое меню 3 - й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва,				
			б			ж				у			B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у	б	ж	у		б	ж	у						
	Завтрак																	
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14			72	0,5	0,03					7,6		0,51	
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28			63	0,3	0,18					22		1	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83			145,2	0,08	0,2	0,9				162		0,5	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82			107	0,05	0,17	1,43				137		0,43	
	ИТОГО		19,45	16,59	48,93			387,2	0,93	0,58	2,33				328,6		2,44	
	2 завтрак																	
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08	10				20		0,6	
	Обед																	
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01			56,3	0,1	0,02	5,7				21		0,88	
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02	5,7				13,1		0,34	
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8			129,6	0,12	0,1	10,7				28		1,4	
282	Шницель, рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4			154	0,08	0,12					12		1,22	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14			112,65	0,03	0,04	25,75				83,17		1,2	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99			101,7	0,002	0,005	0,36				28,64		1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04					17,5		1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,04	0,02					6,9		0,4	
	ИТОГО:		25,21	22,2	94,52			720,45	0,48	0,365	48,21				210,31		8,51	
	Полдник																	
458	Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,9	44			189	0,07	0,08	0,04				15,5		1,07	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,24	1,8				216		0,18	
	ИТОГО:		9,52	7,4	51,2			279	0,14	0,32	1,84				231,5		1,25	
	Ужин																	
т.32.сб 2005	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045			6,3	0,022		7,5				17,25		0,67	
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43			159	0,06	0,1	37,6				47,17		12,8	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6			119	0,12	0,095	15,74				32,06		0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2			41			2,83				12,8		0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12					4,6		0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1			40,92	0,03	0,02	9,3				14,88		2,2	
	ИТОГО		21,29	14,31	50,035			413,42	0,26	0,335	72,97				128,76		17,27	
	ВСЕГО		71,08	60,5	244,7			1800	1,81	1,6	125,35				899,17		29,47	

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																		
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг											
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe										
	<u>Завтрак</u>																				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02												6,9	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03												37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17											113,2	0,12
	ИТОГО:		9,61	6,91	49,1	330,8	0,166	0,185	1,17											157,2	1,32
399	<u>2 завтрак</u>																				
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6											30	0,3
	<u>Обед</u>																				
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64											50,7	0,73
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42											37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97											31,1	4
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36											28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04												17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02												6,9	0,4
	ИТОГО:		42,7	22,34	79,57	712,9	0,366	0,995	18,39											172,6	8,25
	<u>Полдник</u>																				
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68											18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46											226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14											245,49	1,08
	<u>Ужин</u>																				
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26											110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,77	3,12	3,75	49,5	0,06	0,018	6,6											12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03											10	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012												4,6	0,4
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10											8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,59	47,06	508,7	0,198	0,62	16,89											146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59											721,46	15,0

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет				Минеральные в-ва, мг		
			Витамины, мг				B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у								
	Завтрак												
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1	
168	Каша гречневая молочная, вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08			12,1	3,3	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17		113,2	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02			6,9	0,4	
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395	1,17		147,3	4,42	
399	2 завтрак												
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10		20	0,6	
	Обед												
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58		11,1	0,39	
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4		23,6	0,82	
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59		14,2	1,28	
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03			6,1	0,5	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36		28,6	1,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
	ИТОГО:		26,9	26,77	126,6	870,2	0,375	0,445	16,93		125,7	7,04	
	Полдник												
466	Слоба обыкновенная	70	5,3	3,2	36,5	197	0,09	0,05			38,4	0,96	
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8		216	0,18	
	ИТОГО:		10	7,7	43,7	287	0,16	0,36	1,8		254,4	1,14	
	Ужин												
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7		21	0,88	
с 1.06-31.10	овши свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34	
261	Тертели рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63		23	0,7	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74		32,06	0,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60		24	0,16	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		10	0,28	
	ИТОГО:		13,07	9,64	59,51	386,9	0,386	0,345	87,8		127,76	3,64	
	ВСЕГО:		54,03	56,40	272,34	1882	1,137	1,665	107,7		655,16	16,24	

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг				
			Пищевые вещества (г)		Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe			
			б	ж		у	В1	В2			С		
	<u>Завтрак</u>												
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34			80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66		277		0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2		41		0	0	2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		18,29	26,73	23,2		398,8		0,07	0,54	3,16	233	3,89
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1		38		0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>												
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75		50,16		0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4		134		0,03	0,08	0,11	36,2	1
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19		215		0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14		112,65		0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54		83,16			0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87		0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47,2		0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		26,46	28	99		767		0,328	0,711	44	219,47	8,65
	<u>Полдник</u>												
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5		83		0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2		90		0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7		173		0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	<u>Ужин</u>												
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9		36,3		0,02	0,02	8	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	200/5	3,79	5,48	23,97		160		0,13	0,03		18,3	1,1
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07		102		0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47,2		0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6		345,5		0,258	0,45	10,46	262,6	3,46
	ВСЕГО:		59,09	74	207		1684		0,766	2,021	59,1	941,77	16,9

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																	
			Пищевые вещества (г)		Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг											
			б	ж		у	В1	В2	С	Ca	Fe									
	Завтрак																			
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	0,065	0,27							10,6					0,79
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27					169,9						0,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17					113,2						0,12
	ИТОГО		28,87	18,41	56,8	555,4	0,151	0,705	1,44					293,7						1,7
399	2 завтрак																			
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10					20						0,6
	Обед																			
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58					11,1						0,39
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42					37,73						0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8					24,8						1,82
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36					28,64						1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04						17,5						1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02						6,9						0,4
	ИТОГО		20,07	23,0	88,3	658	0,382	0,275	18,16					126,67						5,73
460	Полдник																			
	Крепдиль сахарный	70	4,9	9,2	39	259	0,084	0,084						13,6						0,89
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8					216						0,18
	ИТОГО		10,12	13,7	46,2	349	0,154	0,394	1,8					229,6						1,07
185 (2)	Ужин																			
	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33					142,5						1,9
394	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12						4,6						0,4
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32					224						0,56
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10					8						0,6
	ИТОГО		13,46	12,25	82,76	457	0,302	0,63	15,65					379,1						3,46
	ВСЕГО		70,08	67,3	274,0	2019	0,989	2,004	37,05					1029,07						11,96

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг									
			Пищевые вещества (г)		Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			C	Ca	Fe							
			б	ж		у	B1	B2										
	Завтрак																	
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94			104	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68					
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0,18			22	1					
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38		153	0,04	0,02			8,2	0,34					
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82		107	0,05	0,17	1,43		137	0,41					
	ИТОГО		17	15	56		427	0,165	0,454	1,50		275,4	2,43					
	2 завтрак																	
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1		38	0,02	0,3	10		16	2,2					
	Обед																	
53	Якра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5		41,7	0,06	0,01	3,3		10,8	0,36					
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58		118	0,04	0,03	6		1,84	0,68					
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96		189	0,04	0,11	0,6		29,2	1,15					
317	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,4		168,4	0,05	0,025			4,85	1,1					
378	Кисель	180	0,08	0,06	20,54		83,16		0,002	0,18		9	0,25					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87	0,09	0,04			17,5	1,95					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47,2	0,028	0,12			4,6	0,4					
	ИТОГО		24	29,5	88		734	0,308	0,337	10,08		77,79	5,89					
	Полдник																	
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5		83	0,04	0,01			10,7	0,75					
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6		75	0,06	0,26	1,5		180	0,15					
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5		158	0,1	0,27	1,5		190,7	0,9					
	Ужин																	
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04		8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34					
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2		74	0,05	0,04	1,96		22,1	0,47					
247	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6		119	0,12	0,095	15,74		32,06	0,88					
321	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2		41	0	0	2,83		12,8	0,32					
393	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44		70,8	0,04	0,02			6,9	0,4					
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1		40,92	0,03	0,02	9,3		14,88	2,04					
	ИТОГО		11,65	8,76	50		363	0,276	0,215	41,23		114,94	4,79					
	ВСЕГО		59,06	60,88	226,9		1682	0,849	1,276	54,31		658,83	14,01					

Возраст детей от 3-7 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак												
67	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14				0,05	0,07	0,07	109,4	7,62
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,8				0,08	0,2	0,9	162	0,504
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36				0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		13,64	14,23	47,16				0,166	0,405	2,14	384,6	8,24
	2 завтрак												
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5				0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед												
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01				0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04				0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
77	Суп картофельный с гречками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14				0,106	0,148	7,57	87,5	1,17
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4				0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14				0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25				0,001	0,004	0,36	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7				0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО		22,14	22,3	84				0,425	0,392	45,08	262,87	7,86
	Полдник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04				0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2				0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24				0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
	Ужин												
236	Пудинг из творога	150/20	21,8	15,8	22,4				0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96				0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6				0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1				0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		26,46	20,13	57,06				0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
	ВСЕГО		64,11	65,2	219				1,021	1,797	112,31	1291	18,72

Документ подписан Электронной подписью

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 44 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей", Тарасова Наталья Владимировна, заведующий

28.06.23 08:17 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 025EB918B59D4ABC480BD917D80DA48A