

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
44/3	Каша гречневая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	250	0.23	0.13	0.90	23.81	4.25
10/10	Чай	200	0.0	0,0	9,1	35	0.00	0.00	0.00	0,26	0.03
6/13	Хлеб с повидлом	30/10	3.06	1.16	30.96	147	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за завтрак:	390	11.66	7.96	77.86	432	0.23	0.13	0.90	24.07	4.28
	ОБЕД:										
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5.1	12.3	13.7	188	0.09	0.09	7.10	22.72	1.26
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	0.13	0.09	6,00	18,38	1,25
1/8	Мясо говядины отварное	80	20,5	15,4	0,6	227	0,04	0,12	0,12	13,30	2,83
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	0.1	28.6	115	0.01	0.03	50.32	31.37	0.60
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	660	31.9	32.54	78.6	739	0.39	0.38	63.54	92.77	6.72
	ПОЛДНИК:										
5/08	Напиток «Витошка»	200	0.0	0.0	19.0	75	0.6	0.6	30	0.0	0.00
	Пряник	30	0.08	1.12	15.38	73	0.02	0.0	1.42	2.20	0.16
	Итого за полдник:	230	0.08	1.12	34.38	148	0.62	0.6	31.42	2.20	0.16
	УЖИН:										
7/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6.0	5.8	42,4	248	0.06	0.14	0.52	112.69	0.56
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0.7	0.0	21,6	85	0.01	0.02	51,19	17,29	0.37
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13,8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	430	9.1	6.34	77..8	403	0.19	0.21	51.71	136.98	1.71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52.74	47.96	268.6	1722	1.43	1.32	147.57	256.02	12.87

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	0.10	0.13	0.42	116,18	0.73
14/10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.03	0.13	0.52	111.76	1.10
1/13	Хлеб с маслом сливочным	50/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.40	0.02
	Итого за завтрак:	460	13.8	16.5	77.10	511	0.13	0.27	0.94	230.34	1.85
	ОБЕД:										
17/2	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне со сметаной	200	4.3	4.0	15.9	128	0.14	0.05	4.52	28.39	1.48
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0.06	0.02	00.00	12.82	0.74
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	14.9	15.7	4.7	220	0.05	0.10	0.45	16.75	2.26
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14,48	0.32
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0,54	13,8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	660	65.9	24.04	85.1	678	0.38	0.24	55.13	79.44	5.58
	ПОЛДНИК:										
15/10	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	65	0.01	0.02	89.00	4.09	0.21
	Кекс	20	1.2	2.1	8.4	59	0.01	0.05	0.00	6.0	0.70
	Итого за полдник:	220	1.4	2.2	25.1	124	0.02	0.07	89.00	10.09	0.91
	УЖИН:										
6/5	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	17.1	9.5	20.3	297	0.05	0.22	0.18	133.92	0.59
10/10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.26	0.03
1/10	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	340	19.5	10.04	43.2	402	0.17	0.27	0.18	141.18	1.4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		100.6	52.78	230.5	1715	0.7	0.85	145.25	461.05	9.74

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5.1	27,5	178	0.06	0.11	0.42	93,65	0.39
11/10	Чай с лимоном	200/2	0.1	0.0	9.2	36	0.00	0.00	0.80	2.02	0.05
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14.1	137	0.00	0.04	0.07	0.20	0.08
	Итого за завтрак:	475	10.4	11.7	50.8	351	0.06	0.15	1.29	95.87	0.52
	ОБЕД:										
2/2	Борщ со сметаной на кур. /б	200	1.7	4.3	10.3	87	0.04	0.04	8.65	33.48	0.77
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0.04	0.02	0.00	8.61	0.43
10/8	Печень в молочном соусе	120	16,1	8,9	5,8	168	0.20	1,51	11.08	64.96	5.10
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0,54	13.8	70	0.12	0.05	0.00	7.00	0.78
	Итого за обед:	700	24.4	55.84	85.3	594	0.41	1.64	69.89	128.53	7.4
	ПОЛДНИК:										
	Йогурт питьевой	150	0.2	0.1	16.7	165	0.01	0.02	89.0	4.09	0.21
	Итого за полдник:	150	0.2	0.1	16.7	165	0.01	0.02	89.0	4.09	0.21
	УЖИН:										
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,6	27,9	183	0.15	0.11	12,48	21,90	1,46
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.00	7.00	0.78
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0.00	0.00	0.00	0,26	0.03
	Итого за ужин:	380	6.8	6.1	50.8	288	0.27	0.16	12.48	29.16	2.27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41.8	73.74	589.1	1398	0.75	1.97	172.66	257.65	10.4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7.4	7.9	29.5	219	0.17	0.16	0.52	131.78	1.48
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.06	0.26	53.06	0.07
1/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/20	4.9	6.2	14.2	133	0.01	0.09	0.00	12.20	0.51
	Итого за завтрак:	450	13.7	15.5	54.9	413	0.18	0.31	0.78	197.04	2.06
	ОБЕД:										
9/2	Рассольник на к. б. со сметаной	200	1,4	2.6	9,4	68	0.05	0.04	3,69	16,76	0.54
4/8	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	10.74	37.12	1.09
4/7	Рыба, тушеная с овощами	80	13.3	2.3	2.8	85	0.08	0.08	0.29	31.86	0.68
	Кисель «Витошка»	200	0.00	0.00	19.0	80	0.3	0.34	20.08	0.00	0.00
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.00	7.0	0.78
	Итого за обед:	660	20.2	9.64	65.6	473	0.67.	0.61	34.8	92.74	3.09
	ПОЛДНИК:										
	Молоко кипячёное	200	5.80	5.00	9.60	107	0.08	0.30	2.60	127.4	0.11
	Пряник (печенье)	20	0.08	1.12	15.38	73	0.02	0.00	1.42	2.2	0.16
	Итого за полдник:	220	5.88	6.12	24.98	180	0.1	0.3	4.02	129.6	0.27
	УЖИН:										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0.14	0.11	0.42	97,53	0.42
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0.7	0.0	21.6	85	0.01	0.02	50.19	17.29	0.37
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.00	7.0	0.78
	Итого за ужин:	430	9.6	6.54	66.6	361	0.27	0.18	50.61	121.82	1.57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49.38	37.8	212.08	1447	0.54	39.78	129.99	243.64	6.99

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6.5	6.0	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.00	0.04	0.07	101.20	0.08
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
	Итого за завтрак:	445	14.5	15.5	58.7	432	0.17	0.27	1.01	304.59	1.24
	ОБЕД:										
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	1.7	1.1	11.4	63	0.04	0.02	2.36	8.49	0.42
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) в молочном соусе	130	8,1	8,4	7,1	138	0.03	0.06	2,17	37,01	1,14
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	560	12.7	10.04	50.6	343	0.2	0.15	54.69	66.98	2.66
	ПОЛДНИК:										
	Сок	200	1.00	0.00	23.0	92	0.00	0.00	4.4	1.4	0.00
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	75	0.03	0.02	10.0	16	2.5
	Итого за полдник:	300	1.26	0.17	34.41	167	0.03	0.02	14.4	17.4	2.5
	УЖИН:										
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0.07	0.07	0.30	40,07	0.60
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.06	0.26	53.06	0.07
	Итого за ужин:	265	7.00	9.8	41.9	284	0.08	0.13	0.56	93.13	0.67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35.46	35.51	185.61	1226	0.48	0.57	70.66	482.1	7.07

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
43/3	Макароны	150	5.3	3.8	32.4	188	0.06	0.02	0.00	12.82	0.74
10/10	Чай	200	0.0	0,0	9,1	35	0.00	0.00	0,00	0,26	0.03
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.40	0.02
	Итого за завтрак:	390	9.2	11.5	65	404	0.06	0.03	0.00	15.48	0.79
	ОБЕД:										
14/2	Суп из овощей на м.б. со смет.	200	1.5	5.2	8.3	87	0.05	0.04	6.85	22.62	0.58
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14,7	12,8	13,3	228	0.06	0.16	0,34	78,53	1,69
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.1	5.4	26.7	182	0.18	0.09	0.00	14.62	3.25
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0,54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	760	25.2	23.94	80.4	639	0.42	0.36	57.35	137.25	6.62
	ПОЛДНИК:										
5/08	Напиток Витошка	200	3.0	3.	9.4	75	0.08	0.4	2.6	240	0.2
	Пряник	20	0.08	1.12	15.38	73	0.02	0.0	1.42	2.2	0.16
	Итого за полдник:	220	3.08	4.12	24.42	148	0.1	0.4	4.02	242.2	0.36
	УЖИН:										
3/3	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	10.74	37.12	1.09
35/1	Сельдь в масле	30	3.6	5.4	0.00	64	1.59	3.6	0.18	1.5	2.16
11/10	Чай с лимоном	200/2	0.1	0.0	9.2	36	0.00	0.00	0.80	2.02	0.05
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	462	9.2	10.14	43.6	305	1.83	3.75	11.72	47.64	4.08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46.68	49.7	213.42	1496	2.41	4.54	73.09	442.57	90,06

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12.0	95	0.04	0.10	0.52	88.55	0.26
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2,9	13,4	89	0.03	0.12	0.52	105,86	0,11
6/13	Хлеб с повидлом	40/16	3.06	1.16	30.96	147	0.00	0.01	0.00	2.40	0.02
	Итого за завтрак:	456	9.46	7.76	56.36	331	0.07	0.23	1.04	196.81	0.39
	ОБЕД:										
6/2	Щи из свежей капусты на м. б. со сметаной	200	1.5	2.5	6.0	53	0.03	0.04	10.85	32.75	0.52
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,6	43,2	436	0.09	0.13	1,20	26,64	2,73
9/10	Кисель Витошка	200	0.0	0.0	19.0	80	0.3	0.34	20.08	0.0	0.0
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0,54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	680	22.4	23.64	82.0	639	0.54	0.56	33.41	66.39	70.42
	ПОЛДНИК:										
15/10	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16,7	65	0.01	0.02	89,00	4,09	0,21
	Кекс	20	1.2	2.1	8.4	59	0.01	0.05	0.0	6.0	0.7
	Итого за полдник:	220	1.4	2.2	25.1	124	0.02	0.07	89.0	10.09	0.91
	УЖИН:										
5/5	Вареники ленивые	150	23,6	17,1	25,1	352	0.06	0.31	0.24	186,81	0,81
12/10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35	0.00	0.0	0.0	0.26	0.0
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	380	26.0	17.64	48.0	457	0.18	0.36	0.24	194.07	1.59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53.2	51.24	211.5	1551	0.81	1.22	123.7	467.4	73.31

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	29,3	219	0.17	0.16	0.52	131,78	1,48
11/10	Чай с лимоном	200/2	0.0	0.0	9.1	36	0.00	0.00	0.00	0.26	0.03
3/13	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/10	4.9	2.9	14.0	137	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	Итого за завтрак:	452	12.3	10.8	52.4	392	0.17	0.2	0.59	232.04	1.58
	ОБЕД:										
5/2	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1.5	2,5	6,0	93	0.03	0.04	10,85	32,75	0,52
3/3	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	10.74	37.12	1.09
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	0.51	47.31	0.62
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.3	0.0	18.4	71	0.00	0.01	50.08	7.44	0.18
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0,54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	660	10.4	11.44	79.4	504	0.39	0.3	72.18	131.62	3.19
	ПОЛДНИК:										
	Йогурт питьевой	150	0.2	0.1	16,7	165	0.01	0.02	89	4.09	0.21
	Итого за полдник:	150	0.2	0.1	16.7	165	0.01	0.02	89	4.09	0.21
	УЖИН:										
11/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6.0	31,2	206	0.14	0.11	0.42	97,53	1,05
10/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.06	0.26	56.06	0.07
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	430	10.3	7.94	56.2	337	0.27	0.22	0.68	160.59	1,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33.2	30.28	204.7	1398	0.84	0.74	162.45	528.34	6.88

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	0.06	0.11	0.42	93.65	0.39
14/10	Какао	200	3.9	3.5	22.9	135	0.03	0.13	0.52	111.76	1.10
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.40	0.02
	Итого за завтрак:	460	13.1	16.3	73.9	494	0.09	0,25	0.94	207.81	1.51
	ОБЕД:										
25/2	Суп – пюре с гречками	200	2.5	2.6	11.8	82	0.07	0.09	4.85	53.05	0.57
10/4	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,6	5,7	36,0	223	0.07	0.14	0,50	121,05	0,83
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220	0,05	0,10	0,49	16,75	2,26
9/10	Кисель из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	115	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб	30	2.4	0,54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	730	26.9	24.54	84.6	710	0.32	0.4	56.0	212.33	4.76
	ПОЛДНИК:										
5	Молоко кипячёное	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	0.3	2.6	127.4	0.11
	Печенье	20	0.08	1.12	15.38	73	0.02	0.0	1.42	2.2	0.16
	Итого за полдник:	220	5.88	6.12	24.98	180	0.1	0.3	4.02	129.6	0.27
	УЖИН:										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6.0	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
10/10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.26	0.03
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за ужин:	430	8.9	6.54	44.1	311	0.26	0.16	0.42	104.79	1.86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54.78	53.5	227.5	1695	0.77	1.88	61.38	654.53	8.4

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний.
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергтическая ценность (кК)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:										
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	200	5.0	5.9	25.6	175	0.07	0.13	0.53	114.95	0.52
14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.36	0.11
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.00	0.04	0.07	101.20	0.08
	Итого за завтрак:	445	13.0	15.4	53.1	401	0.1	0.29	1.12	321.51	0.71
	ОБЕД:										
20/2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0.03	0.01	0,28	10,26	0,34
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	0.05	0.07	31,30	81,89	1,11
1/8	Мясо говядины отварное	80	22,5	15,4	0,6	227	0.04	0.12	0.12	13,30	2.83
9/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб с «Валитек»	30	2.4	0.54	13.8	70	0.12	0.05	0.0	7.0	0.78
	Итого за обед:	660	30.8	21.64	57.4	541	3.22	0.27	81.86	126.93	5.38
	ПОЛДНИК:										
	Сок	200	1.00	0.0	23.0	92	0.00	0.00	4.4	1.4	0.0
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	75	0.03	0.02	10.0	1.6	2.5
	Итого за полдник:	300	1.26	0.17	34.41	167	0.03	0.02	14.4	3.0	2.5
	УЖИН:										
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0.06	0.05	0.10	29,92	0.56
10/10	Чай	200	0	0.0	9.1	35	0.0	0.0	0.0	0.26	0.03
	Итого за ужин:	260	5.3	3.9	41.5	223	0.06	0.05	0.1	30.18	0.59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50.36	41.11	186.4	1332	3.41	4.04	97.48	481,62	9.18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430564

Владелец Горинова Людмила Геннадьевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025