

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ "ДС № 14"  
с. Елизаветинское  
Высочинская Н.Н.



Примерное  
10- дневное меню  
для организации питания в МДОУ "ДС № 14"  
детей в возрасте от 1,5 до 3 лет с пребыванием в учреждении 10 часов.





Кисель из концентрата фруктового витаминный	1/150	1,02	0,05	21,76	87,14	6,3	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,3	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>28,6</b>	<b>22,79</b>	<b>84,95</b>	<b>678,15</b>	<b>114,67</b>	<b>88,68</b>	<b>311,81</b>	<b>5,82</b>	<b>0,323</b>	<b>0,187</b>	<b>9,5</b>	<b>15,37</b>	
<b>Полдник:</b>														
Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/100/13	17,54	12,05	17,15	247	147,3	22,2	210,3	0,69	0,05	0,26	0,53	0,24	469
Кофейный напиток с сахаром	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	2013
<b>Итого за полдник:</b>	<b>263</b>	<b>19,88</b>	<b>14,05</b>	<b>27,78</b>	<b>317</b>	<b>241,6</b>	<b>32,7</b>	<b>277,8</b>	<b>0,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1227</b>	<b>55,27</b>	<b>41,87</b>	<b>170,85</b>	<b>1316,74</b>	<b>377,83</b>	<b>152,06</b>	<b>688,66</b>	<b>9,5</b>	<b>0,472</b>	<b>0,638</b>	<b>16,81</b>	<b>10,96</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3-х

<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная жидкая рисовая	1/200	3,04	0,44	36,92	164	4,71	21,8	65,5	0,45	0,03	0,01	0,6	390	
Чай с сахаром и лимоном	1/150/8/6	0,04	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	944 2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>394</b>	<b>2,41</b>	<b>0,31</b>	<b>21,6</b>	<b>98,96</b>	<b>16,3</b>	<b>11,2</b>	<b>28,6</b>	<b>0,81</b>	<b>0,048</b>	<b>0,018</b>	<b>4,82</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед:</b>														
Суп картофельный с горохом лученым	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,85	21,18	52,31	1,22	0,14	0,04	0,69	3,49	226 2013
Филе бедра цыпленка бройлера тушеное в соусе с овощами	1/60/150	24	39	27	556	0	0	0	0	0	0	0	53	649 2013
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>31,81</b>	<b>42,87</b>	<b>78,1</b>	<b>865,66</b>	<b>49,3</b>	<b>47,34</b>	<b>133,89</b>	<b>3,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,081</b>	<b>5,78</b>	<b>66,6</b>	
<b>Полдник:</b>														
Кондитерское изделие (пряник/ печенье/ вафля)	1/60/25/25	2	14,47	24	228,75	1,25	2,92	23,75	0,42	0,005	0,01	0,1	0	
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	2013
<b>Итого за полдник:</b>	<b>183,00</b>	<b>2,04</b>	<b>14,48</b>	<b>30,99</b>	<b>256,75</b>	<b>9,25</b>	<b>3,82</b>	<b>25,35</b>	<b>0,61</b>	<b>0,008</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1147,00</b>	<b>37,20</b>	<b>63,38</b>	<b>140,27</b>	<b>1299,52</b>	<b>180,75</b>	<b>57,38</b>	<b>224,13</b>	<b>5,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>10,25</b>	<b>67,39</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х

ЗАВТРАК																
Каша молочная гречневая	1/200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390	2013	
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02		2013	
Сыр российский порционный	1/10	2,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	115	2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>398</b>	<b>10,94</b>	<b>8,55</b>	<b>49,39</b>	<b>317,96</b>	<b>115</b>	<b>14,3</b>	<b>77,7</b>	<b>5,09</b>	<b>0,198</b>	<b>0,128</b>	<b>4,84</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед:</b>																
Суп картофельный с бобовыми	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	22,84	0	0	1,21	0,13	0,04	0	0,3	226	2013	
Кнели из мяса шпленка бройлера с рисом	1/60	17	14	5,3	217	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,1	1,83	0,03			
Макаронные изделия отварные	1/80	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013	
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11		2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0			
<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>28,26</b>	<b>17,99</b>	<b>78,55</b>	<b>656,36</b>	<b>96,43</b>	<b>61,86</b>	<b>213,08</b>	<b>5,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,201</b>	<b>7,42</b>	<b>0,44</b>			
<b>Полдник</b>																
Ватрушка с повидлом	1/60	7,6	13,09	21,41	233,16	43	17,32	76	0,73	0,07	0,08	0,72	0,04	1098	1982	
Какао с молоком	1/150/8	3,15	2,72	12,96	89	114,7	16,7	95,9	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2		2013	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>218</b>	<b>10,75</b>	<b>15,81</b>	<b>34,37</b>	<b>322,16</b>	<b>157,7</b>	<b>34,02</b>	<b>171,9</b>	<b>1,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,85</b>	<b>1,24</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1116</b>	<b>50,45</b>	<b>42,35</b>	<b>172,31</b>	<b>1339,48</b>	<b>252,45</b>	<b>114,18</b>	<b>469,66</b>	<b>12,82</b>	<b>0,648</b>	<b>0,559</b>	<b>13,21</b>	<b>3,73</b>			

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-

ЗАВТРАК																
Яйцо отварное	1/40	5,6	9,3	0	109,5	22	0	0	1	0,03	0,18	0	0,13	424	2013	
Макаронные изделия отварные	1/80	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013	
Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005	
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02		2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>348</b>	<b>12,19</b>	<b>11,6</b>	<b>42,2</b>	<b>350,76</b>	<b>56,14</b>	<b>30</b>	<b>65,88</b>	<b>2,81</b>	<b>0,128</b>	<b>0,238</b>	<b>5,48</b>	<b>3,15</b>			
<b>Обед:</b>																

Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра с добавлением масла"	1/150	5,16	5,04	8,6	100,4	27,18	28,41	105,9	0,76	0,06	0,087	2,15	5,47	220	2013
Котлета рубленая из цыпленка бройлера	1/60	10,15	17,7	9,6	252	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	688	2013
Каша ячневая вязкая	1/80	3,3	2,85	31,24	124	27,4	16,3	113,13	0,61	0,07	0,03	0,82	0	681	2013
Кисель из концентрата фруктового витаминный	1/150	1,02	0,05	21,76	87,14	6,3	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,3		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>500,00</b>	<b>23,98</b>	<b>26,34</b>	<b>86,06</b>	<b>685,7</b>	<b>105,38</b>	<b>85,61</b>	<b>397,93</b>	<b>4,33</b>	<b>0,289</b>	<b>0,287</b>	<b>11,52</b>	<b>6,27</b>		
<b>Полдник:</b>															
Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	1098	2013
Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05	965	2013
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210,00</b>	<b>8,01</b>	<b>5,46</b>	<b>40,7</b>	<b>244,43</b>	<b>201,08</b>	<b>35,81</b>	<b>175,97</b>	<b>0,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,9</b>	<b>2,07</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1058</b>	<b>44,97</b>	<b>43,4</b>	<b>179,93</b>	<b>1328,52</b>	<b>382,05</b>	<b>163,02</b>	<b>669,55</b>	<b>10,5</b>	<b>0,547</b>	<b>0,785</b>	<b>19,28</b>	<b>18,92</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х

<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная геркулесовая	1/200	5,4	7,59	27,15	198,7	25,2	56,1	144,93	1,95	0,15	0,04	0,39	0		
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8			0,19				0,02		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>388</b>	<b>7,81</b>	<b>7,9</b>	<b>48,64</b>	<b>296,66</b>	<b>40,1</b>	<b>66</b>	<b>171,03</b>	<b>2,34</b>	<b>0,198</b>	<b>0,088</b>	<b>5,19</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,61	1,7	10,2	62,8	14,7			0,6	0,06	0,03	4,45	233	2011	
Шницель натуральный из филе рыбы минтай свежемороженый	1/60	8,98	2,68	5,84	83	29,3	21,2	122,8	0,63	0,06	0,05	1,24	1,83	511	2013
Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	296	
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,91	0,002	0,003	0,06	0,11		2013
Икра свекольная	1/40	1,3	1,84	4,92	40,04	15,29	11,85	24,32	0,71	0,010,01	0,12	0,05	126		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	1,28	5,43	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>16,71</b>	<b>8,11</b>	<b>67,41</b>	<b>446,75</b>	<b>80,8</b>	<b>78,76</b>	<b>281,85</b>	<b>4,39</b>	<b>0,282</b>	<b>1,533</b>	<b>8,03</b>	<b>141,94</b>		
<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/25	2,4	17,36	28,8	274,5	1,5	3,5	28,5	0,5	0,005	0,016	0,065	0		

Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8				0,19					0,02		2013
<b>Итого за полдник:</b>	<b>218</b>	<b>2,44</b>	<b>17,37</b>	<b>35,79</b>	<b>302,5</b>	<b>9,5</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	<b>0,69</b>	<b>0,006</b>	<b>0,016</b>	<b>0,085</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1166</b>	<b>30,78</b>	<b>39,19</b>	<b>172,59</b>	<b>1199,3</b>	<b>256,86</b>	<b>162,81</b>	<b>573,41</b>	<b>9,82</b>	<b>0,571</b>	<b>0,465</b>	<b>14,165</b>	<b>29,02</b>				

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х

ЗАВТРАК																	
Каша молочная жидкая манная	1/200	4,52	4,07	30,57	177	10,6	7,9	39,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0		390	2013	
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8			0,19								
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>388</b>	<b>6,93</b>	<b>4,38</b>	<b>52,06</b>	<b>274,96</b>	<b>25,5</b>	<b>17,8</b>	<b>65,3</b>	<b>1,24</b>	<b>0,088</b>	<b>0,038</b>	<b>5,26</b>	<b>0,02</b>				
Обед:																	
Щи с картофелем и свежей капустой	1/150	1,04	2,93	5,09	50,85	26	1,35	28,58	0,48	0,03	0,03	0,49	11,08	187	2013		
Котлета рубленая из мяса пышенка бройлера	1/60	10,15	17,7	9,6	252	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	668	2013		
Каша пшеничная вязкая	1/80	4,34	2,9	26,7	150	150	16,93	23,53	109,26	1,89	0,09	0,03	0,51	681	2013		
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11		2013		
Овощи помидор сол/свеж в нарезке	1/40	0,29	0	0,97	4,63	12,45	7,6	22,85	0,99	0	0						
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0				
Хлеб ржаной	1/30																
<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>23,84</b>	<b>83,31</b>	<b>634,09</b>	<b>231,5</b>	<b>54,84</b>	<b>214,54</b>	<b>112,93</b>	<b>2,03</b>	<b>0,241</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>				
Полдник:																	
Сырники с творогом со сгущенным молоком	1/75/10	25,9	12,53	27,01	316,59	161,79	24,65	224,9	0,82	0,06	0,3	0,54	0,28				
Кофейный напиток с сахаром	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,06	0,98		2013		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>235</b>	<b>28,24</b>	<b>14,53</b>	<b>37,64</b>	<b>386,59</b>	<b>256,09</b>	<b>35,15</b>	<b>292,4</b>	<b>0,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,62</b>	<b>1,26</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1123</b>	<b>55,12</b>	<b>48,22</b>	<b>187,03</b>	<b>1407,05</b>	<b>524,13</b>	<b>116,04</b>	<b>582,21</b>	<b>116,22</b>	<b>2,233</b>	<b>0,789</b>	<b>15,06</b>	<b>15,53</b>				

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-

ЗАВТРАК																	
Каша молочная гречневая	1/200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390			
Чай с сахаром и лимоном	1/150/8/6	0,04	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	944	2013		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>394</b>	<b>8,62</b>	<b>5,59</b>	<b>49,5</b>	<b>282,96</b>	<b>28,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,11</b>	<b>0,198</b>	<b>0,098</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>				

<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с лапшой домашней	1/150	1,33	3,04	4,76	61,35	11,82	6,27	17,58	0,35	0,03	0,009	0,25	0,3	218	2013
Мясо цыпленка бройлера отварное	1/60	14,1	3,6	0,4	91	29	17	108	1	0,04	0	0	9	637	2013
Каша перловая вязкая	1/80	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,6	0,61	0,03	0,02	0,61	0		
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>23,05</b>	<b>10,14</b>	<b>68,27</b>	<b>505,82</b>	<b>80,87</b>	<b>62,53</b>	<b>313,76</b>	<b>4,24</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>5,83</b>	<b>9,41</b>		
<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/25	2	14,47	24	228,75	1,25	2,92	23,75	0,42	0,005	0,01	0,1	0		
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8			0,19				0,02		2013
Фрукты свежие(яблоко)	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	338	2005
<b>Итого за полдник:</b>	<b>283</b>	<b>3,54</b>	<b>14,98</b>	<b>51,99</b>	<b>351,75</b>	<b>17,25</b>	<b>44,82</b>	<b>51,75</b>	<b>1,21</b>	<b>0,045</b>	<b>0,06</b>	<b>0,7</b>	<b>10,02</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1197</b>	<b>38,37</b>	<b>33,06</b>	<b>184,36</b>	<b>1234,9</b>	<b>247,67</b>	<b>132,55</b>	<b>477,96</b>	<b>11,93</b>	<b>0,475</b>	<b>0,38</b>	<b>6,12</b>	<b>28,05</b>		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х

<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная пшеница	1/200	5,3	6,08	36,7	222,53	15,07	38,1	109,07	1,27	0,137	0,03	0,64	0	390	
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	8	0	0	0,19	0	0	0	0,02		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>7,71</b>	<b>6,39</b>	<b>58,19</b>	<b>320,49</b>	<b>29,97</b>	<b>48</b>	<b>135,17</b>	<b>2,06</b>	<b>0,185</b>	<b>0,048</b>	<b>5,44</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с бобовыми	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	22,84	0	0	1,21	0,13	0,04	0	0,3	226	2013
Филе рыбы минтай тушеный в томате с овощами	1/60/60	12,41	6,3	4,86	126,9	23,36	28,21	106,1	0,41	0,051	0,051	0	2,26	486	2013
Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	296	
Сок фруктовый	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	388	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>7,01</b>	<b>3,58</b>	<b>45,35</b>	<b>281,06</b>	<b>37,66</b>	<b>48,55</b>	<b>137,15</b>	<b>4,64</b>	<b>0,22</b>	<b>0,118</b>	<b>6,2</b>	<b>17</b>		
<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/25	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
Кофейный напиток с сахаром	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98		2013



Итого за подлинк:	175	3,34	10,8	29,43	224,2	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98		
Итого за день:	1175	26,66	27,22	149,03	982,75	202,03	130,15	458,72	8,66	0,5	0,406	12,98	20,28		
Итого за весь период:	11442	417,19	418,12	1681,32	12526,99										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Меню подготовил Инженер-технолог МУ"БЦ (БЦ ООО"

 Н. В. Бельх