Согласовано:
МБДОУ детский сад № 5
Тарасенко С.А.

Утверждаю:
Руководитель ИП
Шкуропатов П.А.

**Десятидневное меню для МБДОУ г. Каменск-Шахтинский Ростовской области для детей от 1,5 до 3 лет осенне-зимний период**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергерическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша гречневая с маслом и сахаром | 180 | 4,81 | 4,94 | 26,2 | 168,3 | Могильный 2017 №171 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | Могильный, 2017 №14 |
| Печенье( в ассортименте) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | пром. пр-во |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 8,04 | 32,55 | Могильный, 2017 №376 |
| **Итого:** | **380** | **6,07** | **10,54** | **45,44** | **300,8** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Могильный, 2017 №338 |
| **Итого:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | 47 | |
| **Обед** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 30 | 0,42 | 0,93 | 2,5 | 20,22 | Могильный 2017 № 67 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 7,85 | 6,93 | 17,43 | 63,05 | Могильный, 2017 №102 |
| Зразы из мяса рубленного с яйцом | 60 | 6,26 | 12,68 | 6,95 | 139,25 | Могильный, 2017 №274 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 3,89 | 2,7 | 24,91 | 139,65 | Могильный, 2017 №309 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0 | 0 | 6,59 | 26,32 | Могильный, 2017 №349 |
| **Итого** | **570** | **21,27** | **23,54** | **76,9** | **476,64** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Фрикадельки рыбные запеченные | 60 | 8,2 | 2,64 | 6,38 | 84,88 | Могильный, 2017 №240 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,44 | 3,26 | 16,56 | 105,67 | Могильный, 2017 №128 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Какао с молоком | 150 | 2,46 | 2,04 | 10,13 | 69,43 | Могильный, 2017 №382 |
| **Итого** | **350** | **18,75** | **11,73** | **71,89** | **471,67** | |
| **Всего за весь день:** | **1400** | **46,49** | **46,21** | **204,03** | **1296,11** | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | 180 | 9,31 | 14 | 17,85 | 115,45 | Могильный,2017 №121 |
| Бутерброд с джемом или повидлом 30/20 | 50 | 2,43 | 0,92 | 29,61 | 134,5 | Могильный,2017 №2 |
| Кофейный напиток | 180 | 0,18 | 0 | 8,87 | 36,21 | Могильный, 2017 №379 |
| **Итого:** | **410** | **11,92** | **14,92** | **56,33** | **286,16** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 30 | 0,43 | 0,32 | 1,8 | 12,24 | Могильный 2017 № 49 |
| Свекольник на м/б со сметаной | 180 | 4,85 | 8,11 | 11,21 | 72,23 | Роспотребнадзор №54-18с |
| Жаркое картофельное с мясом птицы | 150 | 13,89 | 15,51 | 14,21 | 252,86 | Могильный 2017 №276 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,7 | 36,44 | Могильный, 2017 №342 |
| **Итого:** | **550** | **22,11** | **24,33** | **54,44** | **461,92** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Сырники с морковью(или запеканка) | 150 | 18,77 | 10,33 | 25,66 | 274,11 | Могильный, 2017 №221 |
| Соус сметанный сладкий | 50 | 1,03 | 1,58 | 6,45 | 47,77 | Могильный, 2017 №330 |
| Пряники | 20 | 1,18 | 0,94 | 15 | 73,2 | пром. пр-во |
| Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | Могильный, 2017 №386 |
| **Итого:** | **400** | **26,2** | **17,35** | **54,31** | **490,48** | |
| **Всего за весь день:** | **1460** | **55,56** | **60,16** | **177,53** | **1309,54** | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром | 180 | 5,89 | 7,5 | 31,58 | 216,99 | Азбука питания Москва 2002г №46 |
| Бутерброд с сыром и маслом 20/8/6 | 34 | 3,36 | 7,36 | 10,09 | 120,49 | Могильный, 2017 №3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,45 | 1,1 | 10,97 | 59,78 | Могильный, 2017 №379 |
| **Итого:** | **360** | **12,39** | **21,22** | **46,78** | **318,89** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Икра свекольная | 30 | 0,43 | 1,19 | 2,37 | 21,98 | Могильный 2017 № 75 |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом | 180 | 2,35 | 4,61 | 12,94 | 101,74 | Могильный 2017 №82 |
| Котлета рыбная Любительская | 60 | 14,57 | 13,45 | 10,34 | 161,04 | Могильный 2017 №234 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 2,98 | 15,19 | 96,85 | Могильный 2017 №128 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0 | 0 | 6,59 | 26,32 | Могильный 2017 №349 |
| **Итого:** | **570** | **22,44** | **22,53** | **65,95** | **496,08** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Биточки мясные со сметанным соусом | 70 | 6,61 | 14,38 | 8,66 | 192,58 | Могильный, 2017 №268,330 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 3,89 | 2,7 | 24,91 | 139,65 | Могильный, 2017 №309 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Сдоба сахарная | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | Могильный, 2017 №421 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0 | 6,75 | 27,28 | Могильный, 2017 №376 |
| **Итого** | **400** | **16,23** | **20,87** | **81,08** | **578,94** | |
| **Всего за весь день:** | **1430** | **51,58** | **64,75** | **204,24** | **1446,46** | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом и сахаром | 180 | 5,03 | 5,8 | 27,2 | 201,91 | Могильный, 2017 №181 |
| Бутерброд с сыром 20/10 | 30 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | Могильный, 2017 №3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0 | 8,24 | 34,09 | Могильный, 2017 №377 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого :** | **360** | **9,01** | **8,87** | **45,48** | **319,76** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,42 | 2,55 | 32,34 | Могильный, 2017 №45 |
| Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 180 | 1,7 | 2,33 | 11,63 | 62,15 | Могильный, 2017 №101 |
| Плов из птицы отварной | 150 | 11,15 | 10,45 | 25,48 | 263,35 | Могильный, 2017 №291 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Кисель из сухофруктов с витамином С | 150 | 0,01 | 0 | 10,38 | 41,5 | Могильный. 2017 №354 |
| **Итого:** | **550** | **16,22** | **13,4** | **67,84** | **467,75** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Лапшевик с творогом | 130 | 9,5 | 7,85 | 29,06 | 147,81 | Могильный, 2017 №208 |
| Соус молочный( сладкий) | 50 | 0,96 | 2,09 | 6,6 | 49,09 | Могильный, 2017 №327 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Могильный 2017 №338 |
| Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,1 | 10,23 | 56,51 | Могильный, 2017 №378 |
| **Итого** | **460** | **16,33** | **15,09** | **85,92** | **470,13** | |
| **Всего за весь день:** | **1470** | **42,06** | **37,46** | **209,04** | **1307,13** | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная с маслом и сахаром | 180 | 6,88 | 11,5 | 25,53 | 123,18 | Могильный, 2017 №173 |
| Масло (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | Могильный, 2017 №14 |
| Батон нарезной | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | пром. пр-во |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 8,04 | 32,55 | Могильный, 2017 №376 |
| **Итого:** | **400** | **9,34** | **20,65** | **48,68** | **308,23** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Могильный. 2017 №338 |
| **Итого:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Свекла отварная | 30 | 0,44 | 0,03 | 2,56 | 12,22 | Роспотребнадзор №51-28з |
| Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 180 | 3,43 | 6,32 | 9,14 | 88,98 | Могильный. 2017 №88 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тефтели мясные (Ёжики) | 60 | 5,57 | 13,68 | 7,38 | 174,88 | Могильный, 2017 №279 |
| Каша гречневая с маслом | 110 | 6,66 | 5,65 | 20,35 | 105,33 | Могильный, 2017 №171 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0 | 0 | 6,59 | 26,32 | Могильный, 2017 №349 |
| **Итого:** | **570** | **18,95** | **25,98** | **64,54** | **495,88** | |

**Уплотненный полдник**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Яйцо вареное | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | Могильный, 2017 №209 |
| Рагу овощное | 130 | 2,1 | 3,2 | 13,11 | 131,75 | Могильный, 2017 №143 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | Могильный, 2017 №421 |
| Какао с молоком | 150 | 2,46 | 2,04 | 10,13 | 69,43 | Могильный, 2017 №382 |
| **Итого :** | **390** | **15,31** | **13,75** | **63,38** | **484,38** | |
| **Всего за весь день:** | **1460** | **44** | **60,78** | **186,39** | **1335,49** | |

| ДЕНЬ 6 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 180 | 6,94 | 10,85 | 22,04 | 153,28 | Могильный, 2017 №174 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | Могильный, 2017 №14 |
| Печенье( в ассортименте) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | пром. пр-во |
| Кофейный напиток | 180 | 0,18 | 0 | 8,78 | 35,82 | Могильный, 2017 №379 |
| **Итого:** | **380** | **8,28** | **16,45** | **42,02** | **289,05** | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из овощей | 30 | 0,75 | 2,04 | 2,1 | 38,5 | Могильный 2017 №37 |
| Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 180 | 2,3 | 6,71 | 16,03 | 74,19 | Могильный, 2017 №103 |
| Котлета куриная рубленная | 60 | 12,22 | 13,02 | 11,7 | 213,13 | Могильный, 2017 №294 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 110 | 2,11 | 2,47 | 12,41 | 80,3 | Могильный, 2017 №303 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,7 | 36,44 | Могильный,2017 №342 |
| **Итого:** | **570** | **20,02** | **23,01** | **69,47** | **506,32** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Оладьи с повидлом 150/20 | 170 | 8,47 | 7,72 | 66,64 | 369,61 | Могильный, 2017 №400,401 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Могильный, 2017 №338 |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | Могильный, 2017 №386 |
| **Итого:** | **420** | **13,2** | **11,85** | **81,95** | **493,76** | |
| **Всего за весь день:** | **1470** | **41,99** | **51,41** | **203,24** | **1338,62** | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром | 180 | 8,27 | 9,02 | 68,36 | 124,72 | Могильный, 2017 №181 |
| Бутерброд с маслом 20/10 | 30 | 1,58 | 8,37 | 10,12 | 122,16 | Могильный, 2017 №1 |
| Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,1 | 10,23 | 56,51 | Могильный, 2017 №378 |
| **Итого:** | **360** | **11,22** | **18,49** | **88,71** | **303,39** | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из свеклы с огурцами солеными | 30 | 0,4 | 0,33 | 2,1 | 13,02 | Могильный 2017 №55 |
| Суп гороховый с гренками 150/17 | 167 | 4,43 | 2,4 | 27,5 | 113,74 | Могильный, 2017 №119 |
| Голубцы ленивые | 60 | 5,49 | 11,62 | 4,69 | 145,8 | Роспотребнадзор 2022, 54-3м |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 3,89 | 2,7 | 24,91 | 139,65 | Могильный, 2017 №309 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 15 | 1,14 | 0,09 | 7,53 | 35,52 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | пром. пр-во |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 0 | 0 | 6,59 | 26,32 | Могильный 2017 №349 |
| **Итого:** | **547** | **16,37** | **17,3** | **86,81** | **533,63** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Суп гречневый молочный с маслом и сахаром | 180 | 5,25 | 6,88 | 19,42 | 161,23 | Могильный, 2017 №121 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Сдоба сахарная | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,21 | 0,91 | 9,03 | 49,29 | Могильный, 2017 №379 |
| **Итого:** | **400** | **12,11** | **11,58** | **69,21** | **429,95** | |
| **Всего за весь день:** | **1407** | **40,2** | **47,47** | **247,94** | **1290,14** | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром | 180 | 10,1 | 13,4 | 32,97 | 172,82 | Могильный, 2017 №173 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | Могильный 2017 №3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0 | 8,24 | 34,09 | Могильный 2017 №377 |
| **Итого:** | **360** | **14,08** | **16,47** | **51,25** | **290,67** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Могильный,2017 №338 |
| **Итого:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 30 | 0,42 | 0,93 | 2,5 | 20,22 | Могильный 2017 №67 |
| Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 180 | 1,88 | 4,15 | 6,53 | 73,34 | Могильный, 2017 №82 |
| Котлета по-домашнему | 60 | 7,08 | 16,25 | 10,9 | 168,89 | Могильный, 2017 №268 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 2,98 | 15,19 | 96,85 | Могильный, 2017 №128 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Кисель из сока натурального с витамином С | 150 | 0,18 | 0,04 | 12,35 | 50,3 | Могильный, 2017 №359 |
| **Итого:** | **570** | **14,65** | **24,65** | **65,99** | **497,75** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | Могильный, 2017 №209 |
| Капуста тушенная | 140 | 3,55 | 4,69 | 11,81 | 153,5 | Могильный, 2017 №139 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,34 | 3,15 | 29,48 | 159,26 | Кучма 2016, №537,559 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | Могильный, 2017 №385 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого:** | **400** | **17,6** | **16,09** | **58,58** | **499,98** | |
| **Всего за весь день:** | **1430** | **46,73** | **57,61** | **185,62** | **1335,4** | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 6,1 | 8,23 | 26,27 | 116,53 | Могильный, 2017 №120 |
| Бутерброд с повидлом 30/10 | 40 | 2,35 | 0,9 | 21,63 | 104,26 | Могильный, 2017 №2 |
| Какао с молоком | 180 | 2,96 | 2,44 | 12,1 | 83,14 | Могильный, 2017 №382 |
| **Итого:** | **400** | **11,41** | **11,57** | **60** | **303,93** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Свекла отварная | 30 | 0,44 | 0,03 | 2,56 | 12,22 | Роспотребнадзор,2022 №54-28з |
| Суп с клецками на курином бульоне | 180 | 4,11 | 4,97 | 21,74 | 136,2 | Роспотребнадзор,2022 №54-6с |
| Рагу из птицы отварной с овощами | 150 | 17,41 | 19,74 | 21,25 | 193,93 | Могильный, 2017 №289 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0 | 0 | 6,59 | 26,32 | Могильный, 2017 №349 |
| **Итого:** | **560** | **25,57** | **25,11** | **75,67** | **480,51** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Вареники ленивые | 150 | 21,53 | 9,31 | 37,46 | 323,07 | Могильный, 2017 №217 |
| Соус сметанный сладкий | 55 | 1,13 | 3,25 | 7,06 | 66,06 | Могильный, 2017 №330 |
| Печенье( в ассортименте) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | пром. пр-во |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 8,04 | 32,55 | Могильный 2017 №376 |
| **Итого:** | **400** | **23,89** | **14,03** | **63,72** | **484,23** | |
| **Всего за весь день:** | **1420** | **61,36** | **50,81** | **209,19** | **1318,16** | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 180 | 6,35 | 6,68 | 32,34 | 135,12 | Могильный 2017 №173 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Масло (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | Могильный 2017 №14 |
| Батон нарезной | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | пром. пр-во |
| Кофейный напиток | 180 | 0,18 | 0 | 8,78 | 35,82 | Могильный 2017 №379 |
| **Итого:** | **400** | **8,89** | **15,83** | **56,23** | **323,44** | |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8, | 49,49 | пром. пр-во |
| **Итого:** | **100** | **0,49** | **0,1** | **9,8** | **49,49** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат "Калейдоскоп" | 30 | 0,52 | 0,33 | 1,53 | 11,46 | Могильный 2017 №49 |
| Рассольник со сметаной | 180 | 1,35 | 5,23 | 9,02 | 90,76 | Могильный 2017 №96 |
| Тефтели рыбные 60/20 | 80 | 8,4 | 4,67 | 8,92 | 112,31 | Могильный 2017 №239 |
| Рис отварной с маслом | 110 | 2,51 | 2,6 | 26,43 | 139,17 | Могильный, 2017 №171 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | пром. пр-во |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,7 | 36,44 | Могильный, 2017 №342 |
| **Итого:** | **590** | **15,43** | **13,22** | **73,12** | **478,29** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 6,86 | 7,81 | 1,82 | 105,13 | Могильный, 2017 №210 |
| Икра свекольная | 100 | 1,4 | 3,99 | 7,9 | 73,3 | Могильный, 2017 № 75 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | пром. пр-во |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | Могильный, 2017 №386 |
| **Итого:** | **350** | **14,14** | **15,67** | **25,76** | **305,29** | |
| **Всего за весь день:** | **1460** | **43,07** | **48,49** | **195,63** | **1328,58** | |
| **Итого средняя за 10 дней** | **1440,7** | **47,3** | **52,52** | **202,29** | **1330,56** | |
| **Итого за 10 дней** | **14427** | **473,04** | **525,16** | **2022,85** | **13305,62** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 247969011588427370227840367659560543871868558 14

Владелец Тарасенко Елена Анатольевна

Действителен С 10.05.2023 по 09.05.2024