

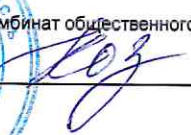
Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

 О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ВСЕСЕЗОННОЕ)  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ)**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. 2010 г)

---

мбинат общественного питания

**блюд**

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб Неделя: 1 День: понедельник

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб      Неделя: 1      День: вторник

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Омлет запеченный или паровой                   | 150       | 15,12            | 17   | 4,89     | 228,9                   | 891         |
|                           | Печенье сахарное 50 гр                         | 25        | 0,86             | 1    | 8,46     | 47,4                    | 1 696       |
|                           | Чай с молоком                                  | 150       | 1,23             | 1    | 14,4     | 79,2                    | 854         |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | 25        | 2,14             | 1    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                | 350       | 19,35            | 20   | 44,41    | 412,3                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Фрукт (яблоко)                                 | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Огурцы соленные                                | 30        | 0,4              |      | 0,85     | 6,5                     | 1 006       |
|                           | Суп-лапша на курином бульоне                   | 150       | 3,95             | 4    | 11,02    | 99                      | 1 015       |
|                           | Плов со свининой @                             | 100       | 14,49            | 33   | 43,9     | 460,3                   | 1 018       |
|                           | Компот из кураги                               | 150       | 0,14             |      | 4,07     | 18,2                    | 932         |
|                           | Хлеб пшеничный.                                | 15        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                           | Хлеб ржаной.                                   | 15        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                | 460       | 23,14            | 38   | 84,17    | 709,3                   |             |
| <b>Полдник</b>            |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая | 100       | 5,64             | 5    | 30,83    | 197,5                   | 853         |
|                           | Морс ягодный                                   | 150       | 0,22             |      | 24,93    | 102,9                   | 1 242       |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | 10        | 2,14             | 1    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                | 260       | 8                | 6    | 72,42    | 357,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                | 1170      | 50,89            | 64   | 210,8    | 1525,8                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 160       | 6,45             | 7    | 38,51    | 243,3                   | 848         |
|                      | Бутерброд с маслом и повидлом (1)                   | 40        | 1,62             | 8    | 16,91    | 143,5                   | 815,06      |
|                      | Кофейный напиток с молоком                          | 150       | 2,7              | 3    | 12,06    | 80,1                    | 1 110       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                             | 350       | 10,77            | 18   | 67,48    | 466,9                   |             |
| Завтрак 2            | Сок натуральный                                     | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                           | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед                 | Рассольник ленинградский со сметаной                | 150       | 1,94             | 5    | 12,82    | 100,2                   | 1 030       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)                 | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Котлета Деревенская                                 | 60        | 18,77            | 48   | 42,3     | 691,8                   | 661,16      |
|                      | Соус томатный                                       | 10        | 0,06             | 2    | 0,58     | 5,6                     | 1 126       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                          | 100       | 8,08             | 5    | 42,14    | 246,7                   | 998         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                         | 100       | 0,61             |      | 24,86    | 115,8                   | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный.                                     | 15        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                        | 15        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                                | 455       | 35,45            | 65   | 153,56   | 1349,5                  |             |
| Полдник              | Маффин ванильный @                                  | 60        | 6,21             | 6    | 44,16    | 259,5                   | 450,05      |
|                      | Кисломолочный продукт                               | 150       | 5,8              | 5    | 8        | 106                     | 914         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                             | 210       | 12,01            | 11   | 52,16    | 365,5                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                     | 1115      | 58,23            | 94   | 284,4    | 2250,9                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 170       | 5,73             | 6    | 27,06    | 190                     | 1 111       |
|                         | Бутерброд с сыром                               | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                         | Какао с молоком                                 | 150       | 5,09             | 6    | 18,07    | 171                     | 919         |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 350       | 15,01            | 15   | 55,42    | 449,7                   |             |
| Завтрак 2               | Фрукт (яблоко)                                  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             |
| Обед                    | Икра кабачковая пром. производства              | 20        | 0,6              | 7    | 3,7      | 48,5                    | 813         |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 130       | 1,37             | 4    | 6,58     | 95,4                    | 124         |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом       | 60        | 12,13            | 4    | 2,52     | 92,6                    | 1 296       |
|                         | Рис припущенный с овощами                       | 100       | 3,07             | 7    | 29,51    | 195,8                   | 990         |
|                         | Компот из свежих яблок                          | 130       | 0,1              |      | 21,49    | 89,2                    | 912         |
|                         | Хлеб пшеничный.                                 | 10        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                         | Хлеб ржаной.                                    | 10        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                            | 465       | 22,58            | 24   | 88,17    | 658,6                   |             |
| Полдник                 | Манник                                          | 70        | 4,79             | 6    | 45,23    | 251,8                   | 1 182       |
|                         | Молоко кипяченое                                | 150       | 5,22             | 6    | 8,46     | 108                     | 920         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 220       | 10,01            | 12   | 53,69    | 359,8                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1135      | 48               | 51   | 207,08   | 1515,1                  |             |



Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 170       | 5,41             | 7    | 22,7     | 180,2                   | 1 013       |
|               | Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)          | 30        | 4,68             | 6    | 12,11    | 116,1                   | 3,37        |
|               | Чай с лимоном @                                   | 150       | 0,05             |      | 13,65    | 53,9                    | 686         |
|               | Итого за Завтрак                                  | 350       | 10,14            | 13   | 48,46    | 350,2                   |             |
| Завтрак 2     | Сок натуральный                                   | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
|               | Итого за Завтрак 2                                | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 30        | 0,75             | 3    | 4,56     | 44,5                    | 992         |
|               | Борщ с капустой, картофелем и сметаной            | 150       | 1,37             | 5    | 9,85     | 89,6                    | 1 021       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Тефтели мясные с луком с соусом красным           | 60        | 10,66            | 8    | 9,31     | 176,3                   | 907,01      |
|               | Пюре картофельное                                 | 100       | 2,82             | 4    | 19,09    | 127,4                   | 995         |
|               | Компот из изюма                                   | 100       | 0,41             |      | 9,12     | 95,4                    | 932,01      |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 15        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной.                                      | 15        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
|               | Итого за Обед                                     | 475       | 21,97            | 23   | 84,93    | 680,8                   |             |
| Полдник       | Макаронные изделия запеченные с сыром             | 100       | 6,68             | 6    | 24,31    | 171,4                   | 334         |
|               | Чай с сахаром                                     | 100       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 10        | 2,14             | 1    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|               | Итого за Полдник                                  | 210       | 8,82             | 7    | 55,37    | 285,7                   |             |
| Итого за день |                                                   | 1135      | 40,93            | 43   | 199,96   | 1385,7                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным                | 170       | 5,06             | 5    | 28,52    | 176,1                   | 235,05      |
|                  | Бутерброд с сыром                                              | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                  | Чай с лимоном @                                                | 150       | 0,05             |      | 13,65    | 53,9                    | 686         |
|                  | Итого за Завтрак                                               | 350       | 9,3              | 8    | 52,46    | 318,7                   |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                                                | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                                             | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40        | 0,88             | 3    | 4,96     | 46,8                    | 818         |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                                    | 150       | 4,23             | 4    | 15,47    | 120                     | 139         |
|                  | Котлета Деревенская                                            | 60        | 18,77            | 48   | 42,3     | 691,8                   | 661,16      |
|                  | Соус томатный                                                  | 10        | 0,06             | 2    | 0,58     | 5,6                     | 1 126       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 100       | 5,5              | 4    | 32,82    | 189,3                   | 516         |
|                  | Морс ягодный                                                   | 100       | 0,22             |      | 24,93    | 102,9                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный.                                                | 10        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                                   | 10        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                  | Итого за Обед                                                  | 480       | 32,98            | 62   | 140,52   | 1256,6                  |             |
| Полдник          | Печенье детское @                                              | 50        | 3,75             | 5    | 28,33    | 203,5                   | 1 141,09    |
|                  | Молоко кипяченое                                               | 150       | 5,22             | 6    | 8,46     | 108                     | 920         |
| Итого за Полдник |                                                                | 200       | 8,97             | 11   | 36,79    | 311,5                   |             |
| Итого за день    |                                                                | 1130      | 51,25            | 81   | 240,97   | 1955,8                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая | 170       | 6,76             | 7    | 36,99    | 237                     | 853         |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным (1)               | 30        | 1,88             | 6    | 12,41    | 113,3                   | 808,07      |
|                      | Кофейный напиток с молоком                     | 150       | 2,7              | 3    | 12,06    | 80,1                    | 1 110       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 350       | 11,34            | 16   | 61,46    | 430,4                   |             |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                                  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед                 | Салат из свеклы отварной                       | 40        | 0,68             | 3    | 6,49     | 52,3                    | 5,01        |
|                      | Суп-лапша на курином бульоне                   | 130       | 3,95             | 4    | 11,02    | 99                      | 1 015       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Суфле из рыбы                                  | 60        | 12,93            | 3    | 5,42     | 113,2                   | 1 069       |
|                      | Пюре картофельное                              | 100       | 2,82             | 4    | 19,09    | 127,4                   | 995         |
|                      | Компот из кураги                               | 100       | 0,14             |      | 4,07     | 18,2                    | 932         |
|                      | Хлеб пшеничный.                                | 10        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                   | 10        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                           | 455       | 24,99            | 16   | 65,59    | 522,1                   |             |
| Полдник              | Пудинг творожно-манный                         | 60        | 10,49            | 6    | 11,21    | 147,8                   | 1 073       |
|                      | Молоко сгущенное                               | 10        | 0,79             | 1    | 4,77     | 32,1                    | 902         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 150       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                        | 220       | 11,28            | 7    | 30,38    | 237,4                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                | 1125      | 48,01            | 39   | 167,23   | 1263,2                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным | 170       | 7,78             | 8    | 39,53    | 264,1                   | 302         |
|                      | Бутерброд с сыром                               | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                      | Чай с молоком                                   | 150       | 1,23             | 1    | 14,4     | 79,2                    | 854         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 350       | 13,2             | 12   | 64,22    | 432                     |             |
| Завтрак 2            | Сок натуральный                                 | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед                 | Горошек зеленый консервированный                | 30        | 1,55             |      | 3,25     | 20                      | 811         |
|                      | Рассольник ленинградский со сметаной            | 150       | 1,94             | 5    | 12,82    | 100,2                   | 1 030       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Гуляш из курицы                                 | 60        | 15,18            | 5    | 2,66     | 113,9                   | 1 105       |
|                      | Рис отварной                                    | 100       | 3,32             | 5    | 34,69    | 197,3                   | 991         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                     | 100       | 0,31             |      | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный.                                 | 10        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                    | 10        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | 465       | 26,77            | 17   | 94,84    | 634,9                   |             |
| Полдник              | Суп молочный с макаронными изделиями            | 100       | 2,74             | 3    | 16,67    | 106,5                   | 1 153       |
|                      | Чай с сахаром                                   | 100       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 10        | 2,14             | 1    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                         | 210       | 4,88             | 4    | 47,73    | 220,8                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | 1125      | 44,85            | 33   | 217,99   | 1356,7                  |             |



Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи         | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            | Омлет запеченный или паровой                                   | 170       | 17,13            | 19   | 5,54     | 259,5                   | 891         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным (1)                               | 30        | 1,88             | 6    | 12,41    | 113,3                   | 808,07      |
|                    | Чай с сахаром                                                  | 150       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                    | Итого за Завтрак                                               | 350       | 19,01            | 25   | 33,95    | 436,6                   |             |
| Завтрак 2          | Яблоки свежие                                                  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                                | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед               | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40        | 0,88             | 3    | 4,96     | 46,8                    | 818         |
|                    | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной                       | 150       | 2,95             | 5    | 13,38    | 112,1                   | 1 018       |
|                    | Биточек из курицы                                              | 60        | 14,65            | 5    | 8,57     | 142,6                   | 255         |
|                    | Соус томатный                                                  | 10        | 0,06             | 2    | 0,58     | 5,6                     | 1 126       |
|                    | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 100       | 5,5              | 4    | 32,82    | 189,3                   | 516         |
|                    | Напиток из плодов шиповника                                    | 100       | 0,61             |      | 24,86    | 115,8                   | 705         |
|                    | Хлеб пшеничный.                                                | 10        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                    | Хлеб ржаной.                                                   | 10        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                    | Итого за Обед                                                  | 480       | 27,97            | 20   | 104,63   | 712,4                   |             |
|                    | Полдник                                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кисломолочный продукт                                          | 150       | 5,51             | 5    | 7,6      | 100,7                   | 914         |
|                    | Маффин ванильный                                               | 60        | 4,3              | 14   | 35,02    | 284,3                   | 1 633,33    |
| Итого за Полдник   |                                                                | 210       | 9,81             | 19   | 42,62    | 385                     |             |
| Итого за день      |                                                                | 1140      | 57,19            | 64   | 191      | 1607,3                  |             |

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 170       | 5,94             | 5    | 29,4     | 185,4                   | 851         |
|                            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)   | 30        | 3,51             | 4    | 9,08     | 87,1                    | 3,37        |
|                            | Какао с молоком                            | 150       | 5,09             | 6    | 18,07    | 171                     | 919         |
|                            | Итого за Завтрак                           | 350       | 14,54            | 15   | 56,55    | 443,5                   |             |
| Завтрак 2                  | Сок натуральный                            | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
| Итого за Завтрак 2         |                                            | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед                       | Икра овощная свекольная                    | 30        | 0,69             | 4    | 4,62     | 55,6                    | 520         |
|                            | Суп-лапша на курином бульоне               | 150       | 3,95             | 4    | 11,02    | 99                      | 1 015       |
|                            | Гуляш из мяса свинины @                    | 60        | 7,82             | 20   | 2,53     | 165,4                   | 437,06      |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая                 | 100       | 8,08             | 5    | 42,14    | 246,7                   | 998         |
|                            | Морс ягодный                               | 100       | 0,22             |      | 24,93    | 102,9                   | 1 242       |
|                            | Хлеб пшеничный.                            | 10        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                            | Хлеб ржаной.                               | 10        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                            | Итого за Обед                              | 460       | 24,08            | 34   | 104,7    | 769,8                   |             |
| Полдник                    | Рагу из овощей                             | 100       | 2,14             | 5    | 14,15    | 104,9                   | 959         |
|                            | Хлеб пшеничный                             | 10        | 2,14             | 1    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|                            | Чай с лимоном @                            | 100       | 0,05             |      | 13,65    | 53,9                    | 686         |
| Итого за Полдник           |                                            | 210       | 4,33             | 6    | 44,46    | 215,6                   |             |
| Итого за день              |                                            | 1120      | 42,95            | 55   | 216,91   | 1497,9                  |             |
| Итого за период            |                                            | 11335     | 392,21           | 417  | 1812     | 12963,7                 |             |
| Среднее значение за период |                                            | 1133,5    | 39,2             | 56,3 | 181,2    | 1296,3                  |             |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872305

Владелец Оборина Ирина Анатольевна

Действителен с 10.08.2026 по 10.08.2027