

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Березка» общеразвивающего вида

Буриад Улас  
«Муяын аймаг» гэжэн шотагай засагай байгууламжын захиргаан  
Юрэнхы хүгжэлтын тухэлэй нургуулин урдахи болбосорлой шотагай засагай  
бюджетэй эмхи зургаан хүүгэдэй сэрлэг «Березка»



Утвржлдог:

Т.Г.Ерастова

от 06.09.2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей от 1,6 до 3 лет,  
посещающих МБДОУ Д/С «Березка».

День: День 1  
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54-1	каша молочная манная	150	3,75	3,46	21,27	133,26	0,015	0,03	0,045	18,45	18,75
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
134-1	чай сладкий с молоком	180	2,92	2,81	15,93	98,35	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
39-3	щи со сметаной с мясом	180	9,7	8,23	16,13	185,87	0,	0,	0,	0,	0,
72-1	плов с мясом	150	21,45	14,8	28,38	367,02	0,045	0,005	0,48	28,05	0,84
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
124-4	компот из изюма	180	0,	0,54	24,84	95,4	0,18	0,54	2,88	165,6	0,9
4-3	огурцы соленые	45	0,	0,27	0,5	3,15	0,009	0,023	0,9	7,65	0,315
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
37-0	Бабушкин суп	180	5,29	3,78	14,44	122,18	0,09	0,054	6,372	34,38	0,828
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
137-3	блины с вареньем	90	3,69	6,12	27,9	188,97	0,045	0,018	1,188	48,501	0,09
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,96</b>	<b>49,04</b>	<b>238,36</b>	<b>1578,91</b>	<b>0,479</b>	<b>0,893</b>	<b>21,219</b>	<b>442,461</b>	<b>25,005</b>

День: День 3

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5-14	булочка с маслом , сыром	44	4,34	3,37	25,39	14,7	0,	0,	0,	0,	0,
81-0	каша кукурузная	150	3,78	3,1	21,34	132,36	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
28-1	борщ с мясом	180	9,68	8,14	16,18	185,53	0,054	6,03	8,982	53,226	0,792
106-3	печень в сметанном соусе	130	8,24	20,41	3,16	163,35	0,156	2,574	0,065	36,985	7,28
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	компот из свежемороженых ягод	180	0,07	0,18	15,68	62,5	0,005	0,007	36,	6,768	0,27
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
135-2	гарнир гречневый	120	1,09	4,19	18,98	102,38	0,084	0,84	0,	11,4	3,6
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
56-1	пюре картофельное	150	3,91	3,71	23,62	145,15	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
108-1	Колбаса отварная	60	9,06	7,5	0,72	118,2	0,	0,	0,	0,	0,
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,94</b>	<b>60,15</b>	<b>238,7</b>	<b>1416,57</b>	<b>0,532</b>	<b>20,59</b>	<b>58,337</b>	<b>562,177</b>	<b>15,917</b>

День: День 2

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
33-3	суп молочный рисовый	150	3,96	2,73	17,91	118,77	0,09	0,105	0,705	31,5	0,645
5-6	Хлеб с маслом	45	2,52	2,74	24,79	128,7	0,068	0,032	0,002	18,	0,045
117-1	какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
45-1	суп фасолевый с мясом	180	9,04	8,59	14,17	173,3	0,144	0,072	6,102	58,536	1,89
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
49-1	гуляш мясной	130	15,14	13,79	4,98	212,07	0,07	0,173	0,741	15,421	2,106
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
75-1	макароны отварные	120	2,74	4,78	29,28	160,62	0,072	0,037	0,	10,95	0,891
	<b>ПОЛДНИК</b>										
129-1	напиток из шиповника	180	0,2	0,49	14,15	68,18	0,011	0,036	144,	8,784	0,45
	<b>УЖИН</b>										
101-5	вареники ленивые с творогом со сметаной	150	15,71	15,66	40,95	371,17	0,	0,	0,	0,	0,
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
2-1	Печенье	30	3,	2,22	22,86	121,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,13</b>	<b>64,51</b>	<b>270,64</b>	<b>1879,44</b>	<b>0,526</b>	<b>0,776</b>	<b>162,002</b>	<b>394,783</b>	<b>9,387</b>

День: День 4

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
33-1	суп молочный вермешелевый	150	3,88	3,3	19,01	124,62	0,03	0,105	0,675	79,5	0,345
5-8	Хлеб с помадкой	45	2,52	2,74	24,79	128,7	0,068	0,032	0,009	5,49	0,27
117-1	какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
40-1	суп сырный с мясом	180	8,89	6,86	11,38	153,34	0,108	0,072	3,582	35,154	0,882
52-1	жаркое по домашнему	200	16,92	16,82	25,34	321,68	0,2	13,4	6,4	19,2	1,8
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
124-1	компот из свежих фруктов	180	0,	0,	10,78	43,09	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
90-2	рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	100	7,43	1,34	3,14	85,99	0,1	0,07	4,3	38,5	0,7
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
135-3	гарнир рисовый	130	2,94	2,74	22,49	127,5	0,123	0,033	0,	15,347	0,766
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,99</b>	<b>46,99</b>	<b>236,96</b>	<b>1547,97</b>	<b>0,687</b>	<b>14,001</b>	<b>27,578</b>	<b>420,555</b>	<b>7,943</b>

День: День 5

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5-3	хлеб горячий бутерброд	49	5,95	3,7	0,4	71,78	0,	0,003	0,	0,711	0,007
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
424-1	яйцо куриное отварное	50	6,	6,5	5,	78,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
127-1	молоко	150	4,8	4,2	6,15	84,	0,03	0,195	0,9	181,5	0,15
	<b>ОБЕД</b>										
39-1	суп овощной с мясом	180	9,36	9,36	20,95	203,67	0,144	0,126	13,5	30,42	0,774
98-1	котлета мясная	60	9,19	11,27	3,78	143,13	0,036	0,678	0,132	40,614	0,564
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
118-1	кисель	180	0,	0,	17,64	72,	0,54	0,54	27,	8,1	0,
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
115-3	соус молочно-сливочный	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
135-4	гарнир перловый	120	0,4	3,35	24,08	113,4	0,043	0,022	0,	13,68	0,648
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
38-0	суп пюре	180	3,91	2,52	11,29	95,98	0,054	0,072	3,348	24,66	0,45
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
7-0	хлеб (сухарики )	40	0,	0,	0,	0,					
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,77</b>	<b>49,42</b>	<b>177,12</b>	<b>1280,38</b>	<b>0,895</b>	<b>1,885</b>	<b>51,485</b>	<b>487,153</b>	<b>2,833</b>

День: День 6

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54-4	каша молочная ячневая	150	3,78	3,29	21,83	131,64	0,	0,	0,	0,	0,
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
134-1	чай сладкий с молоком	180	2,92	2,81	15,93	98,35	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
45-8	суп харчо с мясом	180	9,88	8,14	19,75	201,13	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
57-1	рагу овощное	200	17,5	17,9	23,72	325,7	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
63-5	запеканка творожная со сгущенным молоком	180	13,12	24,66	25,47	316,57					
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,4</b>	<b>67,09</b>	<b>220,93</b>	<b>1560,4</b>	<b>0,233</b>	<b>0,419</b>	<b>21,314</b>	<b>305,336</b>	<b>5,314</b>

День: День 7

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
33-2	суп молочный гречневый	150	4,07	3,49	17,13	119,52	0,03	0,105	0,675	79,5	0,345
5-6	Хлеб с маслом	45	2,52	2,74	24,79	128,7	0,068	0,032	0,002	18,	0,045
117-1	какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
39-3	щи со сметаной с мясом	180	9,7	8,23	16,13	185,87	0,	0,	0,	0,	0,
63-3	запеканка вермишелево-мясная	180	15,34	16,29	29,66	322,11	0,036	0,072	0,36	37,98	5,22
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
124-1	компот из свежих фруктов	180	0,	0,	10,78	43,09	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
115-1	соус сметанный	50	2,35	0,82	1,48	38,15	0,015	0,05	0,035	16,35	0,075
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
1-6	сосиска в тесте	130	20,77	13,64	37,6	400,52	0,	0,	0,	0,	0,
127-1	молоко	150	4,8	4,2	6,15	84,	0,03	0,195	0,9	181,5	0,15
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,16</b>	<b>59,75</b>	<b>243,63</b>	<b>1791,52</b>	<b>0,235</b>	<b>0,689</b>	<b>8,824</b>	<b>555,654</b>	<b>8,997</b>

День: День 8

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54-7	каша молочная Дружба	150	4,17	3,78	19,7	131,82	0,075	0,15	0,675	147,15	0,69
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
5-10	Булочка с помадкой	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,048	0,02	0,008	0,002	0,56
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
40-1	суп сырный с мясом	180	8,89	6,86	11,38	153,34	0,108	0,072	3,582	35,154	0,882
135-3	гарнир рисовый	130	2,94	2,74	22,49	127,5	0,123	0,033	0,	15,347	0,766
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
124-4	компот из изюма	180	0,	0,54	24,84	95,4	0,18	0,54	2,88	165,6	0,9
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
106-2	оладьи из печени	60	4,47	5,39	5,28	84,	0,054	0,054	0,354	16,86	3,36
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
77-1	омлет	95	14,99	10,31	3,91	194,3	0,027	0,961	0,401	36,045	0,083
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
4-5	кукуруза сахарная консервированная	40	0,38	7,36	17,06	96,86	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,82</b>	<b>50,09</b>	<b>237,14</b>	<b>1539,54</b>	<b>0,683</b>	<b>2,084</b>	<b>18,575</b>	<b>602,261</b>	<b>9,706</b>

День: День 9

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5-4	хлеб с маслом и сыром	49	4,84	3,72	28,42	129,85	0,083	0,083	0,931	32,83	0,764
33-4	суп молочный пшеничный	150	4,07	3,33	18,54	124,62					
117-1	какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
43-3	суп с клецками с мясом	180	10,04	9,22	19,71	207,7	0,108	0,126	3,96	31,68	1,044
135-2	гарнир гречневый	120	1,09	4,19	18,98	102,38	0,084	0,84	0,	11,4	3,6
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
49-1	гуляш мясной	130	15,14	13,79	4,98	212,07	0,07	0,173	0,741	15,421	2,106
	<b>ПОЛДНИК</b>										
129-1	напиток из шиповника	180	0,2	0,49	14,15	68,18	0,011	0,036	144,	8,784	0,45
	<b>УЖИН</b>										
42-1	суп рыбный из консервов	180	4,27	1,39	10,51	86,29	0,072	0,072	5,778	77,706	0,936
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
138-2	пирог творожный	100	9,77	11,34	20,38	215,44	0,059	0,322	0,329	92,33	0,385
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,24</b>	<b>60,98</b>	<b>237,22</b>	<b>1671,36</b>	<b>0,558</b>	<b>1,973</b>	<b>166,191</b>	<b>521,743</b>	<b>12,645</b>

День: День 10  
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
81-0	каша кукурузная	150	3,78	3,1	21,34	132,36	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
44-1	суп свекольный с мясом со сметаной	180	9,65	7,7	15,61	180,99	0,116	0,137	17,028	34,304	1,923
106-4	ласточкино гнездо	160	18,02	16,86	14,72	289,33	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
118-1	кисель	180	0,	0,	17,64	72,	0,54	0,54	27,	8,1	0,
4-0	морская капуста	40	0,08	0,38	0,	2,28					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>УЖИН</b>										
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
108-1	Колбаса отварная	60	9,06	7,5	0,72	118,2	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
48-0	капуста тушеная	110	4,95	2,58	7,4	86,06					
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,99</b>	<b>49,23</b>	<b>202,91</b>	<b>1433,52</b>	<b>0,844</b>	<b>1,314</b>	<b>54,183</b>	<b>450,122</b>	<b>5,751</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>552,4</b>	<b>557,25</b>	<b>2303,61</b>	<b>15699,61</b>	<b>5,672</b>	<b>44,624</b>	<b>589,708</b>	<b>4742,245</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024