

Утверждено

Заведующий

Ярославцева

Ярославцева Е.В.



Приказ от 20.11.2023 года № 161 –ОД

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 8 «Сказка»

Примерное меню на 20 дней (зима)

День 1

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,77	0,46	31,21	196,4	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	17,29	107,4	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,4	0,07		
Итого за 'Завтрак'			13,24	8,51	19	0,66	58	450,1	1,11		30,23
Обед											
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,64	0	2,98	2,98	4,15	43,48	0,89		
12/2	Суп картофельный со сметаной	180	1,75	0,14	1,14	0,28	13,58	69,42	5,8		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	0,23		
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,86	0,03	2,61	0,61	31,29	167,6	0		
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	26,08	98,62	20,32		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
Итого за 'Обед'			23,94	9,61	16,2	5,81	117	692,1	27,24		46,49
Полдник											
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	7,5	6,97	6,81	1,26	4,96	108	1,46		
30/10	Чай с молоком	200	3,04	2,84	3,19	0,05	17,44	107,2	0,52		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Фрукты	150	0,44	0	0,44	0,44	12,86	53,96	11,08		
Итого за 'Полдник'			13,62	9,81	10,9	2,24	51,93	346,6	13,06		23,28
Итого за день			50,8	27,93	46,2	8,71	227	1489	41,41		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 2

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,4	1,52	20,14	313,8	0,35		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,42	115,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак '			32,92	28,81	26,8	2,23	69,55	648,3	1,07		48,02
Второй завтрак											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		
Итого за 'Второй завтрак'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		6,48
Обед											
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,79	0	2,99	2,99	4,61	46,27	18,87		
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,61	0,09	3,87	3,86	11,28	84,73	7,56		
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	13,99	11,35	12,3	0,39	20,67	245,4	5,35		
21/10	Кисель (200)	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
Итого за 'Обед'			20,05	11,44	19,6	7,66	67,68	510,3	52,1		37,80
Полдник											
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,47	1,33	7,74	5,1	29,79	210,1	0,09		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
Итого за 'Полдник '			10,98	6,84	13,8	5,1	38,72	321,4	1,39		23,80
Итого за день			68,3	51,45	65	14,99	182	1567	55,61		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 3

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,36	2,93	6,15	1,1	29,37	196,6	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,98	98,62	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,65	2,65	2,68	0	0	35,36	0,07		
Итого за 'Завтрак'			14,79	8,42	12,3	1,43	63,11	420,1	1,11		27,43
Обед											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	4,61		
4/2	Свекольник	180	1,71	0,07	3,27	3,27	14,03	88,51	5,7		
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,77	13,37	11,2	0,92	4,32	173,1	0,22		
38/3	Рис припущенный с овощами	130	3,28	0	5,27	5,27	34,22	197,1	0,43		
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,67	0	0,03	0,03	23,15	87,87	20,16		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
Итого за 'Обед'			25,08	13,44	23,5	13,22	112,8	747,3	31,13		48,80
Полдник											
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
-	Фрукты	150	0,67	0	0,67	0,67	19,49	81,78	16,8		
Итого за 'Полдник'			8,86	5,46	13,6	0,95	52,96	364	17,32		23,77
Итого за день			48,73	27,33	49,5	15,61	228,8	1531	49,56		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 4

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
1/4	Каша гречневая с молоком	100/10	7,05	2,9	4,22	1,16	26,39	165,5	1,3		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,14	114,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак'			13,18	5,88	14,9	1,87	64,42	435,4	1,82		32,25
Второй завтрак											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,37	4,37	4,82	0	6,02	87,76	1,05		
Итого за 'Второй завтрак'			4,37	4,37	4,82	0	6,02	87,76	1,05		6,50
Обед											
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,88	0	2,99	2,99	5,25	48,91	18,94		
14/2	Суп картофельный с крупой	180	2,42	0	3,95	4,49	16,45	108,9	4,68		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	13,09	12,33	4,47	0,09	5,61	115,4	0,71		
3/3	Картофельное пюре	150	2,97	0,55	3,64	0,48	20,89	127,1	5,15		
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,6	0	0,1	0,1	18,87	72,33	0,91		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
Итого за 'Обед'			21,29	12,88	15,3	8,34	75,93	514,3	30,39		38,10
Полдник											
5/5	Лапшевник с творогом	150	12,09	7,91	9,79	3,58	38,21	288,7	0,08		
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,1	49,91	0,1		
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0		
Итого за 'Полдник'			12,25	7,91	9,81	3,6	61,14	376,5	0,18		27,89
Итого за день			51,09	31,04	44,9	13,81	207,5	1414	33,45		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 5

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	0,73		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	19,28	115	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,06	0,06	5,59	0	0,1	50,96	0		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
Итого за 'Завтрак '			13,67	9,44	17,3	0,49	54,3	424,6	1,25		30,20
Обед											
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9		
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,86	1,03	2,45	0,34	16,85	99,58	6,61		
1/9	Кура порционная	100	12,74	12,56	10,6	0,02	1,63	151,9	0,85		
48/3	Горошница с морковью	130	7,93	0,02	2,37	0,81	24,32	142,2	0,65		
6/10	Компот из брусники	200	0,12	0	0,04	0,04	16,83	65,1	2		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
Итого за 'Обед '			29,33	13,62	16,3	2	96,78	633,5	15,01		45,06
Полдник											
14/12	Булочка дорожная	60	4,73	0,56	3,56	0,51	33,27	182,4	0,1		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
Итого за 'Полдник'			10,93	6,36	10,4	0,91	52,87	347,7	11,5		24,74
Итого за день			53,94	29,42	44	3,4	204	1406	27,75		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 6

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,93	5,65	0,32	30,33	193,9	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,14	114,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
Итого за 'Завтрак'			13,33	8,57	18,9	0,9	58,98	454,5	1,11		31,94
Обед											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	4,61		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	180	2,11	0,12	3,67	3,44	12,78	89,23	13,23		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,43	10,13	9,17	0,03	2,31	133,2	0,42		
3/3	Картофельное пюре	150	3,28	0,86	3,98	0,48	21,31	133	5,18		
21/10	Кисель	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
Итого за 'Обед'			22,49	11,1	20,6	7,74	86,84	606,6	43,76		42,62
Полдник											
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	0,14		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
Итого за 'Полдник'			15,69	13,19	14,6	0,9	44,42	362,1	10,66		25,44
Итого за день			51,51	32,87	54,2	9,54	190,2	1423	55,53		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 7

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
18/5	Пудинг из творога с изюмом	150	19,56	19,11	12,8	3,19	25,87	296,3	0,21		
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,84	3,21	0,08	11,37	85,1	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак'			24,2	22,03	23,4	3,4	59,95	542,6	0,83		40,19
Второй завтрак											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		
Итого за 'Второй завтрак'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		6,48
Обед											
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	50	1,49	0,88	3,87	2,98	3,95	54,41	0,87		
34/2	Суп рыбный "Сайра"	180	4,23	3,11	2,6	0,21	10,91	82,49	1,21		
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	70/20	10,05	9,59	8,83	1,63	7,41	149,4	0,09		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,35	2,00	1,4	1,4	28,05	139,1	0,10		
6/10	Компот из брусники	200	0,12	0,00	0,04	0,04	16,86	65,24	1,2		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
Итого за 'Обед'			26,52	13,58	17,5	7,01	102,6	657,6	4,17		48,71
Полдник											
5/12	Ватрушка с картофелем	60	9,52	6,84	8,02	4,91	19,72	189,3	0,12		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
Итого за 'Полдник'			15,03	12,35	14,1	4,91	28,65	300,6	1,42		22,26
Итого за день			70,11	52,31	59,8	15,31	197,2	1588	7,47		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 8

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,47	2,94	6,23	0,26	27	180,8	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,42	2,9	3,22	0,46	23,7	131,6	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
Итого за 'Завтрак'			11,96	8,58	19,5	0,85	60,21	458,8	1,11		30,11
Обед											
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	0	3,11	3,11	6,58	57,2	1,68		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	0	1,71	1,71	15,65	86,09	2,18		
3/9	Рагу из мяса кур	200	12,51	9,82	9,37	2,92	12,87	179,4	16,32		
21/10	Кисель из смородины	200	0,77	0	0,04	0,04	29,76	114,1	20,24		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
Итого за 'Обед'			21,76	9,82	15	8,53	100,3	603,7	40,41		39,62
Полдник											
23/12	Манник	60	6,37	1,22	4,5	3,3	50,45	264,6	0,06		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,98	5,98	6,59	0	8,24	120,1	1,44		
-	Бананы	150	1,2	0	0,4	0,4	18,16	76,4	8		
Итого за 'Полдник'			13,55	7,2	11,5	3,7	76,85	461,1	9,5		30,27
Итого за день			47,27	25,6	46	13,08	237,4	1524	51,02		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 9

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,29	2,94	6,95	1,08	28,73	201,1	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	19,28	115	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
Итого за 'Завтрак'			12,2	5,86	17,7	1,41	66,9	471,7	1,04		34,94
Второй завтрак											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,43	1,05		
Итого за 'Второй завтрак'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,43	1,05		6,48
Обед											
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,66	0	2,98	2,98	2,55	38,17	14,9		
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,89	0,09	2,22	1,69	13,13	77,24	9,3		
8/7	Рыба, запеченная в омлете	90	16,5	16,29	11,1	4,29	2,23	175	0,02		
38/3	Рис припущенный с овощами	130	3,09	0	4,61	4,61	32,8	185,6	0		
5/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,21	0	0,12	0,12	21,89	84,65	52,99		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
Итого за 'Обед'			23,7	16,38	21,3	13,88	81,47	602,4	77,21		44,62
Полдник											
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,68	0	6,13	6,13	12,15	107,7	4,77		6,4
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39		
Итого за 'Полдник'			4,56	0	6,71	6,71	43,43	240,8	43,77		17,84
Итого за день			44,8	26,59	50,4	22,01	197,8	1402	123,07		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 10

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в г.ч.	всего	в г.ч.					
Завтрак											
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,1	2,88	8,82	2,13	31,5	230,2	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	18,93	113,5	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
Итого за 'Завтрак'			15,9	8,52	22,2	2,84	69,33	534,7	1,11		39,54
Обед											
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9		
2/2	Борщ со сметаной	180	2,04	0,09	2,45	2,25	13,02	78,76	10,31		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	220	14,63	12,03	11,6	1,56	27,55	270,6	12,53		
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,4	0,26	1,23	0,02	1,56	18,63	0,13		
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
Итого за 'Обед'			23,77	12,38	16,1	4,67	102,5	630,3	28,19		46,61
Полдник											
	Коржик	60	1,92	1,92	0	0	4,8	27,36	0		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
Итого за 'Полдник'			7,83	7,43	6,48	0,4	25,33	187,3	11,3		13,85
Итого за день			47,5	28,33	44,9	7,91	197,1	1352	40,6		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533177

Владелец Ярославцева Елена Викторовна

Действителен с 07.02.2024 по 06.02.2025