



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 30.01.2023г. №32

Директор МБДОУ детского сада комбинированного вида "Надежда"

Е.В.Арменко

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7лет) 10,5 часов и 12 часов

1 день, неделя первая ПОНЕДЕЛЬНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
<b>Завтрак</b>							
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,93	3,92	14,31		104,78
7.035	Батон с маслом	45	3,10	5,33	21,36		131,40
7.354/6	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64		44,35
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>7,03</b>	<b>9,25</b>	<b>46,31</b>	<b>0,00</b>	<b>280,53</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.031-9	Сок фруктовый	125	0,00	0,00	13,75		56,25
7.033/2	Сок фруктовый	200			22,00		90,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,75</b>	<b>0,00</b>	<b>56,25</b>
	<b>Итого за прием:</b>				<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>							
7.364	Икра кабачковая <i>или</i>	30	0,60	2,70	2,82		36,60
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом <i>или</i>	60	0,95	2,06	6,08		41,55
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,03	4,08	6,95		60,05
4.2/7/2	Суп-шваро из разных овощей	200	2,44	3,60	10,30		91,74
7.4/8/1	Шлов из мяса говядины <i>или</i>	200	13,52	15,41	27,67		324,32
7.162 и	Шлов из филе идейки	200	19,72	10,74	16,87		394,26
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов <i>или</i>	180	0,25	0,00	17,05		70,04
7.19/7/1	Компот из яблок	180	0,70	0,60	13,31		55,59
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20	2,48	0,42	15,22		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>21,16</b>	<b>17,00</b>	<b>86,33</b>	<b>50,00</b>	<b>631,80</b>
<b>Полдник</b>							
7.13/5/6	Запеканка из творога с морковью	130	10,11	16,55	18,93		372,66
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31		50,40
7.082-3	Снежок	150	3,74	4,61	15,71		119,52
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>13,93</b>	<b>21,16</b>	<b>47,94</b>	<b>0,00</b>	<b>542,58</b>
	<b>Итого за день 10,5 часов:</b>	<b>1480</b>	<b>42,11</b>	<b>47,40</b>	<b>194,33</b>	<b>50,00</b>	<b>1411,16</b>
<b>Ужин</b>							
7.3/4	Каша гречневая	200	7,51	9,62	28,96		185,08
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>440</b>	<b>10,55</b>	<b>9,98</b>	<b>58,08</b>		<b>315,38</b>
	<b>Итого за 12 часов :</b>	<b>1920</b>	<b>52,66</b>	<b>57,38</b>	<b>260,66</b>	<b>50,00</b>	<b>1826,54</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ** для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) 12 часов

2 день, неделя первая ВТОРНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.5/4/2	Каша манная молочная	150	2,61	2,72	14,21		98,62
7.189-5	Батон	40	3,08	1,20	21,32		94,00
7.185/2	Повидло/ джем	5	0,02	0,00	3,37		12,75
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30		94,37
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>8,12</b>	<b>6,40</b>	<b>52,20</b>	<b>150,00</b>	<b>299,74</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
3.042	Фруктовое пюре /фрукт	125/100	0,00	0,00	13,75		55,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,75</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом <i>или</i>	60	0,70	4,05	8,01		65,69
4.13/1	<i>Салат из приущенной моркови с яблоком или</i>	60	0,68	4,09	7,74		64,70
7.130/1	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом</i>	60	0,51	2,08	2,50		28,41
7.044с	Суп овощной с мясом кури	200	4,70	2,26	6,36		66,82
7.6/9/1	Запеканка картофельная фаршированная мясом кури с овощами	200	13,84	15,00	60,36		315,38
7.6/11/1	Соус сметанный	30	0,36	2,43	1,19		31,56
7.028	Компот из чернослива <i>или</i>	200	0,20	0,00	18,08		74,84
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	25,00	81,00
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00		0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,60</b>	<b>24,40</b>	<b>122,30</b>	<b>50,00</b>	<b>753,89</b>
	<b>Полдник</b>						
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	9,27	28,27		198,72
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73		116,10
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>9,48</b>	<b>12,92</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>314,82</b>
	<b>Ужин</b>						
7.3/9/4	Рагу из мяса кур	230	10,89	16,10	12,21		280,57
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>12,41</b>	<b>16,28</b>	<b>31,31</b>		<b>364,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1990</b>	<b>53,61</b>	<b>60,01</b>	<b>261,57</b>	<b>50,00</b>	<b>1788,12</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ** для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы)  
 (3-7 лет) 12 часов

3 день, неделя первая СРЕДА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	2,94	2,81	16,59		110,94
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,35		131,40
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09		144,95
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>10,15</b>	<b>12,26</b>	<b>58,03</b>	<b>100,00</b>	<b>387,29</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9		125			13,75		56,25
7.033/2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00		90,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком с сол. огурцом <i>или</i>	60	0,86	8,03	6,60		111,94
7.014-3	<i>Огурец порционный</i>	60	0,48	0,06	2,28		8,39
7.101	Суп картофельный с мясом	200	2,96	4,90	13,22		146,40
7.н76с	Капуста тушеная <i>или</i>	150	2,93	4,82	13,94		108,77
7.50м	<i>Капуста цветная отварная с маслом</i>	150	3,83	3,71	7,98		82,17
7.10/7	Кнели рыбные паровые (минтай) <i>или</i>	80	9,23	6,11	3,65		146,88
7.9/7	<i>Биточки (котлеты) рыбные или</i>	80	8,72	4,76	6,18		133,21
7.н016/8	<i>Рыба с овощами в омлете</i>	200	25,76	13,36	4,80		306,82
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,00	17,33		71,14
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00		0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>19,53</b>	<b>15,20</b>	<b>79,69</b>		<b>586,50</b>
	<b>Полдник</b>						
7.19/6	Суфле творожное	120	13,41	22,21	16,36		260,72
7.023	Йогурт питьевой <i>или</i>	150	5,49	4,79	12,74		127,29
7.075	Кефир	150	2,19	4,79	16,40		83,86
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>15,60</b>	<b>27,00</b>	<b>29,09</b>	<b>0,00</b>	<b>344,58</b>
	<b>Ужин</b>						
7.3/9/4	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,75	23,39		163,27
7.367-3	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,37		7,8
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
	Кондитерское изделие	40	3,64	1,82	26,88		90,30
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54		67,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>10,08</b>	<b>7,97</b>	<b>88,22</b>	<b>0,00</b>	<b>421,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1950</b>	<b>55,37</b>	<b>62,43</b>	<b>268,78</b>	<b>50,00</b>	<b>1796,29</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) 12 часов

4 день, неделя первая ЧЕТВЕРГ		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	2,75	3,19	14,31	105,90	
7.175/1	Батон с маслом с сыром	54	5,77	8,20	22,62	172,67	
7.384	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,02	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>384</b>	<b>13,26</b>	<b>16,45</b>	<b>44,61</b>	<b>384,59</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
7.79/5/1	Йогурт	125	2,80	6,00	9,70	104,00	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>2,80</b>	<b>6,00</b>	<b>9,70</b>	<b>104,00</b>	
	<b>Обед</b>						
7.364	Икра кабачковая <i>или</i>	30	0,60	2,70	2,82	36,60	
4.6/1	Салат из капусты с луком и растительным маслом <i>или</i>	60	0,96	4,05	6,81	62,47	
7.425/4	<i>Салат из квашеной капусты с луком или</i>	60	1,03	3,65	6,95	60,05	
7.14/1/4	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,42	2,04	2,18	26,15	
7.19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай) <i>или</i>	200	7,28	4,10	14,62	144,44	
7.н161	<i>Суп рыбный (рыбная консерва) или</i>	200	4,96	5,28	13,98	119,40	
7.30/2-1	<i>Уха рыбацкая (горбуша)</i>	200	6,84	2,32	11,04	110,18	
7.142	Каша перловая <i>или</i>	130	2,96	3,16	22,70	137,33	
7.368-1	<i>Греча с овощами</i>	120	3,49	4,52	21,79	138,54	
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины <i>или</i>	80	11,77	11,96	3,72	187,60	
7.11/8/1-1	Гуляш из мяса свинины <i>или</i>	80	14,06	14,43	4,65	226,33	
7.н163	<i>Котлета из мяса говядины</i>	80	12,42	10,90	3,74	179,38	
7.6/11/1	Соус сметанный	30	0,36	2,43	1,19	31,56	
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	26,46	50,00	
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,63</b>	<b>30,02</b>	<b>97,63</b>	<b>50,00</b>	
	<b>Полдник</b>						
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе <i>или</i>	130	2,18	3,17	15,18	93,43	
7.17/3/2	<i>Свекла тушеная с яблоками</i>	130	1,72	8,61	17,08	156,92	
7.354/6	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	
	Кондитерское изделие	35	3,64	1,82	26,88	90,30	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>5,36</b>	<b>4,99</b>	<b>52,70</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Ужин</b>						
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	3,93	2,32	27,29	154,75	
7.328	Яйцо вареное	55	0,24	0,21	0,02	3,14	
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40	
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	37,90	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>445</b>	<b>7,21</b>	<b>2,89</b>	<b>56,43</b>	<b>288,19</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2019</b>	<b>56,25</b>	<b>60,35</b>	<b>261,07</b>	<b>50,00</b>	

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ** для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов

5 день, неделя первая ПЯТНИЦА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,08	3,43	18,78		124,69
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,62		131,40
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30		94,37
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>8,60</b>	<b>11,24</b>	<b>53,70</b>	<b>0,00</b>	<b>350,46</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9	Сок фруктовый	125	0,00	0,00	13,75		56,25
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,75</b>	<b>0,00</b>	<b>56,25</b>
	<b>Обед</b>						
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком <i>или</i>	60	5,09	5,83	1,14		84,90
7.098/3	<i>Помидор порционный</i>	50	0,65	0,12	2,95		13,57
7.47с/6	Суп- лапша с мясом кури со сметаной	200	6,44	7,92	11,20		100,62
8.1/3/2	Картофель отварной <i>или</i>	130	2,46	3,60	21,45		136,42
7.180-2	<i>Рагу из овощей или</i>	130	2,43	4,71	9,74		100,42
7.4/3/2	<i>Розовое пюре(картофельное пюре с морковью)</i>	130	2,43	3,93	16,93		118,27
7.н191	Тефтели из мяса говядины	80	9,17	12,17	5,60		187,00
7.5/10/1	Компот из чернослива с изюмом <i>или</i>	180	0,19	0,00	21,08		86,74
7.197/1	Компот из яблок	180	0,50	0,60	9,31		55,59
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,12		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>	<b>27,79</b>	<b>31,71</b>	<b>54,30</b>	<b>25,00</b>	<b>647,13</b>
	<b>Полдник</b>						
7.103/4	Манник	68	7,55	9,37	39,09		282,11
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	25,00	81,00
3.042	Фруктовое пюре или фрукт	125/100	0,00	0,00	13,62		55,00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>373</b>	<b>7,98</b>	<b>9,37</b>	<b>72,35</b>	<b>25,00</b>	<b>418,11</b>
	<b>Ужин</b>						
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	5,66	4,50	14,29		133,64
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54		67,90
	Кондитерское изделие	80	4,28	3,64	33,76		150,30
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>8,32</b>	<b>74,61</b>	<b>0,00</b>	<b>398,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2018</b>	<b>55,83</b>	<b>60,64</b>	<b>268,70</b>	<b>50,00</b>	<b>1870,00</b>

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов

6 день, неделя первая СУББОТА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,22	6,16	16,15		125,74
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,62		131,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>6,33</b>	<b>11,49</b>	<b>46,85</b>	<b>0,00</b>	<b>295,04</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.008	Яблоко	120	0,42	0,42	12,46		47,52
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,75</b>	<b>0</b>	<b>55,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.014-3	<i>Огурец порционный</i>	60	0,8	0,1	3,8		13,98
7.136	Борщ со сметаной (без мяса) <i>или</i>	200	7,1	2,03	4,36		39,29
7.258	<i>Свекольник со сметаной (без мяса)</i>	200	0,91	2,22	6,89		52,45
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	3,93	2,32	26,29		164,75
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,31	13,55	7,9		291,09
7.197/1	Компот из яблок	180	0,7	0,6	13,31	25	55,59
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2
7.044	Соль	5	0	0	0		0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>30</b>	<b>19,26</b>	<b>82,4</b>	<b>25</b>	<b>683,3</b>
	<b>Полдник</b>						
7.328	Яйцо вареное	55	0,24	0,21	0,02		3,14
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,654	13,734		116,1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>5,18</b>	<b>4,04</b>	<b>23,77</b>	<b>0,00</b>	<b>165,44</b>
	<b>Ужин</b>						
7.18/3/1	Рагу из овощей	180	2,43	20,36	13,49		250,42
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	Кондитерское изделие	80	6,00	6,64	52,80		201,70
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>11,47</b>	<b>27,36</b>	<b>95,41</b>	<b>0,00</b>	<b>582,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1980</b>	<b>52,98</b>	<b>62,15</b>	<b>262,17</b>	<b>25,00</b>	<b>1781,20</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов**

7 день, неделя вторая ПОНЕДЕЛЬНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,38	6,57	20,77		182,18
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		131,40
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,65	13,73		116,10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>10,91</b>	<b>15,55</b>	<b>55,87</b>	<b>0,00</b>	<b>429,68</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9	Сок фруктовый	125	0,00	0,00	13,75		56,25
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,75</b>	<b>0,00</b>	<b>56,25</b>
	<b>Обед</b>						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зел. горошком с раст. маслом <i>или</i>	60	1,44	3,71	8,57		79,61
7.017/1	Зеленый горошек	60	1,52	0,10	3,50		23,66
7.037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200	3,30	5,60	19,96		122,38
7.061/3	Бигус с мясом <i>или</i>	200	8,16	8,66	14,54		189,58
7.н250/3	<i>Запеканка капустная с мясом говядины или</i>	180	17,35	16,94	14,11		297,00
7.н243/1	<i>Голубцы ленивые в молочном соусе</i>	200	12,07	10,60	14,45		211,20
7.020	<i>Соус молочный</i>	25	0,48	1,25	1,74		22,53
7.078/1	Компот из изюма	180	0,14	0,00	26,54		87,53
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>17,20</b>	<b>18,63</b>	<b>96,35</b>	<b>0,00</b>	<b>597,70</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н039-1	Запеканка творожная <i>или</i>	130	15,72	17,96	21,10		324,00
7.077/1	<i>Сырники из творога</i>	140	19,47	23,70	26,60		443,03
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31		50,40
7.082-3	Снежок	150	3,74	4,61	21,71		119,52
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>19,53</b>	<b>22,56</b>	<b>56,12</b>	<b>0,00</b>	<b>493,92</b>
	<b>Ужин</b>						
7.253	Рис в молоке с сливочным маслом	200	5,50	5,52	20,56		140,62
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>440</b>	<b>8,54</b>	<b>5,88</b>	<b>49,68</b>	<b>0,00</b>	<b>270,92</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1970</b>	<b>56,19</b>	<b>62,62</b>	<b>271,76</b>	<b>50,00</b>	<b>1848,47</b>

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов

8 день, неделя вторая ВТОРНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.132	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	2,49	3,04	8,88		79,52
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,77	8,20	22,62		172,67
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09		144,95
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>434</b>	<b>12,37</b>	<b>15,36</b>	<b>51,58</b>	<b>0,00</b>	<b>397,14</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9	Сок фруктовый	125	0,00	0,00	13,75		56,25
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,75</b>	<b>0,00</b>	<b>56,25</b>
	<b>Обед</b>						
7.133	Салат из свеклы с соевым огурцом <i>или</i>	60	0,81	1,38	5,61		35,99
7.143	<i>Салат из свеклы с чесноком или</i>	60	0,87	1,81	6,46		43,34
7.239	<i>Салат из свеклы с черносливом или</i>	60	0,94	2,16	10,23		62,18
7.7/1/4	<i>Салат из свежих огурцов с капустой</i>	60	0,74	3,04	3,05		38,95
7.274/6	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной	200	7,40	13,53	11,30		114,94
7.152/4	Азу <i>или</i>	200	14,38	13,80	20,30		285,18
7.н070-1	<i>Жаркое по-домашнему или</i>	230	14,59	15,84	22,46		309,58
7.4/133	<i>Рагу из филе индейки</i>	230	14,05	13,23	17,95		289,48
7.110/2	Компот из кураги	180	0,52	0,00	18,47		75,29
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>26,94</b>	<b>28,80</b>	<b>80,07</b>	<b>0,00</b>	<b>634,31</b>
	<b>Полдник</b>						
7.38/3/1	Запеканка морковная <i>или</i>	130	3,21	4,84	25,88		144,38
7.10/3/2	<i>Морковь тушеная</i>	130	2,81	5,99	13,61		117,98
7.351	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,54
7.354/6	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64		44,35
3.042	Фруктовое пюре/фрукт	125/100	0,56	0,11	10,13		43,00
	Кондитерское изделие	35	3,64	1,82	26,88		160,30
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>8,48</b>	<b>9,67</b>	<b>62,09</b>	<b>0,00</b>	<b>386,81</b>
	<b>Ужин</b>						
7.10/4	Каша перловая	180	5,49	6,08	31,17		250,10
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>8,53</b>	<b>6,44</b>	<b>60,29</b>	<b>0</b>	<b>380,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2154</b>	<b>56,32</b>	<b>60,27</b>	<b>267,78</b>	<b>50,00</b>	<b>1854,91</b>

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов

9 день, неделя вторая СРЕДА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.н027	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом "Дружба3" <i>или</i>	200	2,90	3,73	11,88		95,91
7.2/4/2	<i>Каша гречневая молочная с маслом</i>	150	3,09	3,14	16,08		105,14
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	20,36		121,40
7.384	Молоко <i>или</i>	180	4,73	5,06	7,69		106,02
7.030/1	Чай со сгущенным молоком	200	0,20	0,20	17,11		103,58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>10,74</b>	<b>14,12</b>	<b>39,93</b>	<b>0,00</b>	<b>323,33</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9		125			13,75		56,25
7.033/2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00		90,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.29/1	Салат из отв.картоф.,моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом <i>или</i>	60	0,85	5,38	6,08		139,83
7.15/1/4	<i>Салат из свежих помидор</i>	60	0,61	2,10	2,92		31,22
7.137	Щи с мясом со сметаной	200	4,04	5,36	7,34		98,60
7.179	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,73	20,39		163,27
7.355	Биточки рыбные(горбуша) <i>или</i>	80	15,06	6,12	7,18		156,88
7.5/7/4	<i>Горбуша жареная или</i>	80	18,36	7,42	2,55		164,99
7.6/7/4	<i>Рыба запеченная в молочном соусе</i>	80	12,68	3,90	3,19		153,06
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов <i>или</i>	180	0,25	0,00	14,05		70,04
7.197/1	Компот из яблок	180	0,70	0,60	13,31		55,59
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>24,94</b>	<b>21,04</b>	<b>77,79</b>	<b>0,00</b>	<b>743,40</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н040/1	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130	10,08	17,56	15,93		303,30
7.023	Йогурт питьевой <i>или</i>	150	7,49	4,79	12,74		127,29
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	61,40		63,86
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>14,27</b>	<b>22,35</b>	<b>77,33</b>	<b>0,00</b>	<b>367,16</b>
	<b>Ужин</b>						
8.1/3/2	Картофель отварной	140	2,67	3,56	18,32		134,54
7.367-3	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,37		7,8
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.078/1	Компот из изюма	180	0,14	0,00	16,54		67,93
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>6,30</b>	<b>3,97</b>	<b>56,27</b>	<b>0,00</b>	<b>302,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1960</b>	<b>56,25</b>	<b>61,48</b>	<b>273,31</b>	<b>50,00</b>	<b>1826,56</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 12 часов**

10 день, неделя вторая ЧЕТВЕРГ		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,22	3,16	16,15		115,74
7.189-5	Батон	40	3,08	1,20	21,32		94,00
7.185/2	Повидло/ джем	5	0,02	0	3,37		12,75
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30		94,37
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>8,73</b>	<b>6,84</b>	<b>54,14</b>	<b>0,00</b>	<b>316,86</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
3.042	Фруктовое пюре/фрукт	125/100	0	0	13,75		55,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,75</b>	<b>0</b>	<b>55,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.416	Салат из морской капусты <i>или</i>	60	2,23	15,45	9,92		177,4
7.19/1	<i>Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом или</i>	60	2,25	15,18	6,92		169,13
7.014-3	<i>Огурец порционный</i>	60	0,8	0,1	3,8		13,98
7.136	Борщ со сметаной (без мяса) <i>или</i>	200	2,74	2,03	8,36		39,29
7.258	<i>Свекольник со сметаной (без мяса)</i>	200	2,91	2,22	6,89		32,45
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	3,93	2,32	37,29		154,75
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины <i>или</i>	80	16,31	16,55	7,9		271,09
7.9/8/2	<i>Печень по-строгановски или</i>	80	13,29	15,48	2,74		226,78
7.234	<i>Шницель из мяса говядины</i>	80	13,07	15,58	5,93		256,4
7.4/10/4	Компот из кураги и изюма	200	0,19	0	9,35		38,21
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	0
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0,00	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,32</b>	<b>36,04</b>	<b>97,59</b>	<b>0</b>	<b>784,65</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н038/6	Омлет натуральный <i>или</i>	120	14,9	9,02	8,17		160,16
7.4/6/6	<i>Омлет картофельный запеченный или</i>	130	10,42	7,82	10,82		192,74
7.167/2	<i>Омлет с сыром</i>	110	10,92	12,95	9,98		188,15
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,654	13,734		116,1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>13,84</b>	<b>11,47</b>	<b>24,55</b>	<b>0,00</b>	<b>308,84</b>
	<b>Ужин</b>						
7.180-2	Рагу из овощей	180	3,36	6,52	37,78		171,50
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,40
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>6,40</b>	<b>6,88</b>	<b>66,90</b>	<b>0,00</b>	<b>301,80</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1980</b>	<b>55,29</b>	<b>61,24</b>	<b>256,94</b>	<b>50,00</b>	<b>1767,15</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы)**

**(3-7 лет) 12 часов**

11 день, неделя вторая ПЯТНИЦА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	2,47	3,22	12,10		94,89
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	0,91	8,20	22,62		172,67
7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	5,91		24,64
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>384</b>	<b>3,38</b>	<b>11,42</b>	<b>40,63</b>	<b>0,00</b>	<b>292,20</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-9		125			13,75		56,25
7.033/2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00		90,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.364/1	Икра из баклажанов <i>или</i>	30	0,36	2,70	2,25		35,70
7.425/1	<i>Салат из капусты со сладкой кукурузой</i>	60	1,19	3,14	8,09		61,73
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом <i>или</i>	200	6,04	5,74	13,00		133,66
7.н086	<i>Суп гороховый</i>	200	4,86	4,94	14,10		140,80
7.3/3/4	Картофельное пюре <i>или</i>	150	3,44	4,23	24,38		159,62
7.4/3/2	<i>Розовое пюре(картофельное пюре с морковью)</i>	130	1,87	3,02	13,02		90,98
7.019	Биточки куриные ( <i>кура</i> ) <i>или</i>	80	11,69	13,12	6,32		194,25
7.5/9/4	Биточки куриные ( <i>филе</i> ) <i>или</i>	80	11,69	13,12	6,32		194,25
7.114	<i>Котлета куриная из мяса куры или</i>	80	11,15	11,73	4,95		188,21
7.190	<i>Гуляш из мяса кур</i>	80	7,24	7,90	2,33		121,15
7.078/1	Компот из изюма <i>или</i>	180	0,14	0,00	16,54		67,93
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	25,46	25,00	110,54
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20	2,48	0,42	15,22		72,40
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>25,17</b>	<b>26,03</b>	<b>103,58</b>	<b>25,00</b>	<b>785,53</b>
	<b>Полдник</b>						
3.8/14	Сдоба в ассортименте						
7.1235/1	Турбинка песочная						
7.1241/3	Пирожное песочное Березка						
7.307-4	Пряник	80	3,00	15,00	32,80		200,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	25,00	81,00
3.042	Фруктовое пюре/фрукт	125/100	0,00	0,00	13,75		55,00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>3,43</b>	<b>15,00</b>	<b>66,19</b>	<b>25,00</b>	<b>336,00</b>
	<b>Ужин</b>						
7.н350	Бигус с мясом куры	230	22,00	8,00	14,00		222,19
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,20
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08		37,90
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>23,52</b>	<b>8,18</b>	<b>33,1</b>	<b>0</b>	<b>306,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2049</b>	<b>55,51</b>	<b>60,63</b>	<b>265,50</b>	<b>50,00</b>	<b>1810,02</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп  
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы)  
(3-7 лет) 12 часов**

12 день, неделя вторая СУББОТА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			витамин С, мг/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	<b>Завтрак</b>						
7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	2,75	3,19	14,31	155,90	
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,62	131,40	
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	37,90	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>5,86</b>	<b>8,52</b>	<b>45,01</b>	<b>325,20</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
7.008	Яблоко	120	0,42	0,42	12,46	47,52	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>120</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>						
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский	150	2,00	6,00	8,00	54,92	
7.142	Каша перловая <i>или</i>	130	2,96	3,16	20,69	137,33	
7.368-1	<i>Греча с овощами</i>	120	6,49	4,52	23,79	139,54	
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины <i>или</i>	80	18,77	11,96	3,72	187,60	
7.11/8/1-1	Гуляш из мяса свинины	80	18,06	18,43	4,65	236,33	
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	29,46	50,00	
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>30,71</b>	<b>29,61</b>	<b>92,64</b>	<b>50,00</b>	
	<b>Полдник</b>						
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе <i>или</i>	130	2,18	3,17	15,18	93,43	
7.17/3/2	<i>Свекла тушеная с яблоками</i>	130	2,72	8,61	17,08	156,92	
7.354/6	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>2,72</b>	<b>8,61</b>	<b>27,72</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Ужин</b>						
7.3/9/4	Рис припущенный с овощами	130	3,95	5,75	23,39	163,27	
4.6/1	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	1,96	4,05	6,81	62,47	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	
	Кондитерское изделие	40	3,64	1,82	26,88	160,30	
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	37,90	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>11,07</b>	<b>11,80</b>	<b>76,18</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1885,00</b>	<b>50,78</b>	<b>58,95</b>	<b>254,00</b>	<b>50,00</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1989,58</b>	<b>55,33</b>	<b>60,70</b>	<b>265,61</b>	<b>50,00</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597607

Владелец Артеменко Елена Викторовна

Действителен с 01.03.2023 по 29.02.2024