

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 «Золотая рыбка»  
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Золотая рыбка»

Н.В. Качур

Приказ № 121

2023 № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**  
**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ОТ 3-х до 7-ми лет**  
**С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**  
**В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

г. Мегион

День: понедельник

Неделя: первая день первый

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№ карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200/2,5	3.97	5.80	25.91	130.80	№38	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427.5</b>	<b>9.26</b>	<b>13.81</b>	<b>61.92</b>	<b>370.02</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет с морской капустой	60	0.77	6.08	4.99	77.56	№57	разр.17.02.2012
Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	10.89	79.03	№37	сб.г.Пермь2001
Биточки с соусом	70/40	9.15	6.88	12.42	135.12	№171	сб.г.Пермь2001
Каша пшеничная	130	3.11	4.07	12.17	110.63	№198	сб.г.Пермь2001
Компот из сухофруктов	200	0.56	-	25.89	113.79	№255	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>19.72</b>	<b>20.71</b>	<b>93.42</b>	<b>646.63</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Икра овощная	60	1.08	5.08	3.46	109.12	№31	разр.04.04.2011
Макаронны с сыром	150	5.50	8.32	24.17	165.50	№58	разр.13.03.2012
Пирожок с картофелем	50	4.64	3.89	25.00	117.31	№304	сб.г.Пермь2001
Напиток из шиповника	200	5.50	8.32	26.17	194.35	№261	сб.г.Пермь2001
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>20.32</b>	<b>26.07</b>	<b>101.76</b>	<b>696.78</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>50.12</b>	<b>60.59</b>	<b>266.71</b>	<b>1,803.43</b>		

День: вторник

Неделя: первая день второй

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная	200/2,5	5.04	7.27	25.29	170.00	№96
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342
<b>Итого за завтрак</b>	<b>432.5</b>	<b>12.30</b>	<b>15.02</b>	<b>55.04</b>	<b>388.77</b>	
<b>Завтрак 2-й</b>						
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из консервированного горошка с луком и яйцом	60	1.10	4.70	26.11	95.00	№44
Рассольник Ленинградский	200	4.03	9.04	20.91	120.68	№34
Перец фаршированный	150	15.93	21.38	10.13	210.46	№13
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00	
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>26.32</b>	<b>35.69</b>	<b>104.41</b>	<b>648.64</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>						
Редис свежий	60	0.72	0.06	2.76	12.60	№1
Тефтели рыбные с соусом	70/40	7.67	4.70	7.85	165.63	№156
Картофельное пюре	130	2.13	4.04	12.53	106.97	№216
Вафли	50	1.60	1.40	22.06	161.00	
Кисель из клюквы	200	0.11	-	23.83	120.70	№69
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>600</b>	<b>15.83</b>	<b>10.66</b>	<b>91.99</b>	<b>677.40</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>55.27</b>	<b>61.37</b>	<b>261.05</b>	<b>1,804.81</b>	

разр.01.10.2014
сб.г.Пермь2001
разр.16.06.2021
разр.16.06.2021
сб.Тутельян2012
разр.13.02.2012
сб.г.Пермь2001
разр.03.02.2011
сб.Тутельян2012
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
разр.28.03.2012

День: среда

Неделя: первая день третий

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная дружба	200/2,5	3.55	5.33	25.09	135.53	№42	разр.01.10.2014
Напиток шоколадный несквик	200	3.56	7.18	18.28	130.44	№27	разр.04.04.2011
Яйцо отварное	1	4.10	4.60	0.30	57.00	№20	
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475.3</b>	<b>12.71</b>	<b>17.27</b>	<b>53.71</b>	<b>371.57</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Снежок	200	5.60	6.38	8.18	112.52		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5.60</b>	<b>6.38</b>	<b>8.18</b>	<b>112.52</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.75	2.04	4.65	76.08	№21	сб.г.Пермь2001
Суп рыбный	200	5.57	3.29	5.36	73.64	№42	сб.г.Пермь2001
Биточки из птицы	70/5	9.65	5.90	6.58	120.36	№189	сб.г.Пермь2001
Риззото	130	2.69	6.53	27.87	130.36	№62	разр.22.03.2012
Напиток брусничный	200	0.11	-	21.07	84.69	№22	разр.22.08.2021
Хлеб ржано--пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>23.03</b>	<b>18.33</b>	<b>92.59</b>	<b>615.63</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Запеканка из творога	150	9.22	12.11	25.10	165.20	№124	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00		
Бантики слоеные	50	4.13	6.50	18.38	180.36	№20	разр.28.03.2011
Чай с сахаром	200	-	-	12.04	48.64	№271	разр.18.04.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	№28	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>600.00</b>	<b>20.65</b>	<b>22.47</b>	<b>110.49</b>	<b>704.70</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>61.99</b>	<b>64.45</b>	<b>264.97</b>	<b>1,804.42</b>		



День: четверг

Неделя: первая день четвертый

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная Геркулес	200/2,5	6.33	8.90	29.43	160.36	№39	разр.01.10.2014
Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
<b>Итого за завтрак</b>	<b>432.5</b>	<b>13.59</b>	<b>16.65</b>	<b>59.18</b>	<b>379.13</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	60	2.40	6.00	9.20	96.80	№25	разр.04.10.2014
Щи из свежей капусты	200	1.67	5.06	8.51	96.26	№54	сб.г.Пермь2001
Котлета из говядины с соусом	70/40	5.15	10.04	4.92	125.50	№14	сб.г.Пермь2001
Каша гречневая	130	5.82	3.62	30.00	135.63	№196	сб.г.Пермь2001
Напиток лимонный	200	0.68	-	21.01	46.87	№3	разр.12.01.2011
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>19.98</b>	<b>25.29</b>	<b>100.70</b>	<b>631.56</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	6.05	10.53	79.97	№33	сб.г.Пермь2001
Запеканка картофельная с сердцем с соусом	150/40	10.65	8.47	25.31	238.59	№75	разр.10.05.2012
Булочка веснушка	50	3.84	3.67	29.42	180.08	№277	сб.г.Пермь2001
Компот из кураги	200	0.33	-	22.66	91.98	№255	разр.25.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>19.26</b>	<b>18.65</b>	<b>88.22</b>	<b>701.12</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53.65</b>	<b>60.59</b>	<b>257.71</b>	<b>1,801.81</b>		

День: пятница

Неделя: первая день пятый

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая	200/2,5	4.83	6.83	33.48	130.36	№36	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427.5</b>	<b>10.12</b>	<b>14.84</b>	<b>69.49</b>	<b>369.58</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Ряженка	200	5.60	6.38	8.18	112.52		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5.60</b>	<b>6.38</b>	<b>8.18</b>	<b>112.52</b>		
<b>Обед</b>							
Салат студенческий	60	2.10	5.00	3.80	97.00	№102	разр.08.12.2014
Суп куриный с клецками	200	2.25	10.58	2.05	130.63	№38	сб.г.Пермь2001
Рыба запеченная с овощами и сыром	150	10.87	12.44	5.90	168.32	№10	разр.03.02.2011
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00		
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>20.48</b>	<b>28.79</b>	<b>59.01</b>	<b>618.45</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Ватрушка царская	150	11.90	9.07	17.82	190.36	№7	разр.03.02.2011
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00		
Печенье	50	2.20	2.60	38.40	155.20		
Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	-	12.04	48.64	№265	разр.12.06.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>600.00</b>	<b>21.47</b>	<b>15.53</b>	<b>123.23</b>	<b>704.70</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>57.67</b>	<b>65.54</b>	<b>259.91</b>	<b>1,805.25</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая день шестой

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с тыквой	200/2,5	5.12	6.62	29.61	136.60	№59	разр.12.03.2012
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Сыр (порционно)	10	2.97	4.40	-	51.48	№342	разр.16.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№342	разр.16.06.2021
<b>Итого за завтрак</b>	<b>432.50</b>	<b>12.38</b>	<b>14.37</b>	<b>59.36</b>	<b>355.37</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат Степной	60	3.26	10.14	8.32	140.26	№26	разр.10.12.2014
Борщ со свежей капустой	200	1.52	5.32	8.64	110.88	№27	сб.г.Пермь2001
Плов по-узбекски	150	12.80	15.85	14.18	170.82	№55	разр.20.08.2012
Напиток из яблок	200	0.08	0.08	26.12	101.30	№77	разр.05.07.2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>660.00</b>	<b>21.92</b>	<b>31.96</b>	<b>84.32</b>	<b>653.76</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Икра кабачковая	60	1.08	5.08	3.46	120.00	№32	разр.04.05.2011
Макароны с овощами	150	10.10	6.99	30.09	250.63	№205	сб.г.Пермь2001
Вафли	50	1.60	1.40	40.66	163.64		
Компот из смородины	200	0.16	-	14.99	60.64	№330	разр.05.06.2021
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>16.54</b>	<b>13.93</b>	<b>112.16</b>	<b>705.41</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>51.66</b>	<b>60.26</b>	<b>265.45</b>	<b>1,804.54</b>		

День: вторник

Неделя: вторая день седьмой

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная	200/2,5	5.04	7.27	25.29	119.00	№96	разр.01.10.2014
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.94	153.92	№243	сб.г.Пермь2001
Масло сливочное (порционно)	5.00	0.02	3.92	0.03	36.70	№345	разр.15.06.2021
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345	разр.15.06.2021
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427.50</b>	<b>10.33</b>	<b>15.28</b>	<b>61.30</b>	<b>358.22</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100.00</b>	<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат оригинальный	60	0.85	5.05	4.04	65.00	№55	разр.17.02.2012
Суп Бабушкин	200	5.81	5.45	12.21	120.08	№48	разр.06.02.2012
Печень тушеная в соусе	70/40	12.49	15.71	3.52	136.85	№73	разр.04.05.2012
Картофельное пюре	130.00	2.13	4.04	15.53	106.97	№216	сб.г.Пермь2001
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00		
Хлеб ржано пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>760.00</b>	<b>26.54</b>	<b>30.82</b>	<b>82.56</b>	<b>651.40</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Огурец консервированный	60	0.75	6.08	4.98	65.65	№301	разр.21.11.2021
Каша по-купечески	150.00	8.65	10.05	25.35	190.56	№159	разр.12.01.2021
Шанежка наливная	50.00	4.29	1.62	22.96	170.63	№306	сб.г.Пермь2001
Компот из чернослива	200	0.33	-	18.66	91.98	№253	сб.г.Пермь2001
Конфеты	20	0.20	0.16	18.57	75.60		
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>17.82</b>	<b>18.37</b>	<b>113.48</b>	<b>704.92</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>55.51</b>	<b>64.47</b>	<b>266.95</b>	<b>1,804.54</b>		

День: среда

Неделя: вторая день восьмой

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад					
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты	
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога	150	10.17	9.01	20.96	115.22	№133	сб.г.Пермь2001
Молоко сгущенное	50	2.88	3.40	22.40	110.00		
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258	сб.г.Пермь2001
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420.00</b>	<b>17.34</b>	<b>15.76</b>	<b>73.11</b>	<b>392.51</b>		
<b>Завтрак 2-й</b>							
Кефир	200	5.60	0.10	16.40	91.00		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200.00</b>	<b>5.60</b>	<b>0.10</b>	<b>16.40</b>	<b>91.00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.14	6.07	3.76	82.26	№11	сб.г.Пермь2001
Суп с рыбными фрикадельками	200	2.93	5.32	9.52	98.69	№41	сб.г.Пермь2001
Цыплята тушеные в соусе	70/40	5.94	8.86	0.42	115.12	№83	разр.16.07.2012
Каша перловая	130	2.79	2.79	15.14	92.63	№9	разр.03.02.2011
Компот из апельсинов	200	0.48	0.26	26.81	110.96	№24	разр.29.03.2011
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50		
<b>Итого за обед</b>	<b>760.00</b>	<b>17.54</b>	<b>23.87</b>	<b>82.71</b>	<b>630.16</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.80	№15	
Яйцо отварное	1.00	4.10	4.60	0.30	57.00	№20	
Овощи по карпатски	150	5.04	9.80	18.80	187.39	№64	разр.22.03.2012
Пряник	50	3.00	5.15	22.95	163.50		
Чай с сахаром	200	0.12	-	11.98	68.64	№28	разр.18.04.2021
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119	сб.Тутельян2012
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>662.8</b>	<b>17.34</b>	<b>20.13</b>	<b>88.88</b>	<b>690.83</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>57.82</b>	<b>59.86</b>	<b>261.10</b>	<b>1,804.50</b>		

День: четверг

Неделя: вторая день девятый

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячневая	200/2,5	7.23	6.67	39.54	130.63	№40
Напиток шоколадный несквик	200	6.56	7.18	18.28	164.44	№27
Масло сливочное ( порционно)	5	0.02	3.92	0.03	36.70	№345
Батон	20.00	1.50	0.16	10.04	48.60	№345
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427.50</b>	<b>15.31</b>	<b>17.93</b>	<b>67.89</b>	<b>380.37</b>	
<b>Завтрак 2-й</b>						
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100.00</b>	<b>0.82</b>	<b>-</b>	<b>9.61</b>	<b>90.00</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0.48	0.06	2.04	8.40	№1
Суп Харчо	200	3.37	6.48	10.00	149.63	№49
Рагу из овощей мясом	150	7.78	8.36	15.89	246.38	№81
Кисель в ассортименте	200	0.12	-	21.15	110.07	№21
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
<b>Итого за обед</b>	<b>670.00</b>	<b>16.01</b>	<b>15.47</b>	<b>76.14</b>	<b>644.98</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>						
Салат солнышко	60	2.40	6.00	13.20	96.80	№47
Котлета из говядины	70	9.43	10.66	6.42	117.36	№171
Капуста тушенная	150	3.93	4.84	20.17	110.36	№210
Булочка дорожная	50	3.44	6.67	28.43	193.64	№283
Компот из свежих груш	200	0.16	-	14.99	60.64	№254
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>580.00</b>	<b>22.96</b>	<b>28.63</b>	<b>106.17</b>	<b>689.30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>55.10</b>	<b>62.03</b>	<b>259.81</b>	<b>1,804.65</b>	

разр.10.05.2011
разр.04.04.2011
разр.15.06.2021
разр.15.06.2021
сб.Тутельян2012
сб.Тутельян2012
разр.06.02.2012
разр.10.05.2012
разр.22.03.2011
разр.13.02.2012
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001

День: пятница

Неделя: вторая день десятый

Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№карты
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная гречневая	200/2,5	3.98	10.42	25.00	146.98	№95
Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№258
Сыр (порционно)	20/10	2.97	4.40	-	51.48	№342
Батон	20	1.50	0.16	10.04	48.60	№342
<b>Итого за завтрак</b>	452.5	<b>11.24</b>	<b>18.17</b>	<b>54.75</b>	<b>365.75</b>	
<b>Завтрак 2-й</b>						
Йогурт питьевой	200	7.00	6.40	17.00	112.00	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	200.00	<b>7.00</b>	<b>6.40</b>	<b>17.00</b>	<b>112.00</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы с луком и яйцом	60	1.10	4.70	11.70	66.10	№44
Суп лапша домашняя с птицей	200	1.96	3.91	11.13	130.89	№48
Фрикадельки рыбные	70/5	3.96	4.63	4.73	89.67	№157
Картофель отварной	130	5.64	2.09	4.69	118.14	№214
Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	92.00	
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4.26	0.57	27.06	130.50	
<b>Итого за обед</b>	685	<b>17.92</b>	<b>15.90</b>	<b>79.51</b>	<b>627.30</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>						
Сырники из творога	150	10.63	8.24	20.67	170.98	№136
Молоко сгущенное	50.00	2.88	3.40	22.40	110.00	
Коржик молочный	50.00	3.41	7.85	23.83	168.30	№287
Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.01	12.04	48.64	№29
Фрукты в ассортименте	100	0.82	-	9.61	90.00	№119
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.60	0.46	22.96	110.50	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	500	<b>21.41</b>	<b>19.96</b>	<b>111.51</b>	<b>698.42</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57.57</b>	<b>60.43</b>	<b>262.77</b>	<b>1,803.47</b>	

сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
разр.16.06.2021
разр.16.06.2021
разр.13.02.2012
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
сб.г.Пермь2001
разр.12.06.2021
сб.Тутельян2012

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024