



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

1 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189,20997	0,00527	0,00706	0,02575	0,18	7.8/4/1
Батон с маслом	131,82251	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Чай с лимоном 180 гр	35,67656	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	7.11/10/1
Итого:	356,70904	0,00841	0,01239	0,05548	0,405	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74469	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74469	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец консервированный 50 гр.	6,52424	0,00038	0,00004	0,00114	0,05	7.367-2
Щи из свежей капусты со сметаной 180гр	55,92650	0,00135	0,00249	0,00679	0,18	7.6/2/2
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	297,93228	0,02028	0,01868	0,02408	0,2	7.н041/4
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	71,01260	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,63280	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	506,00842	0,02510	0,02170	0,06578	0,657	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,14791	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,14791	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Биокефир 180 г	101,13852	0,00504	0,00576	0,00720	0,18	7.403/10
Запеканка из творога с морковью 150 гр	321,15756	0,01711	0,03058	0,01976	0,15	7.13/5/1
Повидло	50,57074	0,00008	0,00000	0,01331	0,02	7.185
Вафли 20 гр	70,22508	0,00064	0,00056	0,01618	0,02	2021/015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52283	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	712,61473	0,02515	0,03717	0,07147	0,4	
Всего:	1635,36242	59,50492	71,71839	213,22360	1,662	

Рекомендации : Салат овощной, рыба паровая, чай фруктовый



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша манная молочная со сливочным маслом .	170,82108	0,00508	0,00632	0,02069	0,18	7.н066-2
Батон с маслом	131,83082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Какао с молоком 180 гр	108,63502	0,00286	0,00297	0,01548	0,18	7.14/10/1
Итого:	411,28692	0,01104	0,01462	0,05753	0,405	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	82,61102	0,00151	0,00502	0,00595	0,05	7.32/1/1
Свекольник со сметаной 180гр	90,18318	0,00153	0,00367	0,01228	0,18	7.5/2/2
Бигус с филе индейки 230г	230,91230	0,02409	0,0987	0,01427	0,2	7.061-и
Кисель Валетек	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.341/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,63738	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	435,94387	0,01979	0,02205	0,04958	0,675	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Снежок 180 г	150,21367	0,00469	0,00577	0,01966	0,18	7.082-2
Суп молочный с лапшой 0,15	80,06033	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Булочка с сыром 60 гр	273,83970	0,00805	0,01249	0,02544	0,06	7.124р/1
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52721	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	573,64092	0,01748	0,02139	0,06952	0,42	
Всего:	1555,71091	49,16098	58,50770	197,11407	1,7	

Рекомендации : Макароны отв. с сыром, напиток из шиповника



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 3 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	163,59515	0,00446	0,00646	0,01871	0,18	7.н124с-4
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,61469	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,68695	0,00242	0,00248	0,01332	0,18	7.13/10/1
Итого:	421,89679	0,01232	0,01667	0,05338	0,411	
Второй завтрак						
Яблоко 100 гр	28,13115	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7.346
Итого:	28,13115	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Салат из капусты с помидором, с растительным маслом 50гр.	63,18315	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7.290
Суп картофельный с бобовыми 0,180	117,57826	0,00383	0,00358	0,01584	0,18	7.17/2/2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	165,44705	0,00995	0,01002	0,00481	0,07	7.14/8/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	209,95613	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	7.н151-1
Компот из сухофруктов 180 гр,	69,35666	0,00054	0,00003	0,01570	0,18	7.6/10/1.
Хлеб ржаной 40 гр	72,63738	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	700,13862	0,02267	0,02267	0,09282	0,657	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Кефир 180 г	100,98177	0,00503	0,00575	0,00737	0,18	7.075-3
Суп-пюре из картофеля 150 гр	69,79308	0,00181	0,00210	0,00968	0,15	7.25/2/3
Печенье 20 гр	91,90033	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
Гренки 30 гр	83,43266	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7.34/2/1
Итого:	346,10784	0,01149	0,00918	0,04882	0,4	
Всего:	1540,17271	47,61364	48,76174	212,32636	1,648	

Рекомендации : Овощи тушёные, чай с лимоном, сдоба



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 4 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 180г	166,10413	0,00439	0,00579	0,02200	0,18	7.18/4/1
Батон с маслом	131,83082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,68695	0,00242	0,00248	0,01332	0,18	7.13/10/1
Итого:	392,62190	0,00991	0,01359	0,05667	0,405	
Второй завтрак						
Апельсин 100гр	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.090-1
Итого:	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Помидор порционный 50гр	18,88354	0,00140	0,00026	0,01115	0,05	7.098/3
Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	151,95298	0,00599	0,00678	0,01395	0,2	7.034с/4
Биточки рыбные 70 гр	142,37433	0,01316	0,00586	0,00617	0,07	7.355/1
Картофельное пюре 130г	135,27269	0,00264	0,00404	0,01976	0,13	7.3/2/2
Компот из сухофруктов 180 гр,	69,35666	0,00054	0,00003	0,01570	0,18	7.6/10/1.
Хлеб ржаной 40 гр	72,63738	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	600,47757	0,02637	0,01745	0,08344	0,685	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Биойогурт 180 г	154,06689	0,00540	0,00540	0,03420	0,18	7.270/1/8
Рагу из овощей 150г	129,92987	0,00286	0,00386	0,02029	0,15	7.18/3
Сдоба обыкновенная 60 гр	161,34823	0,00554	0,00401	0,03378	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52721	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	614,87220	0,01608	0,01354	0,10330	0,42	
Всего:	1608,18613	53,21111	45,02869	263,89934	1,71	

Рекомендации : Греча отв. с овощами, морс ягодный



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М./

МЕНЮ

Лето 5 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	200,33722	0,00530	0,00505	0,02986	0,18	7.14/4/1
Батон с маслом	131,82941	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Чай с молоком 200 гр	67,62026	0,00132	0,00141	0,01122	0,2	07.12.2010
Итого:	399,78690	0,00972	0,01179	0,06244	0,425	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50гр.	7,62608	0,00073	0,00304	0,00568	0,05	7.014-4
Уха рыбацкая 0,180	113,83458	0,00774	0,00387	0,00993	0,18	7.30/2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,90611	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	2021,12/1
Капуста тушеная 130 гр	89,14752	0,00267	0,00406	0,01117	0,13	7.112
Компот из сухофруктов 180 гр,	69,35592	0,00054	0,00003	0,01570	0,18	7.6/10/1.
Хлеб ржаной 40 гр	72,63660	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Итого:	549,50680	0,03300	0,01522	0,06589	0,655	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Кефир 180 г	100,98118	0,00503	0,00575	0,00737	0,18	7.075-3
Картофельное пюре с морковью 130г	118,69477	0,00242	0,00394	0,01692	0,13	7.4/3/2
Ватрушка с творогом	267,36905	0,00834	0,01088	0,02756	0,08	7.103/1
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52647	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	556,57147	0,01807	0,02084	0,06687	0,42	
Всего:	1536,63724	61,63513	48,29111	211,68853	1,7	

Рекомендации : Омлет с овощами, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 6 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	225,16775	0,00556	0,00618	0,03380	0,18	7.7/4/1
Батон с маслом	131,82941	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Чай с лимоном 180 гр	35,67843	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	7.11/10/1
Итого:	392,67559	0,00870	0,01151	0,06353	0,405	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	54,07026	0,00056	0,00340	0,00645	0,05	7.13/1/1
Борщ со сметаной 180гр	89,75484	0,00156	0,00409	0,01093	0,18	7.2/2/2
Суфле из печени 70 гр	137,58307	0,01602	0,00587	0,00212	0,07	7.35/8/1
Картофельное пюре 130г	135,26183	0,00264	0,00404	0,01976	0,13	7.3/3/2
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	71,02964	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,63660	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	562,31624	0,02388	0,01789	0,07303	0,657	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Кефир 180 г	100,98118	0,00503	0,00575	0,00737	0,18	7.403/10
Суфле из творога 150 гр	359,65007	0,01721	0,02511	0,03044	0,15	7.19/5/1
Повидло	50,57190	0,00008	0,00000	0,01331	0,02	7.185
Вафли 20 гр	70,22876	0,00064	0,00056	0,01618	0,02	2021/015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52647	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	650,95837	0,02525	0,03169	0,08232	0,4	
Всего:	1635,88202	58,68127	61,54670	239,36173	1,662	

Рекомендации : Шарлотка с яблоками, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ

детский сад № 32

_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 7 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр	191,06101	0,01344	0,01652	0,00326	0,15	7.038
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,61294	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Какао с молоком 180 гр	108,63386	0,00286	0,00297	0,01548	0,18	7.14/10/1
Итого:	463,30781	0,02175	0,02723	0,04010	0,381	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	64,66268	0,00064	0,00443	0,00483	0,05	7.22/1/1
Суп овощной со сметаной 200 гр	83,76572	0,00217	0,00252	0,01161	0,18	7.043с-2
Тефтели из говядины с рисом 70 гр	187,23301	0,01288	0,01168	0,00307	0,07	7.н104/1
Картофель отварной 130 гр.	159,95389	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	7.1/3/2
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,65797	0,00028	0,00000	0,01596	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	65,60363	0,00224	0,00038	0,01374	0,03	7.34/2/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	626,87690	0,02322	0,02314	0,08401	0,645	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Снежок 180 г	150,21373	0,00469	0,00577	0,01966	0,18	7.082-2
Суп молочный с лапшой 150г	129,93016	0,00286	0,00386	0,02029	0,15	7.21/2/3
Манник (50 гр)	130,25399	0,00556	0,00689	0,03242	0,05	7.103/5
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52647	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	479,92435	0,01539	0,01679	0,08740	0,41	
Всего:	1613,03797	61,21052	67,61477	231,98441	1,636	

Рекомендации :Каша молочная , чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 8 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом слив.180г	209,00546	0,00580	0,00569	0,02816	0,18	7.16/4/1
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,61294	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,68346	0,00242	0,00248	0,01332	0,18	7.13/10/1
Итого:	467,30186	0,01367	0,01590	0,06284	0,411	
Второй завтрак						
Яблоко 100 гр	28,13072	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7.346
Итого:	28,13072	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Салат из св.капусты, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,79569	0,00072	0,00305	0,00592	0,05	7.4/1/1
Суп –пюре из картофеля 180гр	84,02686	0,00134	0,00277	0,00781	0,18	7.25/2/2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	239,00294	0,01725	0,01525	0,00212	0,07	7.42/1
Макаронные изделия отварные 130г	188,50693	0,00472	0,00632	0,02899	0,15	7.н151-1
Напиток из клюквы.	62,25278	0,00009	0,00000	0,01462	0,18	7.15/15/1
Гренки 30 гр	72,63660	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	686,22180	0,02676	0,02788	0,07619	0,695	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Биокефир 180 г	100,98118	0,00503	0,00575	0,00737	0,18	7.075-3
Свекла, тушенная 150г.	122,21180	0,00278	0,00399	0,02078	0,15	7.н113-3
Печенье 20 гр	133,20000	0,00416	0,00208	0,03072	0,02	7.308/1
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52647	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	445,91944	0,01425	0,01209	0,07389	0,4	
Всего:	1613,95991	55,80454	56,10954	230,22529	1,706	

Рекомендации : Сырники из творога, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М./

МЕНЮ

Лето 9 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	200,33722	0,00530	0,00505	0,02986	0,18	7.14/4/1
Батон с маслом	131,82941	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,68346	0,00242	0,00248	0,01332	0,18	7.13/10/1
Итого:	426,85010	0,01082	0,01286	0,06454	0,405	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74706	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов с р.м. 50гр.	23,11310	0,00071	0,00448	0,00549	0,05	7.130/8
Уха с крупой перловой 200г	134,83503	0,00718	0,00377	0,01580	0,2	2021,/35/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70 гр	143,85680	0,01415	0,00356	0,01084	0,07	7.5/9/1
Картофельное пюре 130г	135,26183	0,00264	0,00404	0,01976	0,13	7.3/3/2
Компот из сухофруктов 180 гр,	69,35592	0,00054	0,00003	0,01570	0,18	7.6/10/1.
Хлеб ржаной 40 гр	72,63660	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 6 гр	2,31804	0,00033	0,00000	0,00030	0,006	
Итого:	608,37732	0,02819	0,01636	0,08461	0,681	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15033	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Биойогурт 180 г	104,06471	0,00540	0,00540	0,03420	0,18	7.270/1/8
Суп молочный с лапшой 0,15	80,06239	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Ватрушка с повидлом 50 гр	162,41958	0,00328	0,00302	0,02745	0,05	7.150/3
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52647	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	416,07314	0,01343	0,01156	0,08607	0,41	
Всего:	1550,92800	53,28899	41,22212	255,69788	1,696	

Рекомендации : Омлет , чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
_____/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Лето 10 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Запеканка из творога с яблоками 150	342,97177	0,01668	0,02976	0,02769	0,15	7.16/5/1
Сгущенное молоко 20 гр	65,52131	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
Батон с маслом	131,83082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Чай с молоком 200 гр	67,62098	0,00132	0,00141	0,01122	0,2	07.12.2010
Итого:	607,94489	0,02258	0,03823	0,07174	0,415	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,74754	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из капусты со свежим огурцом с р.м 50	39,81246	0,00144	0,00337	0,00221	0,05	7.7/1/1
Суп-лапша с мясом куры	117,72472	0,00475	0,00504	0,01116	0,2	7.47с
Каша рисовая рассыпчатая 130г	106,45708	0,00325	0,00357	0,02640	0,13	7.45/3/2
Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	102,86574	0,00984	0,00431	0,00373	0,07	7.6/7/2
Компот из сухофруктов 180 гр,	69,35666	0,00054	0,00003	0,01570	0,18	7.6/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,63738	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	531,17213	0,02278	0,01352	0,07693	0,676	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,15082	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Кефир 180 г	100,98177	0,00503	0,00575	0,00737	0,18	7.075-3
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 150г	174,17921	0,00484	0,00474	0,02347	0,15	7.11/4/2
Шанежка с картофелем 70 гр	165,81852	0,00534	0,00627	0,02980	0,07	7.148/2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,52721	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	560,50672	0,01749	0,01703	0,07567	0,43	
Всего:	1649,35053	63,69630	69,23525	244,82184	1,721	

Рекомендации : Картофельные биточки, чай с сахаром

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Стародуб Людмила Михайловна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023