ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 1 день(безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша геркулесовая безмолочная с раст.м 200г	182,98000	0,00372	0,00636	0,02516	0,2	2021/8/4/2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	07.03.2021
Чай с лимоном 180 гр	35,55692	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	7.11/10/1
Итого:	289,03692	0,00607	0,00726	0,04952	0,42	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец консервированный 50 гр	6,50000	0,00038	0,00004	0,00114	0,05	7.367-2
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	66,93077	0,00188	0,00194	0,01071	0,2	2021,6/2
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	318,71077	0,02030	0,01871	0,02408	0,2	7.н041-4
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,09846	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.044
Итого:	535,64000	0,02556	0,02119	0,06933	0,67	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	165,34538	0,00995	0,01002	0,00481	0,07	7.14/8/1
Пюре картофельное (безмолочное меню)130 г	258,41000	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021.46/3.
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.032
Вафли 20 гр	70,00000	0,00064	0,00056	0,01618	0,02	2021.015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	612,32538	0,01887	0,01471	0,08957	0,5	
Всего:	1558,52585	51,35462	43,60692	228,90923	1,79	

Рекомендации : Салат овощной, рыба паровая, чай фруктовый

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 2 день(безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Каша гречневая безмолочная 180 г	261,59091	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.032
Итого:	381,36091	0,00831	0,00476	0,06954	0,42	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	80,30091	0,00134	0,00489	0,00594	0,05	7.32/1/1
Свекольник со сметаной 180гр	140,00545	0,00153	0,00367	0,01228	0,18	7.5/2/2
Бигус с филе индейки 230г	230,57273	0,02409	0,00934	0,01427	0,23	7.061-и
Кисель Валетек	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.342/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.044
Итого:	481,87909	0,01962	0,02191	0,04957	0,67	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные 180 г	261,59091	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Сдоба обыкновенная 60 гр	213,17636	0,00574	0,00418	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	593,33727	0,01403	0,00831	0,10238	0,47	
Всего:	1549,83818	42,81364	35,43455	241,97182	1,76	

Рекомендации : Гречневая каша(безмолочная), напиток из шиповника

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 3 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	209,35200	0,00432	0,00468	0,02886	0,2	2021,16/4/
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	329,12200	0,00663	0,00558	0,05665	0,44	
Второй завтрак						
Яблоко 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7,346
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Салат из капусты с помидором, с растительным маслом 50гр.	62,98600	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7,290
Суп картофельный с бобовыми 0,180	117,28800	0,00383	0,00358	0,01584	0,18	7,17/2/2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	164,88500	0,00995	0,01002	0,00481	0,07	7,14/8/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7,н151-1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7,6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,003
Итого:	689,49400	0,02257	0,02156	0,09361	0,655	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Суп картофельный вегетарианский 200г	173,17300	0,00142	0,00181	0,01199	0,2	2021,13/6
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Печенье 20 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,02	7,308/6
Гренки 30 гр	83,16000	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7,34/2/1
Итого:	443,00300	0,00711	0,00366	0,06325	0,46	
Всего:	1556,39600	37,44100	31,03800	230,81900	1,755	

Рекомендации : Овощи тушёные, чай с лимоном, сдоба

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 4 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	188,80000	0,00218	0,00505	0,02005	0,2	2021,15/4/
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	308,57000	0,00449	0,00595	0,04785	0,44	
Второй завтрак						
Апельсин 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,090-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Помидор порционный 0гр	18,30600	0,00140	0,00026	0,01115	0,06	7,098/3
Рассольник "Ленинградский" с мясом куры со сметаной	151,58900	0,00599	0,00678	0,01395	0,2	7,034с/4
Биточки рыбные 70 гр	142,92500	0,01321	0,00590	0,00617	0,07	7,355/1
Картофельное пюре (без молока) 130г	143,13000	0,00248	0,00288	0,02174	0,13	2021,4/4
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7,6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Итого:	608,86500	0,02616	0,01633	0,08592	0,68	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей 150г	168,38600	0,00249	0,00381	0,01785	0,15	7,18/3
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Сдоба обыкновенная 60 гр	213,85500	0,00579	0,00422	0,03380	0,06	7,18/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	500,81100	0,01055	0,00830	0,07849	0,44	7,052
Всего:	1520,74580	42,05300	31,03400	232,73500	1,76	

Рекомендации : Греча отв. с овощами, морс ягодный

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 5 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	197,14909	0,00376	0,00397	0,02973	0,2	2021,15/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	316,91909	0,00607	0,00487	0,05753	0,44	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50гр.	7,81364	0,00073	0,00304	0,00568	0,05	7,014-4
Уха рыбацкая 0,180	172,20091	0,00794	0,00391	0,01171	0,18	7,30/2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,11364	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	2021,12/1
Капуста тушеная 130 гр	92,96818	0,00261	0,00406	0,01088	0,13	7,112
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,68727	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7,6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Итого:	562,18364	0,03303	0,01525	0,06787	0,65	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре с морковью 150г	198,61364	0,00406	0,00383	0,03061	0,15	2021,5/33
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Сдоба обыкновенная 60 гр	213,17636	0,00574	0,00418	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	530,36000	0,01209	0,00828	0,09124	0,44	
Всего:	1553,75718	52,04000	28,85636	237,12636	1,73	

Рекомендации : Омлет(безмолоч.) с овощами, чай с сахаром

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 6 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	191,61750	0,00372	0,00392	0,03017	0,15	2021,43/4
Чай с сахаром 200 гр	35,56750	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	7,032
Итого:	297,68500	0,00607	0,00483	0,05453	0,37	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Борщ (безмолочное меню) 200г	92,47500	0,00195	0,00371	0,01276	0,2	2021,2/2
Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом 50 гр.	53,91667	0,00056	0,00340	0,00645	0,05	7,367-2
Печень (безмолочное меню) 70 г	211,07333	0,02062	0,01210	0,00000	0,07	2021,9/8-2
Картофельное пюре (без молока) 150г	213,71250	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021,4/3/1
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	70,78500	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7,7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Итого:	714,36250	0,03036	0,02379	0,08967	0,695	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,346
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Печень (безмолочное меню) 70 г	211,07333	0,02062	0,01210	0,00000	0,07	2021,9/8-2
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	191,61750	0,00372	0,00392	0,03017	0,15	2021,43/4
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Вафли 20 гр	70,00000	0,00064	0,00056	0,01618	0,02	2021,015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	591,26083	0,02726	0,01686	0,07319	0,47	
Всего:	1658,83192	64,54000	45,92833	237,87583	1,735	

Рекомендации : Шарлотка с яблоками, чай с сахаром

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 7 день(безлактозное)

Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	211,65538	0,01182	0,01378	0,00070	0,15	2021,2/6-1
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	331,42538	0,01413	0,01468	0,02850	0,39	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	64,27846	0,00064	0,00443	0,00483	0,05	7,20/1/1
Суп овощной вегетарианский 200г	72,94923	0,00142	0,00181	0,01199	0,2	2021,13/6
Тефтели из говядины с рисом 70 гр	161,32846	0,01288	0,01168	0,00307	0,07	7,н104/1
Картофель отварной 130 гр.	201,13231	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7.1/3/2
Компот из кураги и изюма 180 гр	71,40308	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	7.4/10/1
Гренки 30 гр	65,16000	0,00223	0,00038	0,01369	0,03	7.34/2/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,003
Итого:	626,25154	0,02255	0,02133	0,08636	0,665	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные 150г	168,37077	0,00249	0,00381	0,01785	0,15	2021,46/3,
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Манник (50 гр)	229,55692	0,00556	0,00689	0,03242	0,05	7,103/5
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	516,49769	0,01033	0,01098	0,07711	0,43	
Всего:	1527,56354	47,86154	47,43769	212,46154	1,685	

Рекомендации :Каша пшенная безмолочная , чай с сахаром

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 8 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	214,64154	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021,11/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	334,41154	0,00663	0,00646	0,05564	0,44	
Второй завтрак						
Яблоко 100 гр	38,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7,346
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Салат из св.капусты с кукурузой, с растител. маслом 50гр.	64,97231	0,00085	0,00308	0,00708	0,05	7,4/1/1
Суп картофельный вегетарианском	67,96538	0,00141	0,00279	0,00869	0,2	2021,13/6
Суфле из мяса говядины 70 гр.	258,13615	0,01742	0,01539	0,00213	0,07	7,26/8/1
Макаронные изделия ртварные 130г	207,93846	0,00472	0,00632	0,02899	0,15	7,н151-1
Напиток из клюквы.	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18	7,15/15/1
Гренки 30 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,003
Итого:	713,46231	0,02713	0,02806	0,07823	0,695	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Свекла,тушенная 150г.	1053,05615	0,00215	0,00395	0,01599	0,15	7.н113-3
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Печенье 20 гр	183,20000	0,00416	0,00208	0,03072	0,04	7,308/6
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	454,82615	0,00859	0,00630	0,07355	0,42	
Всего:	1544,13338	43,48385	41,05615	224,72308	1,755	

Рекомендации : Макаронные изделия отварные, чай с сахаром

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 9 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	194,62154	0,00376	0,00397	0,02973	0,2	2021,15/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	314,39154	0,00607	0,00487	0,05753	0,44	
Второй завтрак						
Апельсин 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,090-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов с р.м 50гр.	29,92231	0,00071	0,00448	0,00549	0,05	7,130/8
Уха с крупой рисовой 200г	133,50077	0,00718	0,00377	0,01580	0,2	2021,35/2,
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,14154	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	2021,5/9
Каша гречневая рассыпчатая 150г	213,88538	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	7.076-1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,66077	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7,6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,003
Итого:	676,51077	0,03387	0,01657	0,09794	0,695	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей 150 г	158,41000	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	7.18/3
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Ватрушка с повидлом 50 гр	163,28769	0,00339	0,00311	0,02745	0,05	7,150/3
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	540,26769	0,01167	0,00724	0,09603	0,46	
Всего:	1514,38238	52,46538	29,13231	271,98769	1,795	

Рекомендации : Омлет безмолочный , чай с сахаром

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

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

МЕНЮ

Лето 10 день (безлактозное)

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех.карт
Завтрак						
Яйцо отварное	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	4,1/6
Макаронные изделия отварные 180 г	270,44375	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Итого:	453,01375	0,01310	0,00881	0,06981	0,46	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7,346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из капусты со св.огурцом 50	39,70000	0,00144	0,00009	0,00292	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	225,08375	0,00325	0,00357	0,02640	0,13	7,45/3/2
Рыба отварная 70 гр	156,92250	0,01686	0,00526	0,00000	0,07	7,17/1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7,6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7,044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,033
Итого:	524,62125	0,02463	0,00942	0,06223	0,475	
15:00						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7,031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	224,22375	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021,11/4,
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7,032
Шанежка с картофелем 70 гр	242,48500	0,00542	0,00634	0,02981	0,07	7,148/2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7,052
Итого:	585,27875	0,01202	0,01217	0,08448	0,5	
Всего:	1566,26175	50,60625	30,85125	237,00125	1,635	

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