

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Теремок» г. Дальнегорска
(МДОБУ «Д/сад № 1 «Теремок»)



УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МДОБУ «Д/сад № 1 «Теремок»
Н.Б. Шилко
« 10 » 01 2024г.

Ежедневное рабочее десятидневное меню

Период: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 года.

1 день ЯСЛИ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	2,6	3,1	47,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	5,9	7,3	20,8	174,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,0	11,9	76,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за прием пищи:	350	10,8	12,0	45,8	345,5
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	1,0	1,7	18,4
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,2	3,4	10,2	101,9
СОЛЯНКА С МЯСОМ.	180	8,4	12,8	10,0	264,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,2	5,6	45,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	580	14,4	17,7	40,2	490,9
Полдник					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3,0	3,4	18,6	117,3
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	3,3	3,6	11,3	93,0
Итого за прием пищи:	220	6,3	7,0	29,9	210,3
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,9	3,5	3,2	78,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	1,6	3,6	23,7	124,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	10,1	47,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,8	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	400	10,3	7,4	50,7	350,2
Всего за день:		43,5	45,7	179,9	1 462,6

2 день ЯСЛИ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	140	2,7	2,3	9,5	88,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	16,0	104,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	355	8,5	9,5	40,6	302,0
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	40	0,4	0,1	0,2	3,4
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,2	9,2	25,7	225,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	170	7,6	7,1	22,8	162,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за прием пищи:	580	14,8	16,8	70,6	493,0
Полдник					
ВАФЛИ	30	1,4	5,0	22,2	116,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	210	6,4	9,4	30,5	210,5
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	8,3	7,8	13,9	141,9
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,4	2,0	2,8	29,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	8,3	34,7
Итого за прием пищи:	360	9,6	9,9	33,9	242,1
Всего за день:		41,0	47,2	188,9	1 313,3

3 день ЯСЛИ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140	3,7	5,2	12,0	98,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	13,4	85,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,1	0,0	26,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	357	10,6	9,7	40,5	281,1
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2
"ПОМИДОРНИК" СО СМЕТАНОЙ	180	4,1	4,6	11,4	106,4
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,	60	4,6	5,4	3,4	141,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,1	2,7	34,1	105,9
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,3	2,1	20,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	600	14,8	16,6	71,9	492,5
Полдник					
БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"	40	3,0	3,6	19,4	121,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,7	3,4	10,0	89,0
Итого за прием пищи:	220	6,7	7,0	29,4	210,0
Ужин					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.	60	2,9	2,5	12,8	101,8
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,1	4,6	24,2	97,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	9,1	43,6
Итого за прием пищи:	390	6,8	7,3	51,3	265,0
Всего за день:		40,5	42,4	201,4	1 305,6

4 день ЯСЛИ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	0,1	9,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	19,9	27,5	2,9	337,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	3,5	10,8	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,1	12,0	34,7
Итого за прием пищи:	350	24,9	31,2	35,2	478,1
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,5	1,7	3,2	31,1
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	1,4	1,7	8,7	57,5
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60/50	6,3	8,8	6,9	209,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,0	3,4	30,5	90,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за прием пищи:	630	13,8	16,0	71,2	489,4
Полдник					
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	40	2,4	4,9	21,8	119,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,0	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	220	6,4	9,3	30,1	213,8
Ужин					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,6	4,7	8,2	103,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	21,1	128,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	2,7	3,8	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,1	20,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,2	12,6	56,1
Итого за прием пищи:	440	10,3	11,8	50,8	350,7
Всего за день:		57,1	69,9	200,6	1 597,7

5 день ЯСЛИ

ЛН

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,6	6,1	20,5	152,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	355	8,0	10,4	40,8	282,5
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	40	0,5	1,2	5,9	24,8
СУП С РЫБОЙ	180	4,9	3,8	11,4	96,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	4,7	6,6	7,2	138,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,6	3,1	21,5	109,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,3	2,1	20,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,2	10,6	45,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,9	0,3	12,8	53,7
Итого за прием пищи:	610	14,2	16,5	71,5	489,3
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	121,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,0	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	210	6,3	7,3	30,6	215,4
Ужин					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	14,1	12,0	22,6	257,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0,0	0,0	14,9	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	9,8	53,7
Итого за прием пищи:	400	16,3	14,6	54,0	420,3
Всего за день:		46,4	50,6	205,1	1 464,5

6 день ЯСЛИ

ЛН

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	140	4,34	7,00	18,76	156,80
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	3,52	12,82	99,29
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,62	2,07	0,00	25,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	46,30
Итого за прием пищи:	387	12,11	12,79	46,68	327,87
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20
БОРЩ С МЯСОМ	180	7,86	16,85	10,25	226,89
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,79	16,66	18,73	288,17
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:	590	26,55	33,91	51,52	621,21
Полдник					
БУЛОЧКА "УСТРИЦА "	40	3,21	4,19	16,86	118,01
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,00	4,40	8,30	94,30
Итого за прием пищи:	220	8,21	8,59	25,16	212,31
Ужин					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	60	11,51	5,52	2,34	121,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,72	5,45	30,42	197,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,53	22,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
Итого за прием пищи:	400	21,38	11,22	58,36	435,78
Всего за день:		68,65	66,91	191,52	1 644,17

7 день ЯСЛИ

lls

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	19,9	27,5	2,9	337,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,0	11,9	76,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	37,4
Итого за прием пищи:	360	25,2	29,7	27,3	466,6
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,1	3,1	23,8
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.	150	5,2	2,8	22,1	84,1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,2	7,1	4,0	199,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	25,8	102,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	540	15,1	15,2	72,6	491,2
Полдник					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2,1	0,8	24,6	113,4
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,3	6,6	5,8	99,0
Итого за прием пищи:	220	6,4	7,4	30,4	212,4
Ужин					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	180	7,5	10,8	24,5	197,5
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,9	2,8	37,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	440	10,6	12,9	47,6	327,9
Всего за день:		59,0	66,8	191,2	1 563,8

8 день ЯСЛИ

lls

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	3,5	3,0	18,5	107,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,9	12,1	89,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за прием пищи:	355	8,3	10,1	40,6	281,3
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	6,2	16,9	124,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	7,6	8,2	24,0	203,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,2	10,6	45,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за прием пищи:	580	15,1	17,3	71,8	492,1
Полдник					
ПРЯНИК	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	210	7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	13,2	11,4	31,2	283,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ).	30	1,3	2,2	4,3	32,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	8,3	34,7
Итого за прием пищи:	380	15,4	13,7	52,7	385,9
Всего за день:		47,7	49,9	208,6	1 441,4

9 день ЯСЛИ

ШШ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,2	5,4	18,1	123,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	12,0	88,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,1	0,0	26,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,2	9,7	46,4
Итого за прием пищи:	357	9,5	10,6	39,8	283,8
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,8	8,2	57,0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,5	2,6	2,1	38,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.	180	1,7	2,4	7,2	60,1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180	9,6	11,8	44,3	311,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	580	14,8	17,1	71,2	491,2
Полдник					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	40	2,2	2,9	20,2	100,9
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	4,1	3,8	11,2	109,8
Итого за прием пищи:	220	6,3	6,7	31,4	210,7
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	7,5	7,2	25,5	208,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	400	10,4	7,5	49,2	356,3
Всего за день:		42,7	43,7	199,8	1 399,0

10 день ЯСЛИ

ШШ

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140	3,7	3,1	12,9	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,9	2,2	12,4	81,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	355	7,9	9,6	40,4	283,3
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Итого за прием пищи:	100	1,7	1,6	13,3	65,7
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	2,1	2,4	8,9	75,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	6,7	7,2	4,8	132,9
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,1	2,1	32,3	93,7
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	2,7	3,8	42,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за прием пищи:	630	13,5	14,8	72,4	451,0
Полдник					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	40	3,0	1,7	16,8	93,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	3,2	5,4	12,0	117,6
Итого за прием пищи:	220	6,2	7,1	28,8	211,1
Ужин					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	0,1	5,5	25,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	18,5	25,7	2,6	314,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,5	23,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	1,2	15,1	41,0
Итого за прием пищи:	380	22,1	27,0	28,7	404,9
Всего за день:		51,4	60,1	183,6	1 416,0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь	471,7	533,1	2 002,4	14 713,0	4,14	283,66	9,62	74,86	11,40	3,30	3 892,26	1 402,65	6 091,35	94,99	5 945,60	257,90	0,30	0,00
Среднее	47,2	53,3	200,2	1 471,3	0,41	28,37	0,96	7,49	1,10	0,30	389,23	140,27	609,14	9,50	594,60	25,80	0,00	0,00
Содержание	12,8	32,6	54,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	355	140	592	217	438

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781149

Владелец Шилко Наталья Борисовна

Действителен с 22.01.2024 по 21.01.2025