

Утверждено приказом № от 01.04.2025 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васильков

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)



№ п.р.	Наименование блюда	Всход,		Велич		Жир		Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
		г	г	г	г																	
1 день понедельник Завтрак																						
	Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000			
	Баттон с маслом сливочным 30\15	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,000				
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,000					
	Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0			
II завтрак																						
	Йогурт	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,000		
	Обед																					
	Салат из капусты с кукурузой	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,000				
	Суп гороховый с гречками 200\10	210	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000			
	Ежки мясные в соусе 50\50	100	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000			
	Макаронные изделия	130	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,000				
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,000				
	Итого за приём пищи	720,00	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0	0,0			
Полдник усиленный																						
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00	0,000			
	Омлет натуральный	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,009				
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,000				
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,000				
	Итого за приём пищи	350,00	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,6	0,2	209,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0	0,009			
	Итого за день	1535	46,0	48,3	269,1	1750,5	0,7	45,4	5,1	9,6	0,3	625,4	132,0	486,3	7,9	432,0	52,7	1,2	0,009			

2 день ёморник

		Завтрак																	
Пудинг творожный с рисом со специями		170	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40	0,003
Молоком 150/20		30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00	0,000
Баттон		180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Напиток какао на молоке		380	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4	0,003
Итого за приём пищи																			
		II завтрак																	
Сок		100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013
		Обед																	
Уха рыбацкая/горошек консервированный 200/20		220	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	0,10	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000
Печень в соусе 70/20		90	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,10	11,00	0,00	0,000
Каша гречневая вязкая		130	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,38	0,00	0,000
Кусель концентрат		180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,80	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20		50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи		670	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	0,3	214,8	67,0	75,9	3,1	119,6	26,4	0,0	0,000
		Полдник усиленный																	
Сельдь соленая/картофель отварной		180	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	6,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000
Булочка Домашняя		60	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном		180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной		10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи		430,00	9,8	17,6	46,8	387,5	0,1	11,0	4,0	6,0	0,06	148,5	27,0	146,3	1,8	126,0	17,3	1,2	0,000
Итого за день		1295	49,2	50,0	198,5	1454,7	0,6	44,8	5,1	7,7	0,58	709,4	167,8	631,8	8,0	476,3	79,1	1,7	0,016

3 день среда

Завтрак

Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,013
Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная	150	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,016

II завтрак

Яблоки свежие	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
---------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

Салат из свежих овощей	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5	205	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000
Жаркое с курой	180	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	86,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000
Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665,00	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	0,2	157,0	85,3	165,2	4,2	378,6	37,0	1,1	0,0

Полдник усиленный

Рагу из овощей	100	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,000
Манник	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Чай с сахаром	180	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	0,02	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	340	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	0,12	175,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008
Итого за день	1475	38,9	45,2	257,0	1611,5	0,7	43,7	3,6	8,7	0,69	560,1	121,5	433,6	9,1	382,9	70,6	1,7	0,024

4 ДЕНЬ четверг

		Завтрак																
Рядцо отварное	25	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Каша манная молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
Баттон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	390	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,0
		II завтрак																
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00
		Обед																
Салат из капусты с морковью	50	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000
Суп-пюре из овощей	200	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000
Тертелги рыбные в соусе 70\20	90	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000
Рис рассыпчатый	130	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,90	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	700	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	0,1	145,8	88,3	203,9	3,2	86,3	21,5	1,1	0,000
		Полдник усиленный																
Суп молочный	150	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00	0,000
Ватрушка с творогом	60	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	11,2	11,7	76,5	437,4	0,3	14,0	1,2	1,6	0,17	327,2	30,8	192,7	2,0	120,0	38,1	0,0	0,000
Итого за день	1525	43,6	51,4	232,4	1539,7	1,0	45,0	4,2	7,7	0,55	704,2	159,4	634,0	8,1	488,1	81,6	1,7	0,003

5 День пятница

		Завтрак																
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013
Каша молочная "Дружба" расфасована с маслом сливочным	150	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,94	1,96	0,21	0,002
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	26,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,83	5,95	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,4	15,2	54,1	437,0	0,1	1,0	0,1	2,7	0,03	386,3	46,2	220,4	0,9	41,0	34,1	1,3	0,015
		II завтрак																
Йогурт питьевой	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000
		Обед																
Суп Крестьянский (Без крупы) со сметаной	200	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	36,00	13,20	0,20	0,000
Гуляш из отварного мяса свинины/салат из моркови с яблоком 80/50	80/50	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,90	0,90	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000
Компот из свежих яблок	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	630	19,9	26,6	110,5	589,1	0,4	32,1	0,9	3,8	0,0	93,7	58,6	101,0	3,3	56,8	15,5	0,3	0,002
		Полдник усиленный																
Каша гречневая молочная	150	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000
Печенье сахарное	50	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,65	0,00	0,000
Чай с молоком	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	340	17,3	15,9	56,2	509,3	0,4	2,2	3,6	1,3	0,01	212,5	40,9	296,5	1,4	95,2	20,3	0,0	0,000
Итого за день	1440	48,0	58,1	230,6	1582,4	0,9	45,3	4,6	7,8	0,06	708,6	153,6	628,9	7,9	471,1	69,9	1,6	0,017

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

		Завтрак																
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,1	98,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	150	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,9	16,2	54,2	388,5	0,3	1,0	0,1	1,0	0,2	438,7	43,5	273,5	0,5	108,8	24,4	0,1	0,001
		// завтрак																
Йогурт питьевой	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Обед																
Огурец консервированный	20	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Сул-пюре гороховый с зренками 200/10	210	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,80	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Плов с мясом свинины	180	16,2	19,2	46,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015
Напиток из шпленника	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	680	24,7	25,0	101,5	682,3	0,6	18,0	3,1	4,6	0,3	141,7	75,1	333,5	4,6	276,6	49,5	1,7	0,0
		Полдник усиленный																
Макаронны с сыром	100	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	89,00	5,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Коржик	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	2,3	5,4	18,2	133,5	0,1	30,1	1,0	2,3	0,02	155,2	42,6	29,0	2,8	89,5	5,0	0,0	0,000
Итого за день	1500	13,0	18,3	57,9	452,2	0,2	60,3	2,5	4,6	0,1	365,6	85,8	100,0	6,3	179,0	10,0	0,0	0,016

8 день среда

Завтрак

Баттон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,05	45,00	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,20	0,000
Каша манная молочная	150	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	96,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	365	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	0,2	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000

// завтрак

Яблоко свежее	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
---------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

Салат из капусты с морковью	50	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000
Борщ со сметаной 200/5	205	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000
Каша Царская с курой	180	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000
Компот из кураги	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	0,1	123,2	26,7	154,9	5,2	107,9	13,7	1,3	0,0

Полдник условный

Макаронны запечённые с яйцом	100	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	0,10	26,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000
Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,01	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,000
Пирожок печеный с капустой	60	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,65	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	5,3	6,0	11,9	147,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	197,2	21,3	136,7	0,6	277,3	17,1	0,0	0,0
Итого за день	1420	31,9	37,6	161,5	1108,1	0,8	33,3	3,0	6,2	0,24	480,8	95,4	327,3	6,1	389,0	35,6	1,5	0,000

9 день четверг

		Завтрак																
Каша рисовая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,11	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
		II завтрак																
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
		Обед																
Кукуруза консервированная	20	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	0,04	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000
Рассолыник со сметаной 200г	205	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000
Бигус с курицей	180	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30г/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	3,1	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1	10,8	0,2	0,002
		Полдник усиленный																
Булочка с маком	60	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	66,00	0,80	0,012
Омлет натуральный	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	3,5	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3	67,7	0,8	0,012
Итого за день	1480	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	13,2	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2	96,4	1,2	0,014

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112294

Владелец Павлова Алина Анатольевна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027