

## Десятидневное меню

Неделя первая

Понедельник (1 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	191,18356	0,00527	0,00706	0,02575	0,18000
7.189-4	Батон 30 гр.	71,46575	0,00231	0,00090	0,01599	0,03000
2021/4	Масло сливочное 10г	74,80000	0,00005	0,00825	0,00008	0,01000
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	102,07945	0,00286	0,00297	0,01366	0,18000
	<b>Итого:</b>	<b>439,52877</b>	<b>0,01049</b>	<b>0,01918</b>	<b>0,05549</b>	<b>0,40000</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,63014	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	<b>Итого:</b>	<b>46,63014</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,10000</b>
	<b>Обед</b>					
7.436/2	Укроп 2 гр	0,62849	0,00005	0,00001	0,00015	0,00200
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	84,15682	0,00114	0,00371	0,00950	0,06
7.9/2	Рассольник со сметаной 200гр	78,77014	0,00145	0,00284	0,01056	0,20000
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	167,20342	0,00995	0,01002	0,00481	0,07000
7.8/3	Капуста тушеная 150г	104,96288	0,00352	0,00283	0,01755	0,15000
7.6/10/1	Компот из сухофруктов 180гр	67,11438	0,00044	0,00002	0,01537	0,18000
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,21781	0,00231	0,00042	0,01463	0,03500
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,83288	0,00152	0,00018	0,01002	0,02000
7.371-1	Чеснок 3гр	1,15920	0,00016	0,00000	0,00015	0,00300
7.402	Томатная паста	2,00712	0,00009	0,00000	0,00037	0,00200
	<b>Итого:</b>	<b>617,05314</b>	<b>0,02062</b>	<b>0,02003</b>	<b>0,08312</b>	<b>0,72200</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023-2	Йогурт питьевой 180 г	155,31694	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	424,51742	0,01988	0,02438	0,01900	0,15
7.004/1	Сгущенное молоко 18 гр	59,00274	0,00133	0,00157	0,01032	0,01800
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,83288	0,00152	0,00018	0,01002	0,02000
	<b>Итого:</b>	<b>685,66997</b>	<b>0,03171</b>	<b>0,03188</b>	<b>0,05462</b>	<b>0,36800</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1788,88202</b>	<b>0,06331</b>	<b>0,07119</b>	<b>0,20332</b>	<b>1,59000</b>

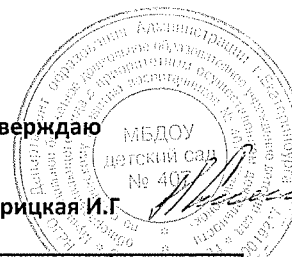
## Десятидневное меню

Неделя первая  
Вторник (2 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	244,23416	0,00534	0,00867	0,03189	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	69,43182	0,00225	0,00087	0,01554	0,03
7.435/2	Сыр 10 гр	32,27429	0,00235	0,00242	0,00000	0,01
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	93,73338	0,00244	0,00252	0,01284	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>439,67364</b>	<b>0,01237</b>	<b>0,01449</b>	<b>0,06027</b>	<b>0,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.346	Яблоко 100гр	39,77532	0,00035	0,00035	0,01028	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>39,77532</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,01028</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>					
7.19/1/2	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	47,23318	0,00078	0,00246	0,00678	0,06
7.436/2	Укроп 2гр.	0,62000	0,00005	0,00001	0,00015	0,002
8.43/3	Макаронные изделия отварные 150г	193,12026	0,00483	0,00463	0,03465	0,15
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной 0,180	90,47506	0,00143	0,00485	0,00854	0,18
7.256/1	Гуляш из отварного мяса 70г.	162,68623	0,01451	0,01436	0,00443	0,08
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр	74,71442	0,00032	0,00000	0,01800	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	76,27857	0,00275	0,00050	0,01743	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,80000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>691,92773</b>	<b>0,02619</b>	<b>0,02698</b>	<b>0,10000</b>	<b>0,707</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н125/2	Сельдь 30 гр	16,85390	0,00184	0,00092	0,00000	0,03
7.1/3/2	Картофель отварной 130 г	134,67325	0,00238	0,00359	0,02073	0,13
7.507/2	Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
7.309/4	Вафли 35 гр	122,95455	0,00111	0,00097	0,02805	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	65,40000	0,00213	0,00025	0,01405	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>378,27390</b>	<b>0,00746</b>	<b>0,00573</b>	<b>0,07192</b>	<b>0,415</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1549,65058</b>	<b>0,04637</b>	<b>0,04755</b>	<b>0,24246</b>	<b>1,62200</b>

## Десятидневное меню

Неделя первая

Среда (3 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.038	Омлет натуральный 150 гр	205,21731	0,00831	0,01532	0,00242	0,15
7.1/1/8	Джем 10 г	35,94487	0,00005	0,00000	0,00933	0,01
7.189-4	Батон 30 гр.	68,54167	0,00222	0,00086	0,01534	0,03
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	80,69846	0,00193	0,00205	0,01183	0,18
	<b>Итого:</b>	390,40231	0,01251	0,01824	0,03892	0,37000
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	<b>Обед</b>					
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 0,180	98,951	0,00180	0,00371	0,01435	0,18
7.11/8/2	Гуляш из мяса говядины 70 гр.	166,93093	0,01029	0,01047	0,00325	0,07
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	272,71200	0,00736	0,00740	0,04558	0,15
7.6/10/1	Компот из сухофруктов 180 гр,	81,53205	0,00054	0,00003	0,01843	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,16218	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,79231	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	632,12947	0,02382	0,02220	0,10626	0,63500
	<b>Полдник</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	105,11846	0,00321	0,00381	0,01199	0,2
7.354	Чай с сахаром.	38,38590	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.308/6	Печенье 30 гр	139,16154	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	45,60769	0,00148	0,00018	0,00976	0,02
	<b>Итого:</b>	328,27359	0,00781	0,00555	0,05388	0,45
	<b>Всего:</b>	1396,80537	0,04464	0,04610	0,20915	1,55500

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Четверг (4 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.11/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	214,34679	0,00582	0,00598	0,02825	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	70,20988	0,00227	0,00089	0,01573	0,03
2021/4	Масло сливочное 10г	74,80000	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	92,22370	0,00233	0,00238	0,01286	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>451,58037</b>	<b>0,01047</b>	<b>0,01749</b>	<b>0,05692</b>	<b>0,40000</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.346	Яблоко 100г	41,97222	0,00037	0,00037	0,01086	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>41,97222</b>	<b>0,00037</b>	<b>0,00037</b>	<b>0,01086</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>					
7.436/2	Укроп 2 гр	0,76543	0,00006	0,00001	0,00019	0,002
7.18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями 0,200	70,98667	0,00156	0,00145	0,01185	0,2
7.3/9/1	Рагу из мяса кур 180 гр	351,25123	0,01348	0,01048	0,04297	0,18
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги 180 гр	63,80667	0,00023	0,00001	0,01527	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	59,99815	0,00216	0,00039	0,01368	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,77037	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.371-1	Чеснок 3 гр	1,18123	0,00016	0,00000	0,00015	0,003
7.014-5	Огурец порц 30	4,19440	0,00024	0,00030	0,00114	апр.44
	<b>Итого:</b>	<b>598,95415</b>	<b>0,01942</b>	<b>0,01282</b>	<b>0,09526</b>	<b>16163,62000</b>
	<b>Полдник</b>					
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	385,13429	0,01462	0,02128	0,02365	0,15
7.1./1/8	Джем 15	26,50000	0,00004	0,00000	0,00695	0,01
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	29,23321	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	51,90370	0,00169	0,00020	0,01113	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>492,77120</b>	<b>0,01638</b>	<b>0,02148</b>	<b>0,04853</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1585,27794</b>	<b>0,04664</b>	<b>0,05216</b>	<b>0,21156</b>	<b>16164,45000</b>

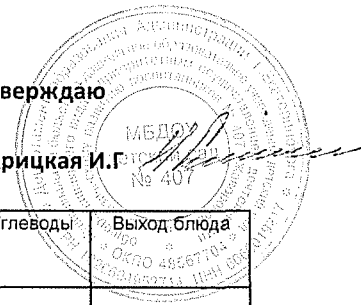
## Десятидневное меню

Неделя первая  
Пятница (5 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	198,70821	0,00495	0,00596	0,02727	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	72,91026	0,00236	0,00092	0,01633	0,03
7.435/8	Сыр 15 гр	48,59429	0,00359	0,00370	0,00000	0,015
7.14/10/5	Какао с молоком 180 гр	98,27218	0,00282	0,00291	0,01297	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>399,37910</b>	<b>0,01228</b>	<b>0,01195</b>	<b>0,05677</b>	<b>0,402</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 150 г	69,88462	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>69,88462</b>	<b>0,00075</b>	<b>0,00015</b>	<b>0,01515</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	7,11667	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной 200 гр	112,73641	0,00411	0,00281	0,01610	0,2
7.4/8/1	Плов из мяса говядины 200 гр.	362,97688	0,01495	0,01716	0,03022	0,2
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	81,62359	0,00042	0,00000	0,01952	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	60,44936	0,00217	0,00040	0,01377	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	55,67692	0,00181	0,00021	0,01195	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>680,57983</b>	<b>0,02387</b>	<b>0,02063</b>	<b>0,09346</b>	<b>0,685</b>
	<b>Полдник</b>					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	85,01379	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
7.032	Чай с сахаром.	38,38590	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
07.08.2012	Сдоба обыкновенная 80 гр	213,47192	0,00555	0,00402	0,03378	0,06
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,79231	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.438/3	Лук зеленый 3 гр	0,57740	0,00004	0,00000	0,00014	0,003
7.436/2	Укроп 2 гр	0,62805	0,00005	0,00001	0,00015	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>384,86937</b>	<b>0,00802</b>	<b>0,00959</b>	<b>0,05976</b>	<b>0,34500</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1534,71292</b>	<b>0,04492</b>	<b>0,04231</b>	<b>0,22514</b>	<b>1,58200</b>

## Десятидневное меню

Неделя первая

3-7 лет

Понедельник (6 день)

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02423	0,15
7.189-4	Батон 30 грамм	3,91667	0,00012	0,00004	0,00081	0,025
2021/4	Масло сливочное 10г	74,80000	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	78,62800	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>330,95467</b>	<b>0,00711</b>	<b>0,01514</b>	<b>0,03573</b>	<b>0,33500</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.090-1	Апельсин 100 гр	19,60000	0,00044	0,00010	0,00505	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>19,60000</b>	<b>0,00044</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,00505</b>	<b>0,07000</b>
	<b>Обед</b>					
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом.	17,83867	0,00040	0,00069	0,00281	0,03
7.30/2	Уха рыбацкая 200гр.	94,42067	0,00645	0,00323	0,00828	0,15
7.9/8/4	Печень по-строгановски 70 гр.	113,43600	0,00665	0,00774	0,00137	0,05
7.179	Рис припущенный с овощами	65,74333	0,00142	0,00154	0,01118	0,06
7.6/10/1	Компот из сухофруктов 180 гр.	58,89733	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>450,83600</b>	<b>0,01878</b>	<b>0,01376</b>	<b>0,05968</b>	<b>0,49000</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023-2	Йогурт питьевой 180 г	155,31694	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	424,51742	0,01988	0,02438	0,01900	0,15
7.004/1	Сгущеное молоко 18 гр	58,88000	0,00133	0,00157	0,01032	0,018
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>684,91435</b>	<b>0,03171</b>	<b>0,03188</b>	<b>0,05462</b>	<b>0,36800</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1486,30502</b>	<b>0,05804</b>	<b>0,06088</b>	<b>0,15508</b>	<b>1,26300</b>

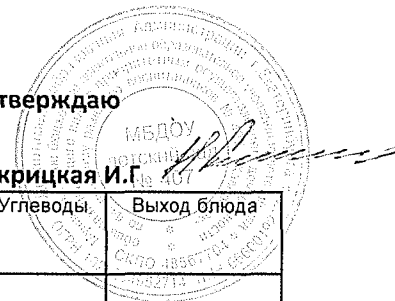
## Десятидневное меню

Неделя первая  
Вторник (7 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	191,67400	0,00557	0,00565	0,02895	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	71,38125	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
7.435/2	Сыр 10 гр	32,82400	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	101,95875	0,00286	0,00297	0,01366	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>397,83800</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,01199</b>	<b>0,05860</b>	<b>0,40000</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,57500	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>46,57500</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,10000</b>
	<b>Обед</b>					
7.16/2	Суп картофельный с крупой 0,200	126,76325	0,00255	0,00439	0,01830	0,2
7.061/2	Бигус с мясом 180г	215,15963	0,01271	0,01160	0,01295	0,18
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр	72,06750	0,00028	0,00000	0,01732	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,14188	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,77750	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>524,90975</b>	<b>0,01937</b>	<b>0,01659</b>	<b>0,07323</b>	<b>0,61500</b>
	<b>Полдник</b>					
7.22/12/2	Фарш рыбный 40гр.	65,84450	0,00819	0,00268	0,00062	0,04
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	29,23613	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
7,8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр	213,29488	0,00555	0,00401	0,03378	0,06
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огур	85,04859	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,77750	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>440,20159</b>	<b>0,01614</b>	<b>0,01225</b>	<b>0,05780</b>	<b>0,33000</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1409,52434</b>	<b>0,04914</b>	<b>0,04093</b>	<b>0,19972</b>	<b>1,44500</b>

## Десятидневное меню

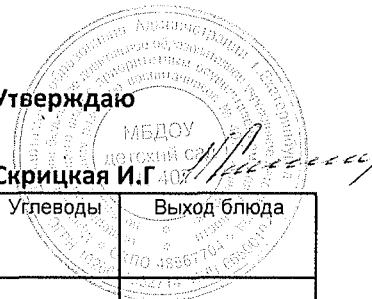
Неделя первая

3-7 лет

Среда (8 день)

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.Н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	223,34472	0,01176	0,01507	0,00379	0,15
7.1/1/9	Джем 15 г	41,75449	0,00006	0,00000	0,01095	0,015
7.189-4	Батон 30 гр.	71,40385	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,59974	0,00242	0,00248	0,01332	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>432,10279</b>	<b>0,01655</b>	<b>0,01845</b>	<b>0,04404</b>	<b>0,37500</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.346	Яблоко 100гр	40,17692	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>40,17692</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,01038</b>	<b>0,10000</b>
	<b>Обед</b>					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	7,12222	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
7,2/2	Борщ со сметаной 200гр	100,38462	0,00174	0,00455	0,01214	0,2
7.11/8/2	Гуляш из мяса говядины 70 гр.	166,93093	0,01029	0,01047	0,00325	0,07
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	272,71200	0,00736	0,00740	0,04558	0,15
7.6/10/1	Компот из сухофруктов 180 гр,	81,53205	0,00054	0,00003	0,01843	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,16218	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,79231	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>739,63631</b>	<b>0,02416</b>	<b>0,02309</b>	<b>0,10595</b>	<b>0,70500</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	214,01654	0,00652	0,00568	0,03045	0,14
7.118/1	Чай с молоком .	98,03641	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
7.309/4	Вафли 35 гр	124,07051	0,00112	0,00098	0,02832	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,79231	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>482,91577</b>	<b>0,01193</b>	<b>0,00979</b>	<b>0,08236</b>	<b>0,39500</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1694,83180</b>	<b>0,05299</b>	<b>0,05168</b>	<b>0,24273</b>	<b>1,57500</b>



## Десятидневное меню

Неделя первая

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	202,41467	0,00530	0,00505	0,02986	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	71,44000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
2021/4	Масло сливочное	22,73920	0,00002	0,00248	0,00002	0,003
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	102,04267	0,00286	0,00297	0,01366	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>398,63653</b>	<b>0,01048</b>	<b>0,01140</b>	<b>0,05954</b>	<b>0,39300</b>
	<b>Обед</b>					
7.12/1/2	Салат из морковью с растительным маслом 40 гр.	44,29733	0,00047	0,00269	0,00534	0,04
7.10/2	Рассольник домашний со сметаной 200гр	106,92827	0,00182	0,00464	0,01273	0,2
7.н163/7	Котлета мясная 70гр.	190,50000	0,01374	0,01165	0,00246	0,07
7.3/3	Картофельное пюре 150г	193,49231	0,00388	0,00482	0,03009	0,15
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	81,62359	0,00042	0,00000	0,01952	0,18
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,19467	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,81600	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>727,85216</b>	<b>0,02417</b>	<b>0,02440</b>	<b>0,09479</b>	<b>0,69500</b>
	<b>Полдник</b>					
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	424,51742	0,01988	0,02438	0,01900	0,15
7.1/1/9	Джем 15 г	41,72867	0,00006	0,00000	0,01095	0,015
7.507/2	Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,81600	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>529,06209</b>	<b>0,02146</b>	<b>0,02456</b>	<b>0,04343</b>	<b>0,38500</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1655,55078</b>	<b>0,05611</b>	<b>0,06036</b>	<b>0,19776</b>	<b>1,47300</b>

## Десятидневное меню

Неделя первая  
Пятница (10 день)

3-7 лет

Утверждаю

Скрицкая И.Г.



	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Завтрак</b>					
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	173,19972	0,00445	0,00580	0,02178	0,18
7.189-4	Батон 30 гр.	71,58462	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
7.435/2	Сыр 10гр	32,38400	0,00239	0,00247	0,00000	0,0092
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	106,10769	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>383,27603</b>	<b>0,01196</b>	<b>0,01198</b>	<b>0,05191</b>	<b>0,41920</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-4	Сок фруктовый 150г	46,70769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>46,70769</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,10000</b>
	<b>Обед</b>					
7.436/2	Укроп 2 гр	0,62954	0,00005	0,00001	0,00015	0,002
7.275/6	Икра кабачковая 35 гр	42,62492	0,00070	0,00314	0,00328	0,035
7.н137/3	Щи с мясом со сметаной 180 г	104,27169	0,00511	0,00578	0,00646	0,18
7.н019/1	Биточки из кури 70 гр	228,05127	0,01239	0,01201	0,01122	0,07
7.63с-1/3	Картофель отварной 140 гр	146,73169	0,00268	0,00355	0,02332	0,14
7,6/10/1	Компот из сухофруктов 180гр	67,10400	0,00044	0,00002	0,01537	0,18
7003/1	Хлеб ржаной 35 гр	64,32462	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,91077	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.371-1	Чеснок 3 гр	1,18185	0,00016	0,00000	0,00015	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>701,83034</b>	<b>0,02536</b>	<b>0,02511</b>	<b>0,08462</b>	<b>0,66500</b>
	<b>Полдник</b>					
7.362-2	Пюре из гороха со сливочным маслом	189,02535	0,00966	0,00451	0,02429	0,13
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	29,34308	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
7.308/6	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,91077	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>356,87920</b>	<b>0,01329</b>	<b>0,00573</b>	<b>0,05646</b>	<b>0,32000</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1488,69326</b>	<b>0,05111</b>	<b>0,04293</b>	<b>0,20309</b>	<b>1,50420</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279340

Владелец Скрицкая Ирина Германовна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026