

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Малотавринская средняя общеобразовательная школа"**

Россия, 623365, Свердловская область, Артинский район, с. Малая Тавра, ул.Советская, 1
тел. (34391) 4-43-71 ИНН/КПП 6636005816/663601001

**Структурное подразделение МБОУ "Малотавринская СОШ"-
детский сад с. Малая Тавра**

Утверждено
Приказом директора
МБОУ "Малотавринская СОШ"
№ 2-од от "10" января 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей от 3 до 7 лет

Используемые сборники рецептов:

1. "Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях" 2011 г. Екатеринбург.
2. "Сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий для ДОУ" 2001 г. Пермь.

№репц/ № сборн	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
1 день Понедельник												
5/4 (1)	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	178,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
1/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,6	5,13	15,7	1,6	0,01	0	0,1	0	121
Количество веществ получаемых за завтраком				7,90	10,23	52,30	95,51	0,43	0,06	0,21	0,42	334,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68
15/2 (1)	Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,38	15,40	17,30	61,68	2,01	0,14	0,14	15,00	235,00
14/8 (1)		Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,98	9,71	4,55	7,16	1,26	0,03	0,07	0,00	145,00
8/3 (1)		Капуста тушёная	150	3,50	2,90	13,60	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40	94,00
233 (2)		Кисель из концентратов плодовый или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				25,22	28,62	87,17	179,38	6,43	0,32	0,28	98,72	704,41
17/12 (1)	Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,20	3,40	42,40	21,90	0,90	0,04	0,04	0,12	214,00
12/10 (1)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
Количество веществ получаемых за полдником				5,60	4,80	53,60	74,96	0,97	0,05	0,10	0,38	275,00
Количество веществ получаемых за день				39,12	43,65	202,87	365,85	10,03	0,46	0,59	109,52	1356,09

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
2 день Вторник												
21/2 (1)	Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	95,00
13/10 (1)		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47	80,10
4/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,44	5,87	12,50	89,96	0,07	0,00	0,04	0,06	122,00
Количество веществ получаемых за завтраком				10,54	12,18	36,60	273,78	0,43	0,07	0,25	0,95	297,10
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
19/2 (1)	Обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,13	16,30	91,21	2,03	0,18	0,15	19,20	149,00
12/8 (1)		Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,70	12,50	2,90	9,90	1,70	0,00	0,10	0,00	171,00
44/3 (1)		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	58,00	4,71	0,25	0,15	7,20	250,00
6/10 (1)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	14,50	0,30	0,00	0,00	50,20	72,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				33,76	25,04	99,60	190,60	10,61	0,52	0,40	76,60	756,21
6/5 (1)	Полдник	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,80	135,90	0,60	0,00	0,20	0,20	237,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
Количество веществ получаемых за полдником				18,42	9,63	39,24	139,15	0,94	0,02	0,20	0,20	316,70
Количество веществ получаемых за день				63,12	47,25	185,24	619,53	14,18	0,64	0,85	87,75	1412,71
3 день Среда												
8/4 (1)	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42	202,00
12/10 (1)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
1/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,6	5,13	15,7	1,6	0,01	0	0,1	0	121
Количество веществ получаемых за завтраком				10,38	13,94	54,10	159,37	1,32	0,15	0,29	0,68	384,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
11/2 (1)	Обед	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,25	5,63	15,60	89,04	1,73	0,13	0,10	18,00	124,00
153 (2)		Жаркое по домашнему	150	18,39	18,08	21,99	35,20	3,08	0,18	0,22	10,12	324,05
233 (2)		Кисель из концентратов плодовой или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				26,00	24,32	89,31	141,49	6,71	0,40	0,32	78,44	678,46
286 (2)	Полдник	Оладьи с джемом	70	5,74	5,90	30,88	16,10	0,91	0,10	0,07	0,00	200,63
		Кефир	150	5,22	4,50	7,20	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
Количество веществ получаемых за полдником				10,96	10,40	38,08	232,10	1,09	0,17	0,38	1,26	290,63
Количество веществ получаемых за день				47,74	49,06	191,29	548,96	11,32	0,75	0,99	90,38	1395,79

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
4 день Четверг												
2/6 (1)	Завтрак	Омлет запечённый	100	9,75	13,10	1,75	68,95	1,69	0,05	0,30	0,14	164,00
14/10 (1)		Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,60	100,60	0,99	0,03	0,12	0,47	122,00
4\13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,44	5,87	12,50	89,96	0,07	0,00	0,04	0,06	122,00
Количество веществ получаемых за завтраком				17,70	22,12	34,85	259,51	2,75	0,08	0,46	0,67	408,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68
5/2 (1)	Обед	Свекольник со сметаной	250	2,13	5,50	14,60	104,90	2,20	0,10	0,10	18,80	116,00
5/9 (1)		Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,50	10,20	10,40	29,67	1,02	0,05	0,11	0,26	185,00
43/3 (1)		Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	188,00
2/10 (1)		Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	6,03	0,15	0,00	0,01	50,10	71,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				24,19	20,11	98,60	170,41	5,98	0,30	0,24	69,16	674,21
33/3 (1)		Оладьи картофельные (драники) со сметаной	80	2,16	3,68	16,00	13,45	0,82	0,09	0,06	8,01	108,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				2,16	3,68	25,10	13,71	0,85	0,09	0,06	8,01	187,70
Количество веществ получаемых за день				44,45	46,31	168,35	459,63	11,78	0,50	0,76	87,84	1312,59
5 день Пятница												
7/4 (1)	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	112,70	0,56	0,06	0,14	0,52	248,00
13/10 (1)		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47	80,10
1/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,6	5,13	15,7	1,6	0,01	0	0,1	0	121
Количество веществ получаемых за завтраком				11,30	13,54	70,20	209,57	0,67	0,09	0,35	0,99	449,10
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
31/2 (1)	Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,25	5,50	12,60	101,40	1,60	0,09	0,09	20,80	110,00
9/7 (1)		Котлеты из рыбы	70	9,63	1,40	5,60	41,40	0,54	0,06	0,10	0,45	73,50
1/3 (1)		Картофель отварной	150	2,89	4,20	21,88	18,38	1,25	0,13	0,10	6,00	139,00
233 (2)		Кисель из концентратов плодовый или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				20,13	11,71	91,80	178,43	5,29	0,37	0,29	77,57	552,91
265 (2)	Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60	6,24	8,10	34,31	104,10	0,65	0,08	0,05	1,03	234,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
Количество веществ получаемых за полдником				6,24	8,10	43,41	104,36	0,68	0,08	0,05	1,03	269,00
Количество веществ получаемых за день				38,07	33,75	215,21	508,36	8,84	0,57	0,69	89,59	1313,71

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
6 день Понедельник												
13/4 (1)	Завтрак	Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	200	7,30	9,60	29,30	143,90	0,96	0,12	0,20	0,63	232,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
4\13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,44	5,87	12,50	89,96	0,07	0,00	0,04	0,06	122,00
Количество веществ получаемых за завтраком				11,74	15,47	50,90	234,12	1,06	0,12	0,24	0,69	389,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
19/2 (1)	Обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,13	16,30	91,21	2,03	0,18	0,15	19,20	149,00
14/8 (1)		Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,98	9,71	4,55	7,16	1,26	0,03	0,07	0,00	145,00
8/3 (1)		Капуста тушёная	150	3,50	2,90	13,60	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40	94,00
6/10 (1)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	14,50	0,30	0,00	0,00	50,20	72,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				26,94	18,35	77,05	223,15	6,72	0,36	0,29	102,80	574,21
1/6 (1)	Полдник	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00	63,00
12/10 (1)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
Количество веществ получаемых за полдником				6,50	6,00	11,50	75,06	1,07	0,04	0,24	0,26	124,00
Количество веществ получаемых за день				45,58	40,22	149,25	548,33	11,05	0,55	0,77	113,75	1129,91
7 день Вторник												
21/2 (1)	Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	95,00
13/10 (1)		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47	80,10
1/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,6	5,13	15,7	1,6	0,01	0	0,1	0	121
Количество веществ получаемых за завтраком				8,70	11,44	39,80	185,42	0,37	0,07	0,31	0,89	296,10
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
10/2 (1)	Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,25	5,50	13,80	89,05	1,70	0,11	0,10	21,00	116,00
4/7 (2)		Рыба, тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	27,11	0,56	0,05	0,06	0,94	81,33
45/3 (1)		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	8,61	0,55	0,04	0,02	0	197
233 (2)		Кисель из концентратов плодовой или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				19,06	13,69	105,86	142,02	4,71	0,29	0,18	72,26	624,74
5/12 (1)	Полдник	Ватрушка с творогом	65	8,50	8,10	26,20	60,44	0,76	0,06	0,12	0,12	212,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
Количество веществ получаемых за полдником				8,50	8,10	35,30	60,70	0,79	0,06	0,12	0,12	247,00
Количество веществ получаемых за день				36,66	33,63	190,76	404,14	8,07	0,45	0,61	83,27	1210,54

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
8 день Среда												
14/4 (1)	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	116,80	0,73	0,10	0,13	0,42	195,00
14/10 (1)		Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,60	100,60	0,99	0,03	0,12	0,47	122,00
4\13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,44	5,87	12,50	89,96	0,07	0,00	0,04	0,06	122,00
Количество веществ получаемых за завтраком				13,95	14,32	63,80	307,36	1,79	0,13	0,29	0,95	439,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
2/2 (1)	Обед	Борщ со сметаной	250	2,25	5,38	10,80	112,40	1,85	0,09	0,10	24,30	101,00
14/8 (1)		Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,98	9,71	4,55	7,16	1,26	0,03	0,07	0,00	145,00
3/3 (1)		Картофель в молоке	150	3,36	3,90	18,78	64,80	1,02	0,13	0,13	8,86	125,00
4/10 (1)		Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	7,44	0,18	0,00	0,01	50,10	71,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				19,85	19,60	75,23	208,79	6,18	0,34	0,31	83,26	556,21
6/5 (1)	Полдник	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,80	135,90	0,60	0,00	0,20	0,20	237,00
12/10 (1)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				18,50	10,90	32,00	188,96	0,67	0,01	0,26	0,46	342,70
Количество веществ получаемых за день				52,70	45,22	180,83	721,11	10,84	0,51	0,86	94,67	1380,61
9 день Четверг												
2/6 (1)	Завтрак	Омлет запечённый	100	9,75	13,10	1,75	68,95	1,69	0,05	0,30	0,14	164,00
13/10 (1)		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47	80,10
1/13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,6	5,13	15,7	1,6	0,01	0	0,1	0	121
Количество веществ получаемых за завтраком				15,05	20,84	29,55	165,82	1,80	0,08	0,51	0,61	365,10
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
20/2 (1)	Обед	Суп - лапша на курином бульоне	250	2,38	3,50	13,90	12,83	0,43	0,04	0,01	0,48	97,50
4/9 (1)		Плов из мяса кур	150	17,20	15,70	31,40	20,80	1,70	0,10	0,10	1,30	331,00
233 (2)		Кисель из концентратов плодовый или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				24,94	19,81	97,02	50,88	4,03	0,23	0,11	52,10	658,91
18/3 (1)	Полдник	Рагу из овощей	150	2,30	3,70	13,50	47,10	1,11	0,08	0,07	11,70	97,00
11/10 (1)		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80	36,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				3,72	3,83	32,04	52,11	1,47	0,10	0,07	12,50	177,70
Количество веществ получаемых за день				44,11	44,88	168,41	284,81	9,50	0,44	0,69	75,21	1244,41

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
10 день Пятница												
2/4 (1)	Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	104,80	2,72	0,17	0,18	0,42	206,00
12/10 (1)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
4\13 (1)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,44	5,87	12,50	89,96	0,07	0,00	0,04	0,06	122,00
Количество веществ получаемых за завтраком				13,04	13,87	53,00	247,82	2,86	0,18	0,28	0,74	389,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68
6/2 (1)	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	3,25	8,25	43,50	0,73	0,05	0,05	13,90	70,00
2/9 (1)		Мясо кур отварное в соусе	70	8,54	9,17	1,47	9,77	0,72	0,03	0,06	0,41	123,00
43/3 (1)		Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	188,00
6/10 (1)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	14,50	0,30	0,00	0,00	50,20	72,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				20,30	16,83	84,72	97,58	4,36	0,23	0,13	64,51	567,21
296 (2)	Полдник	Шанежка с картофелем	100	4,47	10,90	27,30	22,18	1,27	0,15	0,11	7,27	225,00
11/10 (1)		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80	36,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				4,57	10,90	36,50	24,20	1,32	0,15	0,11	8,07	305,70
Количество веществ получаемых за день				38,31	42,00	184,02	385,60	10,74	0,59	0,52	83,32	1304,59
Количество веществ получаемых за 10 дней				449,86	425,97	1836,23	4846,32	106,35	5,45	7,33	915,30	13060,95

Дрожжи	3,92	Соль	37,67	0,00	Витаминны конц.	0,00
Хлеб ржаной	900,00	Кисель сухой	8,10	25,57	Чай	1,48
Хлеб пшеничный	955,71	Компот (сухофрукты)	-64,00	-100,00	Какао	-60,53
Мука пшеничная	202,53	Зефир			Кофейный напиток	44,00
Яйцо	168,61	Вафли			Помидоры консерв.	10,80
Сыр	50,00	Печенье разное			Помидоры	0,00
Творог	168,00	Шоколад			Сыкста	-100,00
Сметана	56,31	Конфеты шоколад.	0,00		Огурцы консерв.	737,63
Кефир	-16,58	Конфеты фрукт.ягод.	-100,00		Морковь	-52,02
Йогурт		Варенье, джем			Лук	
Молоко сухое	1944,80	Сахар песок	320,35		Капуста	
Молоко ступенное	-33,51	Макаронь	43,33		Кукуруза консерв.	
Молоко свежее		Липша,вермишель	86,00		Зеленый горошек	
Масло растительное	83,40	Горох			Картофель	973,60
Масло сливочное	133,45	Геркулес			Лимон	8,18
Свежая рыба	173,00	Пшено			Груши	
Соленая рыба	-27,92	Рис			Апельсины	142,88
Сардельки, сосиски	0,00	Крупа перловая	341,79		Яблоки	-79,94
Колбаса вареная	-100,00	Крупа ячневая	51,91		Клюква	
		Крупа гречневая			Чернослив	
Мясо куриное	319,85	Крупа кукурузная			Курага	62,00
Мясо говядина	438,40	Крупа манная			Изюм	-8,15
	16,91					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580792

Владелец Иванова Любовь Анатольевна

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025