

УТВЕРЖДАЮ:  
Муниципальное автономное  
дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 326  
620073 г. Екатеринбург,  
Ул. Крестинского, 39а  
Тел. 218-35-08

 Новикова И.А.

01 января 2022г.

**Примерное 10 дневное меню  
(безмолочное)**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>50.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/16/4/.Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	200	4,32		4,68	28,86	190,32
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/3/7.Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
		<b>6,71</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>58,75</b>	<b>313,82</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/22/2/.Суп-лапша на курином бульоне1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/42/1.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	60	1,78	0,72	3,90	6,69	75,25
2021/1/9..Мясо кур отварное (порц., без кости) 70 гр	70	11,82		11,17	0,58	166,91
2021/11/3..Капуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/2.Кисель из сухофруктов 200 гр	200	0,99		0,01	26,88	111,10
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>28,57</b>	<b>0,74</b>	<b>26,96</b>	<b>82,35</b>	<b>711,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2020/89.Фрукты 100г	100	0,38		0,35	10,74	45,00
2021/6-1/6.Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	4,56	1,80	5,79	38,63	234,41
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1.Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		<b>6,83</b>	<b>1,80</b>	<b>11,44</b>	<b>83,37</b>	<b>460,81</b>
<b>Итого:</b>		<b>42,86</b>	<b>2,54</b>	<b>44,13</b>	<b>239,62</b>	<b>1554,75</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>51. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/8/4/2. Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/7.104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		<b>11,84</b>	<b>4,79</b>	<b>10,85</b>	<b>51,17</b>	<b>348,38</b>
<b>Обед</b>						
2021/2/2/. Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41		3,65	8,91	75,04
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/1/-7. Рыба отварная 80 г	80	19,27	19,27	6,01		143,47
2021/32/3/. Рагу из овощей 150 г	150	2,41		3,57	16,61	109,86
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/37/13. Напиток из шиповника 200 гр	200	0,48			17,27	71,05
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/103/. Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>28,04</b>	<b>19,27</b>	<b>22,49</b>	<b>70,75</b>	<b>601,72</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/9/8/1. Печень (безмолочное меню) 70 гр	70	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/4/4. Картофельное пюре (без молока) 130г	130	1,86		2,77	16,31	103,92
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>23,45</b>	<b>17,11</b>	<b>15,39</b>	<b>71,07</b>	<b>537,74</b>
<b>Итого:</b>		<b>63,33</b>	<b>41,17</b>	<b>48,73</b>	<b>192,99</b>	<b>1487,84</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>52.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/2/4/1.Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	150	4,06		5,53	28,71	178,11
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>6,39</b>	<b>0,05</b>	<b>14,05</b>	<b>52,90</b>	<b>360,11</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/32/5.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60	0,84		3,21	6,37	57,29
2021/13/2/.Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	200	1,31	0,11	3,00	10,14	77,14
2021/48/9.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	200	13,43	0,02	11,17	12,62	217,15
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/3-/10.Компот из яблок 200 гр	200	0,34		0,32	18,74	78,40
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>20,18</b>	<b>0,13</b>	<b>23,33</b>	<b>75,44</b>	<b>598,53</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/28/4.Икра из кабачков 60 г	60	1,20		5,40	5,64	73,20
2021/1/78.Рыба отварная 75 г.	75	18,06	18,06	5,64		134,51
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/43/4.Каша рисовая рассыпчатая 150г.	150	3,72	0,02	3,92	30,18	176,63
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>25,82</b>	<b>18,08</b>	<b>20,38</b>	<b>58,74</b>	<b>530,63</b>
<b>Итого:</b>		<b>53,14</b>	<b>18,26</b>	<b>57,91</b>	<b>202,23</b>	<b>1558,27</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>53. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/46/3. Макароны изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/27/1. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		<b>13,45</b>	<b>4,81</b>	<b>8,23</b>	<b>64,09</b>	<b>402,50</b>
<b>Обед</b>						
2021/6/2. Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	1,38		1,88	7,40	51,56
2021/32/2. Салат из моркови с растительным маслом 60г.	60	0,67		3,21	6,30	57,95
2021/12/8. Гуляш из мяса говядины 80г.	80	11,95	0,02	9,93	3,72	167,76
2021/1/3. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/6/13. Компот из сухофруктов 200 гр	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		<b>22,14</b>	<b>0,04</b>	<b>18,94</b>	<b>88,09</b>	<b>632,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/11/1. Бананы 150 гр	150	2,25		0,15	32,70	133,50
2021/53/1/1. Сельдь с маслом растительным 60г	60	8,16		16,07		177,48
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/64/3. Запеканка капустная 150г	150	5,16	0,14	7,80	25,35	196,52
2021/29/1. Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29	39,48
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		<b>17,26</b>	<b>0,14</b>	<b>29,32</b>	<b>77,79</b>	<b>637,18</b>
<b>Итого:</b>		<b>52,85</b>	<b>4,99</b>	<b>56,49</b>	<b>229,97</b>	<b>1672,61</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>54.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/19/4./Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	200	2,18		5,05	20,05	138,80
2021/3/7.Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
		<b>4,57</b>	<b>0,00</b>	<b>5,95</b>	<b>49,94</b>	<b>262,30</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/38/3.Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	200	1,70		3,70	11,59	90,04
2021/19/1/.Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	60	0,45		3,66	2,14	40,26
2021/9/7.Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/11/3..Калуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/12.Компот из кураги и изюма 200г.	200	0,69			21,59	87,22
2021/015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1.Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		<b>22,83</b>	<b>10,74</b>	<b>15,74</b>	<b>102,49</b>	<b>632,01</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/8/3/.Картофель, запеченный с яйцом 200г	200	9,94	4,85	13,64	44,38	364,86
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>12,78</b>	<b>4,85</b>	<b>14,06</b>	<b>67,30</b>	<b>466,21</b>
<b>Итого:</b>		<b>40,93</b>	<b>15,59</b>	<b>35,90</b>	<b>234,88</b>	<b>1429,52</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>55.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/8/4/2.Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/7.104.Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		<b>7,10</b>	<b>0,05</b>	<b>15,05</b>	<b>55,52</b>	<b>379,33</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/22/2/.Суп-лапша на курином бульоне1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/44/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 60г	60	1,11		3,35	9,31	78,52
2021/5/9.Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	70	10,25	0,46	10,21	7,02	178,04
2021/23/3/.Свекла, тушенная с яблоками 150г	150	1,95	0,10	9,49	19,64	176,11
2021/37/12.Кисель из шиповника 200г	200	0,49		0,01	21,63	90,85
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>24,95</b>	<b>0,58</b>	<b>32,23</b>	<b>92,61</b>	<b>796,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/1/8/.Мясо говядины отварное 75г	75	21,41		13,10	0,63	226,95
2021/16/3/.Морковь тушенная 75г	75	1,05	0,12	3,46	7,86	68,06
2021/1/3/.Картофель отварной 75г	75	1,43	0,01	1,63	12,43	74,37
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1.Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>26,97</b>	<b>0,13</b>	<b>23,61</b>	<b>62,85</b>	<b>587,93</b>
<b>Итого:</b>		<b>59,77</b>	<b>0,76</b>	<b>71,04</b>	<b>226,13</b>	<b>1832,36</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>56. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/01/3. Масло сливочное 5гр	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40
2021/2/6-1. Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	11,88	11,88	13,83	0,71	194,70
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		<b>14,22</b>	<b>11,91</b>	<b>23,86</b>	<b>21,28</b>	<b>366,50</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/10/11. Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
		<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>16,11</b>	<b>67,50</b>
<b>Обед</b>						
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/21/3. Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	200	5,00	0,28	11,07	14,41	192,96
2021/9/7. Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/5/33. Картофельное пюре с морковью 150г	150	2,75	0,51	3,61	19,46	126,41
2021/12-11. Компот из чернослива и изюма 200 г	200	0,40			21,32	87,30
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>23,84</b>	<b>11,53</b>	<b>23,25</b>	<b>86,69</b>	<b>669,98</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/34/3. Рагу из овощей с крупой 150 гр	150	2,96	0,22	4,48	19,84	136,28
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/12/1.. Булочка Ягодка 75г	75	6,45	0,36	8,36	44,82	305,70
		<b>12,06</b>	<b>0,58</b>	<b>13,34</b>	<b>99,85</b>	<b>598,18</b>
<b>Итого:</b>		<b>50,68</b>	<b>24,02</b>	<b>60,98</b>	<b>223,93</b>	<b>1702,17</b>



Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>57.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/1/7...Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/46/3...Макаронные изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/2/1/1.Масло подсолнечное 10 гр	10			9,99		89,90
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>8,36</b>	<b>0,02</b>	<b>14,12</b>	<b>70,67</b>	<b>452,10</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/1.Огурец свежий 60 гр	60	0,48		0,06	2,28	8,40
2021/16/-2.Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4,25		3,99	17,61	130,32
2021/3/8...Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	230	19,30		16,62	25,53	357,09
2021/1/11/1.Компот из яблок и кураги 200г	200	0,39		0,14	16,38	67,60
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>28,02</b>	<b>0,00</b>	<b>21,32</b>	<b>85,19</b>	<b>668,91</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/10/11.Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
2021/11/4...Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	200	4,32		5,56	27,84	199,31
2021/2/1.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/015/1.Вафли 40 гр.	40	1,28		1,12	32,36	140,00
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		<b>7,81</b>	<b>0,00</b>	<b>12,51</b>	<b>91,30</b>	<b>515,96</b>
<b>Итого:</b>		<b>44,94</b>	<b>0,02</b>	<b>48,10</b>	<b>262,31</b>	<b>1705,97</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>58. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/1/-6. Яйцо отварное 40 гр	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/15/4. Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	3,76		3,98	29,73	180,72
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		<b>10,86</b>	<b>4,79</b>	<b>8,93</b>	<b>50,53</b>	<b>332,97</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/21/1.. Бананы 200 г	200	3,00		0,20	43,60	178,00
		<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>43,60</b>	<b>178,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/49/1.. Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	60	0,85		3,26	6,69	63,00
2021/35/2.. Уха с крупой перловой 200г	200	8,45	7,12	4,24	11,20	124,77
2021/58/8/. Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное) 200г	200	22,44	0,63	19,85	15,86	353,56
2021/6/11. Компот из сухофруктов 200 г	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>36,32</b>	<b>7,75</b>	<b>27,91</b>	<b>74,96</b>	<b>727,73</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/39/8/. Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	80	12,25	0,55	9,11	6,37	172,26
2021/1/3.. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/2/1. Масло подсолнечное 7 гр	7			6,99		62,93
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>17,94</b>	<b>0,57</b>	<b>19,77</b>	<b>54,15</b>	<b>485,19</b>
<b>Итого:</b>		<b>68,12</b>	<b>13,11</b>	<b>56,81</b>	<b>223,24</b>	<b>1723,89</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>59.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/2/4/1.Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	150	4,06		5,53	28,71	178,11
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/7.104.Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		<b>7,15</b>	<b>0,05</b>	<b>14,14</b>	<b>53,37</b>	<b>364,26</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
2021/2/2/.Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41		3,65	8,91	75,04
2021/18/1/.Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,80		3,64	13,39	81,17
2021/39/9.Фрикадельки из мяса говядины припущенные 25гр	25	3,83	0,17	2,85	1,99	53,89
2021/1/7/.Рыба отварная 80 г.	80	19,27	19,27	6,01		143,47
2021/4/3/1.Картофельное пюре (без молока) 150г	150	2,54		3,78	22,24	141,71
2021/3-/10.Компот из яблок 200 гр	200	0,34		0,32	18,74	78,40
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>31,79</b>	<b>19,44</b>	<b>20,76</b>	<b>88,66</b>	<b>679,19</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/28/4.Икра из кабачков 60 г	60	1,20		5,40	5,64	73,20
2021/9/8-2.Печень (безмолочное меню) 70 г	70	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/46/4.Макаронные изделия отварные 150г	150	5,01	0,02	3,21	34,79	199,92
2021/29/1_Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29	39,48
2021/015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		<b>25,65</b>	<b>17,13</b>	<b>25,91</b>	<b>76,35</b>	<b>662,23</b>
<b>Итого:</b>		<b>65,34</b>	<b>36,62</b>	<b>60,96</b>	<b>233,53</b>	<b>1774,67</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Новикова Ирина Анатольевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023