

Утверждаю
Заведующий МДОУ Мокеевского ДС
С.А.Сергина
«01»_сентября_2024 г

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 10,5-ти часовым дневным пребыванием в ДО**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен-ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я											
Понедельник											
Завтрак 1											
№ 41 2010г	Макаронник	200	8,2	7,4	53,8	334	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№ 96 2010г	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	5,0	41	-	-	-	-	0,2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
Итого:			8,9	8,0	81,5	448	0,14	0,19	1,0	128	2,1
Завтрак 2											
-	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	41,4	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	41,4	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Обед											
№10 2010г	Суп гороховый с мясом	200/15	7.1	5.4	22.4	242	0.24	0.10	6.1	50	2.5
№ 73 2010	Рис отварной	180	4,32	5,22	34,95	234	0,036	0,018	-	3,6	0,72
№ 88 2010	Соус красный	30	0,45	2,73	2,88	40,2	0,018	0,015	0,84	9,3	0,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД,** Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 59 2010	Шницель мясной	80	10.56	10.48	13.28	208	0.072	0.08	0.8	17.6	1.84
Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 94 2010г	Фруктовый напиток с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			25,93	25,23	126,01	953,2	0,376	0,253	13,34	104,5	10,69
Полдник											
№ 115 2010	Пирожок с изюмом	80	5.0	3.8	38.2	246	0.06	0.06	0.1	28	0.8
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			11.0	9,0	48.2	330	0.14	0.35	2.6	280	1.0
Всего за день			46,43	42,43	261,61	1772,6	0,696	0,813	52,94	530,5	14,19
В Т О Р Н И К											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	5,6	4.0	21.4	212	0.12	0.18	1.4	150	1.0
№101 2010г	Какао с молоком	200	2,1	4,0	24,6	152	0,02	0,16	0,4	128	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			9.0	16.9	56.4	515	0.18	0.36	1.8	282.0	2.0
Завтрак 2											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

Обед											
№79 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/10/ 15	6,2	6,9	5,9	260	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№24 2010г	Жаркое по- домашнему	180	12.78	17.28	16.92	286.2	0.14	0.13	9.54	32.4	2.7
Сб. 1994г	Огурец свежий/соленый порционные	60	0,4	-	1,6	8	0,02	0,02	6,0	14	0,4
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого			22.68	25.58	76.12	775.2	0.29	0.26	38.24	130.4	5.5
Полдник											
№ 115 2010	Биточки манные/ пшеничные	180	6,48	7,98	42.12	274.2	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№ 96 2010г	Кисель	200	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
Итого:			7,18	8,58	69,82	368,2	0,14	0,19	1,0	128	2,1
Всего за день			44,86	56,26	212.34	1772,4	0,68	1,1	43.54	792,4	9,8
СРЕДА											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	4.1	3.0	27.8	158	0.06	0.18	1.4	138	0.4
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	0.06	0.22	2.2	180	0.2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			11.6	18.3	63.8	433	0.14	0.45	3.7	423	0.9
Завтрак 2											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 13 2010	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	200/10/15	11.3	11.5	26.8	251,7	0.23	0.25	20.2	75	3.0
№ 59 2010г	Биточки мясные	80	10.56	10.48	13.28	208	0.072	0.08	0.8	17.6	1.84
№ 82 2010г	Капуста тушеная	180	3.6	4.86	9.9	126	0.036	0.072	30.78	106.2	1.26
Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			28.96	28.04	106.88	832.7	0.422	0.44	47.25	216.1	12.73
Полдник											
№ 45 2010г	Сырники из творога с повидло	180/5	30.6	19.44	36.18	450.0	0.09	0.45	0.54	257.4	1.26
№96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
Итого			30.6	19.44	48.28	491.0	0.09	0.45	2.54	259.4	1.46
Всего за день			77.16	70.17	228.96	1870.7	0.722	1.63	55.99	1150.5	15.29
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак 1											
№ 22	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

2010г	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№31 2010г	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№ 98 2010г	Какао на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			11,9	16	64,3	504	0,15	0,4	3,6	331	1,0
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 12 2010	Свекольник со сметаной, с мясом	200/15/10	5.9	10.1	10.7	258	0.09	0.11	8.9	69	1.8
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	180	6.48	5.04	35.46	221.4	0.072	0.018	-	12.6	0.9
№ 55 2010	Гуляш из говядины	80	23.36	26.24	4.16	348.8	0.08	0.184	1.12	19.2	3.6
Сб 1994	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,01	0,01	6,0	13,8	0,6
№ 91 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
итого			39,74	42,68	108,72	1079,6	0,342	0,372	16,62	149,6	8,9
Полдник											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150	15.0	18.0	3.0	232.5	0.075	0.585	0.3	120.0	3.0
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0	7,8	3,6	0,1
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

-	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
	Итого		17,7	19,2	42,3	376,3	0,115	0,587	8,1	131,6	3,8
Всего за день			75.34	83,08	225,32	2073,9	0,677	1,649	30,62	864,2	13,9
ПЯТНИЦА											
Завтрак 1											
№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№32 2010г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,1	3.60	25,8	160	0.12	0,18	1,4	144	1.0
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	00.6	0.22	2.2	180	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			10.5	16.3	61.8	445	0.02	2.39	3.6	329	0.5
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11.8	11.775	1.65	233.95	0.175	0.15	12.0	55.675	1.6
№51 2010	Котлета рыбная	80	10.24	3.76	12.72	124,8	0.072	0.08	0.32	42.4	0.64
№78 2010г	Картофельное пюре	180	3.96	5.58	14.04	153	0.162	0.144	5.58	75.6	1.08
№5 2010	Свекла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55
Сб. 1994г	Огурец свежий/соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			30,3	22.365	89.51	774.75	0.519	0.524	24.9	229.675	6.07
Полдник											
№ 278 1994	Оладьи с повидло	100	4.88	5.12	37.52	232.8	0.064	0.072	0	34.4	1.12
№ 96 2010г	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	5,0	41	-	-	-	-	0,2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
итого			5.58	5.72	65.22	347.8	0.084	0.082	0.01	43.1	1,62
Всего за день			52.38	49.585	226.53	1681.55	0.693	3.286	0,01	849.075	8.39
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ			52.77	56.49	227.114	1797.33	0.722	1.553	42.586	816.775	10.68
В Т О Р А Я Н Е Д Е Л Я											
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К											
Завтрак 1											
№35 2010г	Каша молочная пшеничная	200	11.3	13.3	81.8	430	0.25	0.35	1.1	308	2.3
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			14.7	24.8	97.2	567	0.27	0.4	1.2	413	2.8
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД,** Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№12,11-2010г	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/15	7.1	5.4	22.4	242	0.24	0.10	6.1	50	2.5
№59 2010г	Котлета мясная	80	10.56	10.48	13.28	208	0.072	0.08	0.8	17.6	1.84
№ 75, 2010г	Отварные макароны с маслом	180	6.48	5.04	35.46	221.4	0.072	0.018	0	12.6	0.9
Сб 1994	Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,01	0,02	15,1	8,4	0,6
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
		Итого	28,34	22,22	130,34	928,9	0,484	0,268	22,6	123,6	7,84
№ 115 2010	Капуста тушеная с мясом	180	4,2	9,96	9,9	216,0	0,056	0,122	30,78	109,2	0,9
	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
Итого:			6,2	10,86	47,5	360	0,116	0,152	30,78	120,2	2,4
Всего за день			55,24	63,08	285,04	1969,9	0,94	1,11	57,08	908,8	13,24
В Т О Р Н И К											
Завтрак 1											
№ 39 2010	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	5,6	4.0	21.4	212	0.12	0.18	1.4	150	1.0
№ 98 2010г	Кофе на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД,** Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 25 1997	Хлеб пшеничный с сыром	20 15	1,2 2.1.	0,6 2.6	10,3 0	42 34	0,02 -	0,01 0.03	0 0.1	4 100	0,2 0.1
Итого:			11.1	19.5	56.4	521	0.16	0.39	1.9	383	2.1
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№128 1994г	Рассольник по- домашнему с мясом и сметаной	200/15/10	5,5	5,4	17,1	215	0,11	0,10	11,9	47	1,3
№ 31	Картофель тушеный	180	12.78	17.28	16.92	286.2	0.14	0.13	9.54	32.4	2.7
Сб. 1994г	Огурцы свежие/ соленые порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	88	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			21.78	24.08	86.52	706.2	0.33	0.27	27.04	103.4	6.2
Полдник											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150	15.0	18.0	3.0	232.5	0.075	0.585	0.3	120.0	3.0
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0	7,8	3,6	0,1
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
	Итого		17,7	19,2	42,3	376,3	0,115	0,587	8,1	131,6	3,8
	Итого за день		56.58	67.98	195.22	1717.5	0.675	1.537	39.54	870,0	12.3
СРЕДА											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

Завтрак 1											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№ 32 2010	Каша пшеничная молочная	200	5.1	3.6	25.8	160	0.12	0.18	1.4	144	1.0
№101 2010г	Какао с молоком	200	2,1	4,0	24,6	152	0,02	0,16	0,4	128	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			8,5	15,1	48,4	463	0,14	0,23	3,5	251	1,5
Завтрак 2											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№129 2010	Суп овощной с мясом и сметаной	200/15/10	11.3	11.5	26.8	256,7	0.23	0.25	20.2	75	3.0
№ 86 2010г	Голубцы ленивые	180	8.83	11.02	21.22	226.3	0,02	0,02	1,6	24	0,3
Сб. 1994	Огурец порционно	60	0,4	-	1,6	8	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			16.3	17.4	90.7	734	0.35	0.33	25.4	141	5.5
Полдник											
№ 115 2010г	Ватрушка с повидло/творог	80	11.52	4.96	37.2	231.2	0.064	0.072	-	32.8	1.04
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
ИТОГО			17.52	6.16	47.2	345.2	0.198	0.362	2.5	284.8	1.24
Всего за день			48.32	43.86	196,3	1656,2	0,758	1,212	33,9	928,8	8,44

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

Ч Е Т В Е Р Г											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	4.1	3.0	27.8	158	0.06	0.18	1.4	138	0.4
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	00.6	0.22	2.2	180	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			11.6	18.3	63.8	467.0	0.14	0.45	3.7	423.0	0.9
Завтрак 2											
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	41,4	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	41,4	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Обед											
№6 2010 г	Борщ со сметаной, с мясом	200/15/10	8.28	8.25	8.6	256	0,05	0,1	14.3	80	14.6
№ 63 2010г	Тефтели мясные	80	9.36	12.08	15.92	214.4	0.064	0.008	2.4	23.2	1.68
№ 88 2010	Маринад овощной	30	0,45	2,73	2,88	40,2	0,018	0,015	0,84	9,3	0,21
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	180	6.48	5.04	35.46	221.4	0.072	0.018	-	12.6	0.9
Сб. 1994	Огурцы/помидор - порционно	60	0.2	-	0.8	4	0.01	0.01	3	7	0.2
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			21.59	29,5	106.76	957	0,284	0,253	8,84	103,2	19,59
Полдник											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 46 2010г	Сырники из творога с повидло	180/50	31.32	19.44	28.44	432.0	0,09	0.468	0.72	282.6	1,26
№ 92 2010г	Чай	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
Итого			31,52	19.44	53.44	550	0,11	0,468	2,12	288.6	1,46
Итого за день			65.11	67.44	229,2	2015,4	0.574	1,191	50,66	1121,4	22.35
ПЯТНИЦА											
Завтрак 1											
№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 14 2010	Вермишель молочная	200	6.2	5.4	20.0	158	0.08	0.22	1.0	184	0.4
№101 2010г	Какао с молоком	200	2,1	4,0	24,6	152	0,02	0,16	0,4	128	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			10.6	18.3	55.0	427	0.12	0.4	1.4	317	0.8
Завтрак 2											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11.8	11.775	1.65	233.95	0.175	0.15	12.0	55.675	1.6
№ 51 2010	Биточки рыбные	80	10.24	3.76	12.72	124,8	0.072	0.08	0.32	42.4	0.64
№78 2010г	Картофельное пюре	180	3.96	5.58	14.04	153	0.162	0.144	5.58	75.6	1.08
Сб. 1994г	Огурец соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№5 2010	Свекла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			27,2	22,365	89.51	774.75	0,519	0,449	25.35	229,675	6,07
Полдник											
№ 279 1994	Оладьи с маслом и песком	80	4.88	4.96	37.2	231.2	0.064	0.072	0	34.4	1.12
№ 96 2010г	Чай с лимоном	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
итого			5.58	5.72	65.22	347.8	0.084	0.082	0	38.4	1.62
Всего за день			49,38	51,585	219,73	1663,55	0,793	1,221	29,25	837,075	8,69
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ			62.804	60.469	236.014	1831.65	0.733	1.214	34.096	880.175	12,926
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ			57.787	58.48	231.564	1814.49	0.727	1,383	38.341	848.475	11,803

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОКЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**, Сергина Светлана Анатольевна, Заведующая

28.10.24 16:02 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50