

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: 1,5 – 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен-ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>П Е Р В А Я                      Н Е Д Е Л Я</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 41 2010г	Макаронник	180	6,5	5,0	35,5	238,1	0,07	1,018	0	122,4	0,9
№ 96 2010г	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,4	57,6	-	-	1,8	1,8	0.36
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
<b>Итого:</b>			<b>8,75</b>	<b>7,4</b>	<b>72,6</b>	<b>416,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,028</b>	<b>1,8</b>	<b>126,9</b>	<b>1,86</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Молоко	180	5.4	4.68	9.0	102.6	0.06	0.23	2.3	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.68</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2.3</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№10 2010 г	Суп гороховый с мясом	200/10	10,5	5,9	18,3	154	0,19	0,09	4,9	43	2,3
№ 73 2010	Рис отварной	150	5,4	4,2	30,38	195	0,06	0,015	-	10,5	0,75
№ 88	Соус красный	20	0,3	1,82	1,92	26,8	0,012	0,01	0,56	6,2	0,14

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

2010											
№ 59 2010	Шницель мясной	70	9,24	9,17	11,62	182	0,063	0,07	0,7	15,4	1,61
Сб. 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	40	0,27	-	1,06	9,3	0,006	0,006	2	10	0,33
№ 94 2010г	Фруктовый напиток витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>29,27</b>	<b>22,36</b>	<b>114,98</b>	<b>785,9</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>10,5</b>	<b>112,1</b>	<b>7,0</b>
<b>Полдник</b>											
№ 115 2010	Пирожки с изюмом	70	4,4	4,3	33,4	215,3	0,05	0,05	0,08	24,5	0,7
№ 102 2010	Молоко кипяченое	180	5,4	4,68	9,0	102,6	0,06	0,23	2,3	226,8	0,18
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>8,9</b>	<b>42,4</b>	<b>317,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>2,38</b>	<b>251,3</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего за день</b>			<b>53,22</b>	<b>43,42</b>	<b>238,98</b>	<b>1623,2</b>	<b>0,66</b>	<b>0,78</b>	<b>16,98</b>	<b>714,4</b>	<b>9,92</b>
<b>В Т О Р Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36,4	0,04	0,03	0,06	66,88	0,06
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1,0	-
№ 39 2010г	Каша гречневая молочная	200	8,6	4,2	33,8	212	0,12	0,18	1,4	140	3,2,0
№101 2010г	Какао с молоком	180	4,86	3,9	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>18,81</b>	<b>20,5</b>	<b>75,74</b>	<b>556,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>3,26</b>	<b>404,0</b>	<b>4,66</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	102,6	0,06	0,26	2,25	226,8	0,18
<b>Итого:</b>			<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>9,0</b>	<b>102,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>2,25</b>	<b>226,8</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№79 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/10/ 15	7,96	7,4	7,9	148,4	0,07	0,08	17,3	55,8	0,9
№57 2010г	Жаркое по- домашнему	150	10,65	14,4	14,1	212,0	0,12	0,11	7,95	27	2,25
Сб. 1994г	Огурцы соленые/порционно	60	0,4	0,05	1,6	8	0,01	0,01	3,0	14	0,4
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,18	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого</b>			<b>22,89</b>	<b>23,12</b>	<b>79,9</b>	<b>607,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>28,75</b>	<b>131,0</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>											
№ 115 2010	Биточки манные/пшеничные	150	5.4	6,65	35,1	206,6	0,1	0,15	0,8	103,3	1,3
№ 96 2010г	Кисель фруктовый	200	-	-	13,8	64	-	-	0,2	2	0
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	8,7	0,6
-											
<b>Итого:</b>			<b>7,65</b>	<b>10,05</b>	<b>71,6</b>	<b>391,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>1,0</b>	<b>114,0</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего за день</b>			<b>54,75</b>	<b>58,82</b>	<b>236,24</b>	<b>1657,7</b>	<b>0,72</b>	<b>1,1</b>	<b>35,26</b>	<b>87,58</b>	<b>11,94</b>
<b>СРЕДА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	1	0
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	5,0	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№98 2010г	Кофе на молоке	180	4,3	3,42	23,04	142,2	0,05	0,22	2,0	162	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>12,4</b>	<b>15,92</b>	<b>71,54</b>	<b>466,0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>3,4</b>	<b>307,6</b>	<b>1,08</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

<b>Завтрак 2</b>											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2.25</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№ 13 2010	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	200/10/15	8,8	7,8	13,9	152,4	0,053	0,06	0,85	39,8	0,9
№ 99 2010г	Биточки мясные	70	9,24	9,17	11,62	182	0,07	0,07	0,6	15,4	1,6
№ 82 2010г	Капуста тушеная	150	3,0	4,05	8,25	105	0,03	0,07	25,7	88,5	1,05
Сб. 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	0	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	180	0,5	0	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>25,12</b>	<b>23,01</b>	<b>91,37</b>	<b>685,0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>29,7</b>	<b>185,4</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>											
№ 45 2010г	Сырники из творога с повидло	120/10	20,43	12,9	29,4	320,6	0,1	1,4	0,5	171,6	0,9
№96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	180/5	0	0	14,4	57,6	0	0	1,8	1,8	0,36
<b>Итого</b>			<b>20,43</b>	<b>12,9</b>	<b>43,8</b>	<b>378,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>	<b>173,4</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего за день</b>			<b>63,35</b>	<b>56,53</b>	<b>215,71</b>	<b>1631,8</b>	<b>1,04</b>	<b>2,34</b>	<b>37,15</b>	<b>616,36</b>	<b>7,92</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36,4	0,04	0,03	0,06	66.88	0,06
	Масло сливочное	10	0.05	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1,0	-
№31 2010г	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№ 98	Какао с молоком	180	4,86	3,7	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

2010г											
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>16,96</b>	<b>21,7</b>	<b>59,99</b>	<b>498,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>3,32</b>	<b>451,86</b>	<b>1,82</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	75	0,3	0,3	7,4	35,3	0,02	0,01	7,5	12	1,7
<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>35,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
№ 12 2010	Свекольник со сметаной, с мясом	200/15/10	5,9	4,1	8,6	133,2	0,045	0,07	8,2	36	1,6
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	150	8,55	6,0	37,8	243,0	0,21	0,11	0	21	4,5
№ 55 2010	Гуляш из говядины	80	6,75	7,5	1,1	154,8	0,03	0,07	1,2	7,1	1,2
Сб. 1994	Огурец/помидор - порционно	30	0,2	0	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25
№ 91 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
-	Хлеб ржаной	25	1,13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>итого</b>			<b>24,96</b>	<b>18,87</b>	<b>100,5</b>	<b>756,8</b>	<b>0,635</b>	<b>0,38</b>	<b>14,74</b>	<b>98,1</b>	<b>9,34</b>
<b>Полдник</b>											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124	0,03	0,312	0,16	64	2,16
-	Горошек зеленый отварной (консервированный)	10	0,3	0	0,65	57,6	0	0	1,8	1,8	0,36
№ 96 2010г	Чай с сахаром	180	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	45,4	0,02	0,01	0	4	0,2
<b>Итого</b>			<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>26,95</b>	<b>230,9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>5,86</b>	<b>71,6</b>	<b>2,77</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,02</b>	<b>51,07</b>	<b>194,84</b>	<b>1521,1</b>	<b>0,925</b>	<b>1,15</b>	<b>31,42</b>	<b>633,56</b>	<b>15,63</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

ПЯТНИЦА											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	1	0
№32 2010г	Каша пшениная молочная жидкая	200	4,4	7,6	15,0	160,0	0,12	0,18	5,8	88,0	1,0
№98 2010г	Кофе на молоке	180	4,3	3,42	23,04	142,2	0,05	0,22	2,0	162	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>11,8</b>	<b>20,52</b>	<b>58,74</b>	<b>468,0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>7,8</b>	<b>258,6</b>	<b>1,68</b>
<b>Завтрак 2</b>											
230	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2.25</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11,8	11,775	1,65	233,95	0,175	0,15	12	55,67	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	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63,0	0,9
№ 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	0,8	7	0,005	0,005	1,5	7,5	0,25
№ 91 2010г	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,18	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0.19	12.45	53.5	0.04	0.02	0	8.7	0.73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>30,02</b>	<b>21,505</b>	<b>86,57</b>	<b>731.85</b>	<b>0,492</b>	<b>0,42</b>	<b>22,82</b>	<b>216,77</b>	<b>5,75</b>
<b>Полдник</b>											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 278 1994	Олады	80	3,9	4,1	30,02	186,2	0,051	0,057	0	27,52	0,9
№ 85 2010	Соус сметанный	10	0.18	0.99	0.5	11.8	0.002	0.005	0.01	4.7	0.02
№ 96 2010г	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	14,4	57,6	-	-	1,8	1,8	0,36
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
<b>итого</b>			<b>6,33</b>	<b>7.49</b>	<b>44,92</b>	<b>376,7</b>	<b>0,073</b>	<b>0,072</b>	<b>1,81</b>	<b>36,72</b>	<b>1,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>55,8</b>	<b>57,119</b>	<b>199.23</b>	<b>1715,55</b>	<b>0,839</b>	<b>1,185</b>	<b>34,74</b>	<b>805,77</b>	<b>9.55</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>			<b>49,94</b>	<b>52.172</b>	<b>216,07</b>	<b>1613,37</b>	<b>1,655</b>	<b>1,304</b>	<b>32,08</b>	<b>567,79</b>	<b>10,88</b>
<b>В Т О Р А Я    Н Е Д Е Л Я</b>											
<b>П О Н Е Д Е Л Ь Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 35- 2010г	Каша молочная пшеничная	200	5,7	6,6	40,9	202	0,1	0,17	0,5	150	1,2
№ 22 1997	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	-	-
№ 96 2010г	Чай с сахаром	180	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>8,8</b>	<b>25,06</b>	<b>86,9</b>	<b>387,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>157,6</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак 2</b>											
230	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2.25</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№12,112010г	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/10	5.68	4.32	17.92	193.6	0.192	0.08	4.88	40	2.0
№59	Котлета мясная	75	11,2	9,6	0	131	0.05	1.6	0.04	0.09	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

2010г											
№ 76, 2010г	Отварные макароны с маслом	150	3.6	0.4	24.0	115	0.06	0.5	0.06	0.01	0
Сб. 1994	Помидор - порционно	60									
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,36	-	28.4	117	0,01	0,01	0,5	19.8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>26,42</b>	<b>19,54</b>	<b>108,57</b>	<b>755,6</b>	<b>0,293</b>	<b>0,215</b>	<b>21,5</b>	<b>97,1</b>	<b>5,39</b>
№ 115 2010	Капуста тушеная с мясом	150	5.4	6.65	35.1	228.5	0,099	0,15	0.15	103.3	1,3
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,15	9,9	42,8	0,03	0,015	0	7	0,8
№ 96 2010г	Чай сладкий	180	-	-	5,0	39	-	-	-	-	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
<b>Итого:</b>			<b>6,65</b>	<b>10,85</b>	<b>55,3</b>	<b>401,5</b>	<b>0,096</b>	<b>0,126</b>	<b>27,45</b>	<b>102,49</b>	<b>2,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,27</b>	<b>51,19</b>	<b>180,47</b>	<b>1685,1</b>	<b>0,589</b>	<b>0,791</b>	<b>53,5</b>	<b>585,79</b>	<b>10,74</b>
<b>В Т О Р Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36,4	0,04	0,03	0,06	66.88	0,06
	Масло сливочное	10	0.05	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1,0	-
№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	180	3.69	3.42	23.04	142.2	0.05	0.22	2.0	162	0.18
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>18,9</b>	<b>24,5</b>	<b>77,54</b>	<b>556,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>3,45</b>	<b>548,6</b>	<b>42,74</b>
<b>Завтрак 2</b>											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

230	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2.25</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№128 1994г	Рассольник по-домашнему с мясом и сметаной	200/15/10	7,96	7,6	16,7	156,4	0,11	0,1	6,1	41,8	1,02
№ 31	Картофель тушеный	150	10,65	14,4	14,1	211,9	0,22	0,11	7,05	27,0	2,5
Сб. 1994г	Огурцы свежие/соленые порционно	60	0,4	0,05	1,6	8	0,01	0,01	3,0	14,0	0,4
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23,8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>22.67</b>	<b>23,32</b>	<b>84,1</b>	<b>595,1</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>19,39</b>	<b>109,8</b>	<b>28,24</b>
<b>Полдник</b>											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124	0,03	0,312	0,16	64	2,16
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	10	0,3	0	0,65	3,9	0	0	3,9	1,8	0,05
№ 96 2010г	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	51,6	-	-	1,8	1,8	0,36
-	Кондитерское изделие	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	45,4	0,02	0,01	0	4	0,2
	<b>Итого</b>		<b>12,05</b>	<b>12.6</b>	<b>49,65</b>	<b>352,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,332</b>	<b>5,86</b>	<b>74,3</b>	<b>3.37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58.92</b>	<b>64,62</b>	<b>20,29</b>	<b>1606,1</b>	<b>0,67</b>	<b>1,312</b>	<b>30,96</b>	<b>959,5</b>	<b>76,56</b>
<b>СРЕДА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Сыр порционный	10	2,1	2,3	0	23	-	0,03	0,1	66.7	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	-	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 32 2010	Каша пшенная молочная	200	6,2	3,6	25,8	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
№101 2010г	Какао с молоком	180	4,86	3,9	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>16,46</b>	<b>19,90</b>	<b>67,74</b>	<b>504,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,58</b>	<b>3,26</b>	<b>407,0</b>	<b>2,46</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>9.0</b>	<b>102.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2.25</b>	<b>226.8</b>	<b>0.18</b>
<b>Обед</b>											
№129 2010	Суп овощной с мясом и сметаной	200/15/10	8,36	7,6	13,3	166,4	0,11	0,12	9,7		
№ 86 2010г	Голубцы ленивые	150									
Сб. 1994	Огурец порционно	60	0.5	-	1,6	8,4	0.01	0.01	5	13,8	0.6
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	180	0,5	-	28.4	117	0,02	0,02	0,5	19.8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>20,09</b>	<b>17,89</b>	<b>89,38</b>	<b>595,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,197</b>	<b>16,5</b>	<b>111,8</b>	<b>3,62</b>
<b>Полдник</b>											
№ 115 2010г	Ватрушка с повидло/творог	70	5,2	5,3	37,28	202,3	0,056	0,063	0	28,7	0,91
№ 230 2010	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
	итого		<b>10,6</b>	<b>10,0</b>	<b>46,28</b>	<b>304,9</b>	<b>0,115</b>	<b>0,323</b>	<b>2,25</b>	<b>255,3</b>	<b>1,09</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,55</b>	<b>52,49</b>	<b>212,4</b>	<b>1506,9</b>	<b>0,656</b>	<b>1,360</b>	<b>24,26</b>	<b>1001,1</b>	<b>7,35</b>
<b>Ч Е Т В Е Р Г</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№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	180	3.69	3.42	23.04	142.2	0.05	0.22	2.0	162	0.18
-	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>11,5</b>	<b>15,9</b>	<b>71,54</b>	<b>466,0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>3,4</b>	<b>207,6</b>	<b>1,08</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	75	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>36,0</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
№6 2010 г	Борщ со сметаной, с мясом	200/15/10	7,96	7,4	8,1	158,4	0,053	0,1	4,12	55,8	1,32
	Маринад овощной	20	0,3	1,82	1,92	26,8	0,012	0,01	0,56	6,2	0,14
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	150	8,55	6,0	37,8	243,0	0,21	0,11	0	21,0	4,5
№ 63 2010г	Тефтели мясные	70	8,19	10,57	13,93	187,25	0,056	0,007	2,1	20,3	1,47
Сб. 1994	Огурец/помидор - порционно	60	0.4	-	1,6	14	0.01	0.01	3	15	0.5
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,18	0,18	23.8	97,2	-	0,018	2,34	12,6	0,72
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0,19	12,45	53,5	0,04	0,02	0	8,7	0,73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>28,96</b>	<b>27,06</b>	<b>115,6</b>	<b>848,25</b>	<b>0,411</b>	<b>0,295</b>	<b>12,12</b>	<b>145,0</b>	<b>9,78</b>
<b>Полдник</b>											
№ 46 2010г	Запеканка из творога с повидло	120/10	22,46	12,96	29,36	320,64	0,1	1,42	0,46	171,6	0,84
№ 92 2010г	Чай сладкий	180	-	-	14,4	51,6	-	-	1,8	1,8	0,36
-	ИТОГО		22,46	12,96	<b>43,76</b>	<b>358,24</b>	<b>0,1</b>	<b>1,42</b>	<b>2,26</b>	<b>173,4</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого:</b>											
Итого за день			<b>61,22</b>	<b>56,22</b>	<b>238,3</b>	<b>1707,79</b>	<b>0,681</b>	<b>2,15</b>	<b>25,28</b>	<b>538</b>	<b>13,76</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

ПЯТНИЦА											
<b>Завтрак 1</b>											
№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	0,08	0,22	1,0	184,0	0,4
№101 2010г	Какао с молоком	180	4,86	3,9	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>14,16</b>	<b>22,4</b>	<b>61,94</b>	<b>466,0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,43</b>	<b>2,8</b>	<b>175,0</b>	<b>1,8</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	180	5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Итого:</b>			5.4	4.7	9.0	102.6	0.06	0.26	2.25	226.8	0.18
<b>Обед</b>											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11,8	11,78	1,65	233,95	0,175	0,15	12,0	55,68	1.6
№51 2010	Биточки рыбные	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,063	0,07	0,28	37,1	0,56
№78 2010г	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63,0	0,9
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
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,18	28,4	117	0,02	0,02	0,5	19,8	0,5
-	Хлеб ржаной	25	1.13	0.19	12.45	53.5	0.04	0.02	0	8.7	0.73
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	68,1	0,03	0,01	0	5,7	0,4
<b>Итого:</b>			<b>28,75</b>	<b>21,04</b>	<b>85,48</b>	<b>729,25</b>	<b>0,49</b>	<b>0,445</b>	<b>24,28</b>	<b>210,98</b>	<b>5,44</b>
<b>Полдник</b>											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50

№ 279 1994	Оладьи с маслом и песком	80	3,9	3,97	29,76	184,7	0,051	0,058	0	27,52	0,9
№ 96 2010г	Чай с лимоном	180	-	-	14,4	57,6	-	-	1,8	1,8	0,36
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
<b>итого</b>			<b>6,15</b>	<b>6,37</b>	<b>66,86</b>	<b>363,4</b>	<b>0,071</b>	<b>0,068</b>	<b>1,8</b>	<b>32,02</b>	<b>1,86</b>
<b>Всего за день</b>			<b>54,45</b>	<b>54,51</b>	<b>223,28</b>	<b>1660,25</b>	<b>0,791</b>	<b>1,173</b>	<b>31,13</b>	<b>644,8</b>	<b>9,28</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>			<b>54,88</b>	<b>55,80</b>	<b>214,95</b>	<b>1633,23</b>	<b>0,677</b>	<b>1,357</b>	<b>30,71</b>	<b>745,84</b>	<b>23,42</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ</b>			<b>52,41</b>	<b>53,97</b>	<b>215,51</b>	<b>1623,3</b>	<b>0,066</b>	<b>1,331</b>	<b>34,395</b>	<b>656,82</b>	<b>17,15</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.11.24 16:28 (MSK)

Сертификат 5CB1D88E2ECC6D98DCDFE0ECF8EC8C50