



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 6

Ю. П. Реброва
Ю. П. Реброва

**Примерное 10-тидневное меню для детей,
посещающих МАДОУ № 6
(с 10-ти часовым пребыванием
на весенне-летний период)**

г.Артемовский

1 неделя **1 день - понедельник**

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с маслом	24	1,5	4,7	9,1	85	30	1,96	6,0	11,7	108,8	№1
Каша манная	150	4,0	3,8	21,4	133	200	5,3	5,1	28,6	178	№5/4
Кофейный напиток	150	0,7	0,1	6,6	63	200	0,9	0,1	10,0	84	№13/10
итого	324	6,2	8,6	37,1	281,0	430	8,1	11,2	50,3	370,82	
2 завтрак											
Сок						100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за завтрак	324	6,2	8,6	37,1	281,02	530	8,56	11,6	60,1	413,5	
обед											
Борщ с фасолью со сметаной	150	2,45	1,08	5,61	58,1	200	3,26	1,44	7,48	77,46	№28
Гуляш из мяса свинины	60	6,96	17,28	2,82	195,6	80	9,28	23,04	3,76	260,8	№12/8
Капуста тушеная	120	2,5	3,9	11,3	90,1	150	3,0	4,9	14,1	112,7	№336
Компот из кураги	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	30	2,07	0,36	12,72	64,2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,03	59,75	40	3,16	0,40	19,2	95,6	
Итого за обед	530	16,42	22,81	62,66	537,65	700	21,81	30,14	84,26	718,26	
полдник											
Сдоба с повидлом	50	4,4	3,3	28,3	156	50	4,4	3,3	28,3	156	
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник	200	8,8	8,1	35,4	244	230	9,6	10,1	36,8	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1054	31,42	39,51	135,16	1062,67	1460	39,97	51,84	181,16	1392,76	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		16%	28%	54%			15%	29%	54%		

1 неделя 2 день- вторник

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Хлеб с сыром	35	4,3	2,55	12,3	91	35	4,3	2,55	12,3	91	№3/13
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10
Итого	285	12,15	11,61	22,31	241,93	335	12,2	11,6	24,6	250,9	
2 завтрак											
Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак	385	13,65	11,71	43,31	330,93	435	13,7	11,7	45,6	339,9	
обед											
Салат из свеклы с яблоками	30	0,3	2,46	2,61	33,61	50	0,51	4,1	4,35	56,02	№28
Суп картофельный с клецками	150	1,9	2,5	10,1	70,5	200	2,5	3,3	13,5	94	№85
Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	99,12	150	3,26	4,68	8,04	123,9	№56
Тефтели рыбные в соусе	60	5,1	2,78	4,94	65,53	80	6,81	3,71	6,59	87,38	№11/7
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из изюма	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Итого за обед	550	13,62	11,93	62,2	438,71	750	19,25	16,57	90,87	626,1	
полдник											
Макаронные изделия отварные	80	2,5	1,8	15,8	100,3	100	3,5	2,5	21,6	125,3	43/3
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	1,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3	№134
Итого за полдник	230	4,84	4,2	17,1	182,3	300	6,62	5,74	39,3	234,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1165	30,11	27,84	122,61	769,63	1485	39,57	34,01	175,77	1200,63	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		12%	27%	54%			13%	29%	63%		

1 неделя **3 день- среда**

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с джемом	5	0	0	1,5	6,0	8	0	0	2,4	9,6	№2
Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,51	37,34	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Пудинг из творога с морковью	90	10,8	8,3	14,0	175,5	120	14,45	11,1	18,76	234	№18/5
Молоко сгущенное	10	0,68	0,85	5,6	33	25	1,7	2,1	14,0	82,5	
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3	№134
Итого	270	15,0	11,73	41,91	333,84	378	21,25	16,42	64,89	495,15	
2 завтрак											
Сок						100	0,4	0,4	9,8	42,7	
Итого за завтрак	270	15,0	11,73	41,91	333,84	478	21,65	16,82	74,69	537,85	
обед											
Салат из отварного картофеля и морской капусты	30	0,4	2,0	3,0	32	50	0,7	3,4	5,1	52	№33/1
Суп овощной со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65,3	200	1,55	4,24	8,29	87,06	№14/2
Котлеты из мяса свинины паровые	50	5,64	10,79	3,2	132,86	70	7,9	15,1	4,5	186	16/8
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,07	2,69	13,35	90,83	150	4,6	4,04	20,03	136,5	№65
Томатный соус	20	0,27	0,66	2,2	15,87	40	0,5	1,2	4	28,5	№116
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из с\ф	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Итого за обед	540	14,26	20,52	66,08	470,96	780	21,42	28,76	100,31	669,26	
полдник											
Картофель ,запеченный в сметане	100	2,22	3,2	8,5	104,99	120	2,79	3,82	10,21	125,99	№51
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88	180	5,25	5,8	8,2	105	
Итого за полдник	250	6,62	8,0	15,6	192,99	300	8,04	9,62	18,41	230,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1060	35,88	40,25	123,59	997,79	1558	51,11	55,2	193,41	1438,1	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	28%	56%			14%	27%	56%		

1 неделя **4 день-четверг**

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с маслом	14	0,88	2,7	5,3	49,58	30	1,96	6,0	11,7	108,8	№1
Каша гречневая молочная с маслом слив.	130	4,7	4,32	19,0	133,9	200	7,24	6,64	29,25	206	№2/4
Кофейный напиток на молоке	150	4,32	4,32	19,76	110,88	200	4,8	4,8	21,96	147,84	№13/10
Итого	294,0	9,9	11,34	44,06	294,36	430	14,0	17,44	62,91	540,64	
2 завтрак											
Витаминизированный напиток «Витошка»						100	0	0	18,0	39,0	
Итого за завтрак	294,0	9,9	11,34	44,06	294,36	530	14,0	17,44	80,91	501,64	
обед											
Салат из помидор	30	0,3	3,0	1,4	33	50	0,5	5,0	2,3	54	№15/1
Суп-пюре гороховый	150	3,94	1,32	10,83	72	200	5,25	1,77	14,44	96	№29/2
Гренки-сухарики	20	1,72	0,16	10,73	52,6	30	2,58	0,24	16,1	78,9	34/2
Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	319	200	19,8	21,8	21,3	354	3/9
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	25	1,73	0,3	10,6	53,5	
Компот из кураги и шиповника	150	0,3	0,06	13,61	53	200	0,4	0,07	18,14	71	№7/9
Итого за обед	555	25,79	24,44	66,37	583,1	705	30,26	29,18	82,88	707,4	
полдник											
Манник	60	3,5	3,02	16,82	108,64	60	3,5	3,02	16,82	108,64	№221
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10
Итого за полдник	210	3,5	3,02	23,62	134,64	260	3,5	3,02	25,92	143,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1059	39,19	38,8	134,05	1012,1	1495	46,2	49,64	189,71	1352,68	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	32%	57%			14%	32%	59%		

1 неделя

5 день- пятница

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Запеканка из творога	100	16,99	11,66	14,17	193,5	150	21,24	14,58	17,72	290,27	№9/5
Сгущенное молоко	20	1,4	1,68	11,2	64	25	1,8	2,1	14	80	
Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Чай сладкий	150	0	0	8,2	25,83	200	0	0	9,1	35	№10/10
Итого за завтрак	285	19,57	13,49	40,79	319,18	405	25,41	16,98	55,25	476,97	
обед											
Салат из припущенной моркови с изюмом с растит.маслом	30	0,42	2,36	7,51	48,36	50	0,64	3,54	9,76	72,54	№13
Суп с рыбными консервами	150	5,61	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
Котлета из мяса говядины	50	7,10	6,93	3,21	103,75	70	9,95	9,70	4,5	145,25	№14/8
Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62	150	3,5	2,9	17,4	94	№8/3
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	25	1,73	0,3	10,6	53,5	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	15	1,19	0,15	7,22	35,85	
Компот из изюма	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Итого за обед	520	19,1	16,68	69,0	484,41	710	24,93	23,3	98,35	642,64	
полдник											
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	40	5,1	4,6	0,3	63	№1/6
Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	35	1,68	0,98	27,19	117,53	
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3	№134
Итого за полдник	230	6,33	5,57	36,76	214,24	275	9,9	8,82	45,19	289,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1035	45,0	35,74	146,55	1017,83	1390	60,24	49,1	198,79	1409,44	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		16%	29%	57%			16%	30%	56%		

2 неделя

6 день-понедельник

Наименование блюдо и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с повидлом	5	0	0	1,5	6,0	8	0	0	2,4	9,6	№2
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша пшенная	150	4,9	4,5	24,4	154	200	6,5	6,0	32,5	206	№11/4
Какао напиток с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	200	3,9	3,5	24,5	135	№14/10
Итого	325	9,38	7,3	53,92	308,8	433	12,3	9,75	71,43	410,35	
2 завтрак											
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за завтрак	425	9,78	7,7	63,72	351,48	533	12,78	10,15	81,23	453,03	
обед											
Кукуруза консервированная	30	0,6	0,12	3,3	15,0	50	1,0	0,2	5,5	25,0	
Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,3	9,4	69	200	1,8	4,4	12,6	92	№10/2
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	100	6,23	6,46	5,54	147,5	120	7,48	7,75	6,65	198	№31/8
Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,56	30	0,35	2,19	1,25	26,34	№6/11
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	200	0,5	0	19,9	72	№622
Итого за обед	490	11,79	11,79	51,79	392,5	670	16,26	15,32	77,29	570,64	
полдник											
Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник	215	10	13,2	37,8	311	245	10,8	14,2	39,2	328	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	31,57	32,69	153,31	1054,98	1448	39,84	39,67	197,72	1351,67	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		11%	22%	65%			11%	21%	64%		

2 неделя

7 день-вторник

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с маслом	4	0,03	3,3	0,06	29,9	7,5	0,06	6,15	0,1	56,1	№1
Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша ячневая молочная	130	3,88	3,4	19,9	126,7	200	5,97	5,26	30,73	195	№14/4
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,47	110,8	200	4,8	4,8	21,96	147,84	№125
Итого	299	8,69	10,45	43,63	302,2	5332,5	12,61	16,1	56,82	421,69	
2 завтрак											
Фрукт						100	0,2	0,36	8	52	
Итого за завтрак	299	8,69	10,45	43,63	302,2	432,5	12,81	16,46	64,82	473,69	
обед											
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст.маслом	30	0,4	2,5	2,3	31	50	0,6	4,1	3,8	51	№23/1
Суп-пюре из моркови с	150	1,91	2,99	6,22	59,25	200	2,55	3,98	8,3	94	№26/2
Гренки-сухарики	20	1,72	0,16	10,73	52,6	30	2,58	0,24	16,1	78,9	34/2
Котлеты из мяса свинины паровые	50	5,64	10,79	3,2	132,86	70	7,9	15,1	4,5	186	16/8
Картофель отварной	120	2,37	3,38	12,93	115,55	150	2,89	4,23	16,17	144,44	№54
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	25	1,73	0,3	10,6	53,5	
Компот из кураги	150	0,23	0	13,8	53,25	200	0,3	0	18,4	71,0	№122
Итого за обед	545	14,0	20,12	49,18	498	725	18,55	27,95	77,87	679,74	
полдник											
Рагу овощное сборное	80	2,07	2,07	8,87	72,67	100	3,1	3,1	13,3	104	№36/3
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Итого за полдник	250	3,65	2,27	25,29	146,47	325	5,08	3,35	34,43	198,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1094	26,34	32,84	118,1	946,67	1482,5	36,44	47,76	177,12	1352,18	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		13%	32%	52%			13%	32%	52%		

2 неделя

8день-среда

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Хлеб с сыром	35	4,3	2,55	12,3	91	35	4,3	2,55	12,3	91	№3/13
Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,76	85,5	200	3,44	3,67	11,96	95	№21/2
Кофейный напиток с молоком	180	0,48	0	14,24	80,1	200	0,6	0	15,81	89	№13/10
Итого	395	7,87	5,85	37,3	256,6	435	8,34	6,24	40,07	275	
2 завтрак											
Сок	125	0,25	0,45	10,0	46,3	100	0,2	0,36	8	37	
Итого за завтрак	520	8,12	6,3	47,3	302,9	535	8,54	6,6	48,07	312	
обед											
Салат из огурцов	30	0,2	3,0	1,0	32,0	50	0,4	4,9	1,6	53	№14/1
Суп-пюре из разных овощей	150	2,01	2,67	7,09	60,75	180	2,68	3,57	9,45	81	№7/22
Гренки-сухарики	20	1,72	0,16	10,73	52,6	30	2,58	0,24	16,1	78,9	34/2
Котлеты из мяса кур	60	10,7	8,78	8,9	158,25	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,7	29,7	155	130	3,7	3,4	37,1	167,9	№45/3
Соус томатный	20	0,27	0,66	2,2	15,9	30	0,5	1,2	4,0	28,5	№116
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	25	1,73	0,3	10,6	53,5	
Кисель	150	0	0	18,0	71,3	200	0	0	24,0	95	
Итого за обед	575	19,53	18,27	168,32	599,3	725	25,89	25,31	114,75	768,8	
полдник											
Сырники творожные с морковью	80	10,4	7,3	9,1	143	100	13,0	9,1	11,4	178	№8/5
Сгущенное молоко	15	1,0	1,3	8,4	49,5	20	1,4	1,7	11,2	66	
Чай сладкий с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	180	1,3	1,3	10,1	55	№134
Итого за полдник	245	12,5	9,7	25,9	238,5	300	15,7	12,1	32,7	299	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	40,15	34,27	241,52	1140,7	1560	50,13	44,01	195,52	1379,8	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	29%	56%			14%	29%	57%		

2 неделя

9 день-четверг

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Бутерброд с джемом	5	0	0	1,5	6,0	8	0	0	2,4	9,6	№2
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Омлет натуральный	80	7,8	10,5	1,4	131	80	7,8	10,5	1,4	131	№2/6
Какао напиток с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	200	3,9	3,5	24,5	135	№117
Итого	255	12,3	13,34	30,9	285,8	313	13,7	14,24	40,3	335,4	
2 завтрак											
Фрукт						100	0,2	0,36	8	37	
Итого за завтрак	255	12,3	13,34	30,9	285,8	413	13,9	14,6	48,3	372,4	
обед											
Салат из припущенной моркови с яблоками	30	0,25	0,06	4,72	19,93	50	0,42	0,11	7,87	33,23	№125
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,26	1	5,54	39,99	200	1,68	1,34	7,38	53,32	№30
Жаркое по -домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37	230	12,39	12,67	22,63	284,36	№94
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из чернослива	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Итого за обед	550	14,79	11,28	65,84	449,24	750	20,66	14,9	96,27	635,71	
полдник											
Вафли	40	2,5	8,5	17,4	184	60	2,5	8,5	17,4	276	
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88	200	5,2	5,8	8,5	117,33	
Итого за полдник	190	6,9	13,3	24,5	272	260	7,7	14,3	25,9	393,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	995	34,221,9	24,96	91,1	1007	1423	42,3	43,8	170,5	1401,44	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	34%	51%			13%	31%	54%		

2 неделя

10 день-пятница

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углевод ы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак											
Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	6,01	35,85	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша молочная рисовая с маслом слив.	150	4,5	4,4	32,8	186	200	6,0	5,8	43,7	248	№7/4
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,47	110,88	200	4,8	4,8	21,96	147,84	№125
Итого	315	9,28	8,15	55,28	332,73	425	12,78	10,85	77,69	455,51	
2 завтрак											
Витаминизированный напиток «Витошка»						100	0	0	18,0	39,0	
Итого за завтрак	315	9,28	8,15	55,28	332,73	525	12,78	10,85	95,69	494,51	
обед											
Салат из помидор и огурцов и раст. маслом	30	1,47	10,7	6,65	31,43	50	1,96	14,26	7,6	47,15	№19
Суп овсяный со сметаной	150	3	1,92	8,02	76,17	200	4	2,56	10,7	101,56	№40
Рыба, запеченная в молочном соусе	50	5,2	1,3	2,5	42	80	8,4	2,1	4,0	68	№6/7
Макароны отварные	120	4,24	3,04	27,28	150,4	150	5,3	3,8	34,1	188	№43/3
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из кураги	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122
Итого за обед	540	17,63	17,41	82,57	469,95	750	25,83	23,5	114,79	669,51	
полдник											
Пирожок печеный с фаршем мясным с луком	50	6,3	2,8	18,0	122,9	80	10,0	4,5	28,8	196,6	454
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10
Итого за полдник	200	6,3	2,8	24,8	148,9	280	10,0	4,5	37,9	231,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1055	33,21	28,36	162,65	951,58	1455	48,61	38,85	248,38	1395,62	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		13%	26%	69%			13%	26%	69%		

Пронумеровано и скреплено
Печатью 11 листов

Заведующий МАДОУ № 6
Ю.П.Реброва



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279248

Владелец Реброва Юлия Павловна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026