

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18» (МАДОУ № 18)
Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д.33, телефон: (34380) 3-15-04

624480 Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д.8,

Телефон: (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoyasadik.ru/>

Система менеджмента безопасности пищевой продукции



Утверждаю
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова
«15» сентября 2025 года

10-дневное меню для детей в возрасте с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Корпус I, ул. Будённого, 33; корпус II, ул. Свердлова, 8

(Сезон: зима с 01 декабря по 28 февраля; весна с 01 марта по 31 мая; лето с 01 июня по 30 сентября; осень с 01 октября по 30 ноября)

г. Североуральск

| Заведующий | | | | О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | | |
|--|---|-----------|------|------------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|----------------------------|---------|---|--|--|--|
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЕРВЫЙ (10 ч-12ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ | | | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | | | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | | | | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 200 | 4.5 | 6 | 3.95 | 5.3 | 23.04 | 30.73 | 145.7 | 195 | 14/4 | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3.6 | 4 | 3.7 | 4.1 | 14.8 | 18 | 106.9 | 120 | 13/10 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1.5 | 1.5 | 0.19 | 0.19 | 9.6 | 9.6 | 46.11 | 46.11 | 13-2 | | | |
| Итого завтрак | | 350 | 420 | 9.6 | 11.5 | 7.84 | 9.59 | 47.44 | 58.33 | 298.71 | 361.11 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Сок фруктовый (индивидуальна | 200 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | | 89.6 | | 16/10 | | | |
| | Витаминизированный напиток "Витощка" | | 200 | | | | | | 19 | | 80 | 1 | | | |
| Итого за II завтрак | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 19 | 89.6 | 80 | | | | |
| Обед 12.00-13.00 | Кукуруза консервированная | 40 | 60 | 1 | 1.5 | 2.39 | 3.58 | 5.67 | 10.2 | 50 | 75 | 37/1 | | | |
| | Суп из овощей со сметаной | 150 | 200 | 1.16 | 1.6 | 3.93 | 5.2 | 6.21 | 8.3 | 65.2 | 87 | 14/2 | | | |
| | Запеканка капустная с мясом | 130 | 160 | 13 | 16 | 25.5 | 31.5 | 8.1 | 10 | 314.8 | 387.5 | 39 | | | |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 180 | 0.21 | 0.27 | 0 | 0 | 13.86 | 16.65 | 53.25 | 63.9 | 2/10 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 | | | |
| Итого за обед | | 500 | 640 | 17.47 | 22.2 | 32.1 | 40.7 | 47.7 | 63.7 | 550.1 | 702.6 | | | | |
| Полдник 15.30 | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом | 55 | 55 | 2.7 | 2.7 | 4.28 | 4.28 | 30.06 | 30.06 | 170.17 | 170.17 | 78 | | | |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 | | | |
| Итого за полдник | | 205 | 255 | 2.73 | 2.74 | 4.29 | 4.29 | 36.88 | 39.15 | 196.37 | 205.17 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь день 10 ч. | | 1255 | 1515 | 29.80 | 36.4 | 44.27 | 54.59 | 154.45 | 180.15 | 1134.77 | 1348.83 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин 18. 25 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 4.3 | 5.4 | 3.9 | 4.9 | 26.2 | 32.8 | 157.4 | 196.8 | 43-3 | | | |
| | Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15) | 40 | 55 | 4.9 | 6.74 | 2.9 | 3.99 | 14 | 19.25 | 104 | 143 | 3/13 | | | |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 1.26 | 3 | 1.28 | 2.9 | 10.1 | 13.4 | 57 | 89 | 12/10 | | | |
| Итого за ужин | | 370 | 435 | 10.46 | 15.14 | 8.08 | 11.79 | 50.3 | 65.45 | 318.4 | 428.8 | | | | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1625 | 1950 | 40.26 | 51.6 | 52.35 | 66.38 | 204.75 | 245.6 | 1453.17 | 1777.63 | | | | |

[illegible]

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | |
|------------------------------------|--|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|-------------|
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЯТЫЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Зеленый горошек | 30 | 50 | 0.92 | 1.54 | 1.12 | 1.87 | 1.93 | 3.22 | 21.6 | 36 | 1/1 |
| | Омлет | 100 | 100 | 9.8 | 9.8 | 13.1 | 13.1 | 1.7 | 1.7 | 164 | 164 | 2/6 |
| | Хлеб пшеничный с сыром (10/15) | 40 | 55 | 4.9 | 6.74 | 2.9 | 3.99 | 14 | 19.25 | 104 | 143 | 3/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 1.26 | 1.4 | 1.28 | 1.42 | 10.1 | 11.23 | 54.9 | 61 | 12/10/2 |
| Итого завтрак | | 350 | 405 | 16.88 | 19.48 | 18.4 | 20.38 | 27.73 | 35.4 | 344.5 | 404 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Фрукт (плод свежий) банан | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | 1/II |
| Итого за II завтрак | | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из моркови с изюмом и и растительным маслом | 30 | 60 | 0.39 | 0.8 | 1.49 | 3 | 5.89 | 11.8 | 38 | 76 | 11/1 |
| | Суп картофельный со сметаной | 150 | 180 | 0.99 | 1.19 | 1.6 | 1.92 | 6.71 | 8.05 | 45.75 | 54.9 | 12/2 |
| | Капуста тушеная | 110 | 130 | 2.27 | 3.03 | 3.08 | 2.47 | 15.11 | 11.76 | 99 | 81.46 | 8/3 |
| | Биточки из мяса кур припущенные | 50 | 70 | 8.96 | 12.55 | 7.31 | 10.23 | 7.41 | 10.37 | 131.88 | 184.63 | 5/9 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0.37 | 0.44 | 0.02 | 0.02 | 13.7 | 16.44 | 54 | 64.8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 |
| | Итого за обед | | 520 | 660 | 15.08 | 20.81 | 13.82 | 18.07 | 62.71 | 76.94 | 435.47 | 550.94 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15 | 55 | 55 | 2.7 | 2.7 | 4.28 | 4.28 | 30.06 | 30.06 | 170.17 | 170.17 | 78 |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 |
| Итого за полдник | | 205 | 255 | 2.73 | 2.74 | 4.29 | 4.29 | 36.88 | 39.15 | 196.37 | 205.17 | |
| Итого за весь день | | 1195 | 1440 | 36.49 | 44.83 | 37.11 | 43.34 | 152.52 | 176.69 | 1089.74 | 1273.51 | |
| Ужин 18. 25 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 200 | 5.44 | 6.05 | 5.23 | 5.8 | 38.12 | 42.4 | 221.31 | 248 | 7/4 |
| | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка) | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 22.4 | 89.6 | 89.6 | 16/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1.47 | 1.47 | 0.93 | 0.93 | 10.72 | 10.72 | 58.54 | 58.54 | 13-2 |
| | Итого за ужин | | 400 | 420 | 6.91 | 7.52 | 6.16 | 6.73 | 71.24 | 75.52 | 369.45 | 396.14 |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1595 | 1860 | 43.4 | 52.35 | 43.27 | 50.07 | 223.76 | 252.21 | 1459.19 | 1669.65 | |

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | | |
|--|---|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|----------------|--|
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | | |
| Завтрак 8.00- 9.00 | Запеканка из творога | 120 | 130 | 20.28 | 21.9 | 11.52 | 12.4 | 15.85 | 17.1 | 250.8 | 271.7 | 9/5 | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1.2 | 1.2 | 2.35 | 2.35 | 7.4 | 7.4 | 54.85 | 54.85 | 2/11 | |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 | |
| | Батон (с В-каротином) с маслом (5/7) | 35 | 57 | 2.28 | 3.71 | 4.49 | 7.32 | 13.7 | 22.33 | 105.58 | 171.95 | 1/13 | |
| Итого завтрак | | 355 | 437 | 23.79 | 26.85 | 18.37 | 22.08 | 43.77 | 55.92 | 437.43 | 533.5 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка) | 200 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | | 89.6 | | 16/10 | |
| | Витаминизированный напиток "Витошка" | | 200 | | | | | | 19 | | 80 | 1 | |
| Итого за II завтрак | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 19 | 89.6 | 80 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00- 13.00 | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 30 | 60 | 0.41 | 0.8 | 2.48 | 4.9 | 6.1 | 12.2 | 47 | 94 | 25/1 | |
| | Свекольник со сметаной (на мясном бульоне) | 150 | 180 | 1.3 | 1.57 | 3.28 | 3.93 | 8.75 | 10.51 | 69.7 | 83.7 | 5/2 | |
| | Рагу из отварного мяса кур | 150 | 180 | 14.8 | 17.78 | 16.36 | 19.63 | 14.4 | 17.29 | 265.5 | 318.6 | 3,9 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 5.82 | 6.98 | 5.82 | 6.98 | 13.3 | 16 | 51.9 | 62.4 | 27 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 | |
| Итого за обед | | 510 | 640 | 24.43 | 29.93 | 28.26 | 35.87 | 56.44 | 74.52 | 500.94 | 647.85 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник 15.30 | Сдоба обыкновенная | 50 | 60 | 4.4 | 5.3 | 3.25 | 3.9 | 27 | 32.4 | 24.9 | 29.92 | 8/12 | |
| | Чай с молоком | 150 | 180 | 1 | 2 | 1 | 2 | 9.4 | 10.4 | 49 | 66 | 12/10 | |
| Итого за полдник | | 200 | 240 | 5.4 | 7.3 | 4.25 | 5.9 | 36.4 | 42.8 | 73.9 | 95.92 | | |
| Итого за весь день | | 1265 | 1517 | 53.62 | 64.08 | 50.88 | 63.85 | 159.01 | 192.24 | 1101.87 | 1357.27 | | |
| Ужин 18. 25 | Каша вязкая молочная пшеница с изюмом | 120 | 150 | 4.8 | 6.2 | 5.7 | 7.2 | 25 | 31.1 | 171.5 | 214.4 | 54-7к | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 4.35 | 5.8 | 4.4 | 5.9 | 6.7 | 9 | 83.2 | 111 | 79 | |
| | Фрукт (плод свежий) банан | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | 1/П | |
| | Батон витаминный | 20 | 30 | 1.47 | 2.21 | 0.79 | 1.19 | 10.49 | 15.74 | 53.5 | 80.25 | 13-3 | |
| Итого за ужин | | 410 | 500 | 12.42 | 16.01 | 11.49 | 14.89 | 67.39 | 81.04 | 421.6 | 519.05 | | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1675 | 2017 | 66.04 | 80.09 | 62.37 | 78.74 | 226.4 | 273.28 | 1523.47 | 1876.32 | | |

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | |
|-------------------------------------|--|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|-------------|
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ ТРЕТИЙ - (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным | 130 | 150 | 4.16 | 4.8 | 4.81 | 5.5 | 17.68 | 20.4 | 131.3 | 150.3 | 8/4 |
| | Батон (с В-каротином) с маслом 5/7 | 40 | 57 | 2.9 | 3.71 | 5.7 | 7.32 | 17.6 | 22.33 | 133.3 | 171.95 | 2/13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2.71 | 3 | 2.59 | 2.9 | 12.02 | 13.4 | 80.1 | 89 | 13/10 |
| Итого завтрак | | 350 | 407 | 9.77 | 11.51 | 13.1 | 15.72 | 47.3 | 56.13 | 344.7 | 411.25 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Фрукт (плод свежий) банан | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | 1/II |
| Итого за II завтрак | | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-13.00 | Зеленый горошек | 30 | 50 | 0.92 | 1.54 | 1.12 | 1.87 | 1.93 | 3.22 | 21.6 | 36 | 1/1 |
| | Суп овощной с фрикадельками из куриного мяса со сметаной | 150 | 180 | 3.83 | 4.6 | 9.24 | 11.09 | 10.31 | 12.37 | 141 | 169.2 | 15/2 |
| | Биточки (котлеты с)рыбные | 70 | 80 | 9.6 | 10.97 | 1.4 | 1.6 | 5.9 | 6.39 | 73.5 | 84 | 9/7 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 30 | 0.39 | 0.59 | 1.16 | 1.75 | 1.32 | 1.98 | 17.3 | 25.95 | 1/11 |
| | Гречка вязкая | 110 | 130 | 3.36 | 3.97 | 2.97 | 3.51 | 14.68 | 17.36 | 100.1 | 118.3 | 3/4 |
| | Компот из сухофруктов (сад) | 150 | 180 | 0.37 | 0.44 | 0.02 | 0.02 | 13.7 | 16.44 | 54 | 64.8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 |
| Итого за обед | | 560 | 690 | 20.57 | 24.91 | 16.23 | 20.27 | 61.73 | 76.28 | 474.34 | 587.4 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Полдник 15.30 | Булочка творожная | 60 | 60 | 7.4 | 7.4 | 7.9 | 7.9 | 28 | 28 | 214 | 214 | 2/12 |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 |
| Итого за полдник | | 210 | 260 | 7.43 | 7.44 | 7.91 | 7.91 | 34.82 | 37.09 | 240.2 | 249 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь день | | 1240 | 1477 | 39.57 | 45.66 | 37.84 | 44.5 | 169.05 | 194.7 | 1172.64 | 1361.05 | |
| Ужин 18. 25 | Рагу из овощей | 180 | 200 | 2.8 | 3.1 | 4.43 | 4.9 | 16.19 | 17.98 | 115.77 | 128.4 | 54-9 |
| | Батон (с В-каротином) с сыром (10/15) | 40 | 55 | 4.9 | 6.74 | 2.9 | 3.99 | 14 | 19.25 | 104 | 143 | 3/13 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 200 | 0.12 | 0.3 | 0 | 0 | 5.88 | 6.7 | 24.48 | 27.9 | 54-3 |
| Итого за ужин | | 400 | 455 | 7.82 | 10.14 | 7.33 | 8.89 | 36.07 | 43.93 | 244.25 | 299.3 | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1640 | 1932 | 47.39 | 55.8 | 45.17 | 53.39 | 205.12 | 238.63 | 1416.89 | 1660.35 | |

| Заведующий | | | | О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | | |
|------------------------------------|---|-----------|------|------------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|----------------------------|---------|---|--|--|--|
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ШЕСТОЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ | | | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | | | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | | | | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 180 | 4.9 | 5.88 | 4.47 | 5.37 | 23.43 | 28.11 | 169.5 | 203.4 | 11/4 13-3 14/10 | | | |
| | Батон (с В- каротином) | 20 | 30 | 1.47 | 2.21 | 0.79 | 1.19 | 10.49 | 15.74 | 53.5 | 80.25 | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 3.48 | 3.9 | 3.13 | 3.5 | 20.61 | 22.9 | 121.5 | 135 | | | | |
| | Итого завтрак | 350 | 410 | 9.85 | 11.99 | 8.39 | 10.06 | 54.53 | 66.75 | 344.5 | 418.65 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка) | 200 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | | 89.6 | | 16/10 | | | |
| | Витаминизированный напиток "Витошка" | | 200 | | | | | | 19 | | 80 | 1 | | | |
| Итого за II завтрак | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 19 | 89.6 | 80 | | | | |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из моркови | 30 | 60 | 0.35 | 0.7 | 2 | 4 | 3.3 | 6.6 | 32 | 64 | 12/1-1 | | | |
| | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 180 | 1.35 | 1.62 | 3.27 | 3.93 | 7.57 | 9.09 | 66 | 79.2 | 31/2 | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 3.89 | 4.59 | 2.79 | 3.29 | 23.76 | 28.08 | 137.87 | 162.93 | 43/3 | | | |
| | Печень по-строгановски | 50 | 80 | 6.29 | 10.06 | 6.58 | 10.53 | 1.26 | 2.01 | 90 | 144 | 43/3 | | | |
| | Напиток лимонный | 150 | 180 | 0.17 | 0.2 | 0 | 0 | 12.51 | 15.1 | 118 | 140 | 6 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 37 | 2.58 | 2.6 | 0.24 | 0.3 | 16.11 | 19.9 | 79 | 97.3 | 13-1 | | | |
| Итого за обед | | 520 | 667 | 14.63 | 19.77 | 14.88 | 22.05 | 64.51 | 80.78 | 522.87 | 687.43 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник 15.30 | Булочка школьная | 60 | 60 | 5.2 | 5.2 | 1.8 | 1.8 | 34 | 34 | 172.6 | 172.2 | 54-9 | | | |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 | | | |
| Итого за полдник | | 210 | 260 | 5.23 | 5.24 | 1.81 | 1.81 | 40.82 | 43.09 | 198.8 | 207.2 | | | | |
| Итого за весь день | | 1280 | 1537 | 29.71 | 37 | 25.08 | 33.92 | 182.26 | 209.62 | 1155.77 | 1393.28 | | | | |
| Ужин 18. 25 | Картофель отварной в молоке | 120 | 150 | 3.6 | 4.5 | 4.5 | 5.6 | 21.3 | 26.6 | 139 | 173.7 | 54-10 | | | |
| | Кисель | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26.04 | 28.93 | 104.57 | 116.2 | 13/10 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.7 | 3.7 | 0.47 | 0.47 | 24 | 24 | 115 | 115 | 13/3 | | | |
| | Огурец порционно | 30 | 60 | 0.3 | 0.6 | 0.04 | 0.07 | 0.94 | 1.87 | 4.17 | 8.34 | 37/1 | | | |
| Итого за ужин | | 380 | 460 | 7.6 | 8.8 | 5.01 | 6.14 | 72.28 | 81.4 | 362.74 | 413.24 | | | | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1660 | 1997 | 37.31 | 45.8 | 30.09 | 40.06 | 254.54 | 291.02 | 1518.51 | 1806.52 | | | | |

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | |
|-------------------------------------|--|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|-------------|
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -СЕДЬМОЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИЙ | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Пудинг из творога с морковью | 120 | 150 | 14.45 | 18.06 | 11.1 | 13.87 | 18.76 | 23.45 | 234 | 292.5 | 18/5 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1.24 | 1.24 | 2.35 | 2.35 | 7.42 | 7.42 | 54.85 | 54.85 | 2/11 |
| | Батон (с В-каротином) с сыром (10/15) | 40 | 55 | 4.9 | 6.74 | 2.9 | 3.99 | 14 | 19.25 | 104 | 143 | 13/13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2.71 | 3 | 2.59 | 2.9 | 12.02 | 13.4 | 80.1 | 89 | 13/10/2 |
| Итого завтрак | | 390 | 455 | 23.3 | 29.04 | 18.94 | 23.11 | 52.2 | 63.52 | 472.95 | 579.35 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Фрукт (плод свежий) яблоко | 120 | 120 | 0.48 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 11.76 | 11.76 | 53.28 | 53.28 | 1/II |
| Итого за II завтрак | | 120 | 120 | 0.48 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 11.76 | 11.76 | 53.28 | 53.28 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-13.00 | Кукуруза консервированная | 40 | 60 | 1 | 1.5 | 2.39 | 3.58 | 5.67 | 10.2 | 50 | 75 | 37/1 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 180 | 1.19 | 1.43 | 1.92 | 2.3 | 4.93 | 5.92 | 42 | 50.4 | 6,2 |
| | Тефтели рыбные | 60 | 80 | 7.7 | 10.3 | 4.9 | 6.5 | 7.5 | 10 | 104.2 | 138.9 | 11/7 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 30 | 0.39 | 0.59 | 1.16 | 1.75 | 1.32 | 1.98 | 17.3 | 25.95 | 1/11 |
| | Картофельное пюре | 110 | 130 | 2.27 | 2.67 | 3.08 | 3.6 | 15.11 | 17.8 | 99 | 117 | 3/3 |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 180 | 0 | 0.27 | 0 | 0 | 13.86 | 16.65 | 53.25 | 63.9 | 2/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 |
| Итого за обед | | 560 | 700 | 14.65 | 19.56 | 13.77 | 18.16 | 62.28 | 81.07 | 432.59 | 560.3 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Полдник 15.30 | Булочка Российская | 35 | 40 | 2.46 | 2.81 | 2.8 | 3.2 | 19.44 | 22.21 | 112.8 | 129.6 | 2 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 1.26 | 1.4 | 1.28 | 1.42 | 10.1 | 11.23 | 54.9 | 61 | 12/10/2 |
| Итого за полдник | | 215 | 240 | 3.72 | 4.21 | 4.08 | 4.62 | 29.54 | 33.44 | 167.7 | 190.6 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь день | | 1285 | 1515 | 42.15 | 53.29 | 37.27 | 57.65 | 155.78 | 189.79 | 1126.52 | 1383.53 | |
| Ужин 18. 25 | Макаорны отварные со овощами | 150 | 150 | 4.7 | 4.7 | 6.1 | 6.1 | 26.5 | 26.5 | 180.8 | 180.8 | 54-2 |
| | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15 | 55 | 55 | 2.7 | 2.7 | 4.28 | 4.28 | 30.06 | 30.06 | 170.17 | 170.17 | 78 |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 |
| | Итого за ужин | | 355 | 405 | 7.43 | 7.44 | 10.39 | 10.39 | 63.38 | 65.65 | 377.17 | 385.97 |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1640 | 1920 | 49.58 | 60.73 | 47.66 | 68.04 | 219.16 | 255.44 | 1503.69 | 1769.5 | |

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | |
|-------------------------------------|---|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|----------------|
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ВОСЬМОЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Суп молочный с лапшой | 180 | 200 | 2.24 | 2.58 | 2.38 | 2.75 | 7.7 | 8.97 | 61.79 | 71.3 | 21/2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3.6 | 4 | 3.7 | 4.1 | 14.8 | 18 | 106.9 | 120 | 13/10 |
| | Батон (с В-каротином) с маслом 5/7 | 35 | 57 | 2.28 | 3.71 | 4.49 | 7.32 | 13.7 | 22.33 | 105.58 | 171.95 | 2/13 |
| Итого завтрак | | 395 | 457 | 8.12 | 10.29 | 10.57 | 14.17 | 36.2 | 49.3 | 274.27 | 363.25 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| П завтрак 10.30 | Фрукт (плод свежий) банан | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | 1/II |
| Итого за П завтрак | | 120 | 120 | 1.8 | 1.8 | 0.6 | 0.6 | 25.2 | 25.2 | 113.4 | 113.4 | |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 30 | 60 | 0.49 | 0.55 | 1.98 | 2.7 | 3.22 | 5.19 | 32.5 | 51.94 | 3/1 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 180 | 1.3 | 1.55 | 3.25 | 3.9 | 7.71 | 9.25 | 60.75 | 72.9 | 2/2 |
| | Плов из мяса кур | 120 | 180 | 11.34 | 17.2 | 9.57 | 15.71 | 20.7 | 29.65 | 211.5 | 317.25 | 59 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 180 | 5.82 | 6.98 | 5.82 | 6.98 | 13.3 | 16 | 51.9 | 62.4 | 27/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 65.2 | 87 | 13-1 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 480 | 640 | 21.05 | 29.08 | 20.94 | 29.72 | 58.82 | 78.61 | 421.85 | 591.49 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Полдник 15.30 | Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом | 60 | 70 | 3.6 | 4.2 | 2.9 | 3.4 | 36.3 | 42.4 | 183 | 214 | 17/12 |
| | Чай | 150 | 200 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 6.82 | 9.09 | 26.2 | 35 | 10/10 |
| Итого за полдник | | 210 | 270 | 3.63 | 4.24 | 2.91 | 3.41 | 43.12 | 51.49 | 209.2 | 249 | |
| Итого за весь день | | 1205 | 1487 | 34.6 | 45.41 | 35.02 | 47.9 | 163.34 | 204.6 | 1018.72 | 1317.14 | |
| Ужин 18. 25 | Каша ячневая молочная с маслом слив. | 150 | 200 | 4.5 | 6 | 3.95 | 5.3 | 23.04 | 30.73 | 145.7 | 195 | 14/4 |
| | Напиток лимонный | 150 | 180 | 0.17 | 0.2 | 0 | 0 | 12.51 | 15.1 | 118 | 140 | 6 |
| | Фрукт (плод свежий) яблоко | 120 | 120 | 0.48 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 11.76 | 11.76 | 53.28 | 53.28 | 1/II |
| Итого за ужин | | 420 | 500 | 5.15 | 6.68 | 4.43 | 17.06 | 47.31 | 57.59 | 316.98 | 388.28 | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1625 | 1987 | 39.75 | 52.09 | 39.45 | 64.96 | 210.65 | 262.19 | 1335.7 | 1705.42 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--------------|------|------------------|-------|----------------------------|--------|----------|--------|----------------------------|---------|---|----------------|--|--|
| Заведующий | | | | О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | | |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ДЕВЯТЫЙ (10ч.) | | | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | | № РЕЦЕПТУРЫ | | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | | НАИМЕНОВАНИЕ | | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | | | | |
| ЯСЛИ/САД | | БЛЮДА | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | | | | |
| Завтрак 8.00-9.00 | | Запеканка из творога | | 120 | 130 | 20.28 | 21.9 | 11.52 | 12.4 | 15.85 | 17.1 | 250.8 | 271.7 | 9/5 | | | |
| | | Соус молочный сладкий | | 50 | 50 | 1.24 | 1.24 | 2.35 | 2.35 | 7.42 | 7.2 | 54.85 | 54.85 | 2/11 | | | |
| | | Какао с молоком | | 180 | 200 | 2.4 | 3 | 3.2 | 3.21 | 12.4 | 14.4 | 88 | 98.5 | 14/10 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 1.47 | 1.47 | 0.93 | 0.93 | 10.72 | 10.72 | 58.54 | 58.54 | 13-2 | | | |
| Итого завтрак | | | | 370 | 400 | 25.39 | 27.61 | 18 | 18.89 | 46.39 | 49.42 | 452.19 | 483.59 | | | | |
| II завтрак 10.30 | | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка) | | 200 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | | 89.6 | | 16/10 | | | |
| | | Витаминизированный напиток "Витошка" | | | 200 | | | | | | 19 | | 80 | | 1 | | |
| Итого за II завтрак | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 19 | 89.6 | 80 | | | | |
| Обед | | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | | 30 | 60 | 0.3 | 0.59 | 1.35 | 1.8 | 1.2 | 2.36 | 20.99 | 32.73 | 20/1 | | | |
| | | Ши из свежей капусты с крупой и сметаной | | 150 | 180 | 1.2 | 1.4 | 3.2 | 3.8 | 5.7 | 6.9 | 56.4 | 67.4 | 7/2 | | | |
| | | суфле из печени | | 50 | 70 | 10.04 | 14.05 | 3.44 | 4.82 | 1.37 | 1.92 | 76.89 | 107.63 | 35/8 | | | |
| | | Капуста тушеная | | 110 | 130 | 2.33 | 1.9 | 1.9 | 2.47 | 9.04 | 11.76 | 62.66 | 81.46 | 8/3 | | | |
| | | Компот из сухофруктов | | 150 | 180 | 0.37 | 0.44 | 0.02 | 0.02 | 13.7 | 16.4 | 54 | 64.8 | 6/10 | | | |
| | | Гренки (сухарики из хлеба пшеничного) | | 10 | 20 | 0.9 | 1.7 | 0.08 | 0.016 | 5.4 | 10.7 | 25.9 | 49.7 | 13-2 | | | |
| 12.00-13.00 | | Хлеб ржаной | | 30 | 40 | 2.1 | 2.8 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 | | | |
| Итого за обед | | | | 530 | 680 | 17.24 | 22.88 | 10.31 | 13.356 | 50.3 | 68.56 | 363.68 | 492.87 | | | | |
| | | Яйцо вареное | | 40 | 40 | 4.8 | 4.8 | 4 | 4 | 0.3 | 0.3 | 56.6 | 56.6 | 54-6 о | | | |
| | | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом 25/5/10; 35/5/15 | | 40 | 55 | 2.03 | 2.7 | 3.21 | 4.28 | 22.55 | 30.06 | 127.63 | 170.17 | 78 | | | |
| | | Чай с молоком | | 150 | 180 | 1.05 | 1.26 | 1.06 | 1.26 | 8.42 | 10.08 | 45.75 | 54.9 | 12/10/1 | | | |
| Итого за полдник | | | | 230 | 275 | 7.88 | 8.76 | 8.27 | 9.54 | 31.27 | 40.44 | 229.98 | 281.67 | | | | |
| Итого за весь день | | | | 1330 | 1555 | 50.51 | 59.25 | 36.58 | 41.786 | 150.36 | 177.42 | 1135.45 | 1338.13 | | | | |
| Ужин 18. 25 | | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | | 180 | 200 | 7.4 | 8.2 | 13.4 | 14.9 | 24.4 | 38.1 | 252.25 | 259 | | | | |
| | | Чай с лимоном и сахаром | | 180 | 200 | 0.12 | 0.3 | 0 | 0 | 5.88 | 6.7 | 24.48 | 27.9 | 54-3гн | | | |
| | | Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15) | | 40 | 55 | 4.9 | 6.74 | 2.9 | 3.99 | 14 | 19.25 | 104 | 143 | 3/13 | | | |
| Итого за ужин | | | | 400 | 455 | 12.42 | 15.24 | 2.9 | 18.89 | 44.28 | 64.05 | 380.73 | 429.9 | | | | |
| Итого за весь день 12 ч. | | | | 1730 | 2010 | 62.93 | 74.49 | 39.48 | 60.676 | 194.64 | 241.47 | 1516.18 | 1768.03 | | | | |

| Заведующий О.П.Арбузова | | | | Меню приготавливаемых блюд | | | | | | Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | | | |
|--------------------------------------|--|-----------|------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---|---------|----------------|--|
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ДЕСЯТЫЙ (10ч.) | | | | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | | № РЕЦЕПТУРЫ | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | К/КАЛОРИЙ | | | |
| ЯСЛИ/САД | | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | ЯСЛИ | САД | | |
| Завтрак 8.00-9.00 | Каша мол ассорти (рис + пшено) с маслом слив. | 150 | 180 | 3.74 | 4.49 | 4.4 | 5.29 | 19.23 | 23.07 | 131.25 | 157.5 | 16/4 | |
| | Батон (с В- каротином) | 40 | 40 | 3.32 | 3.32 | 0.56 | 0.56 | 20.9 | 20.9 | 99.12 | 99.12 | 13-П | |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 2.4 | 2.71 | 2.32 | 2.59 | 10.72 | 12.02 | 71.2 | 80.1 | 13/10 | |
| Итого завтрак | | 350 | 400 | 9.46 | 10.52 | 7.28 | 8.44 | 50.85 | 55.99 | 301.57 | 336.72 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| II завтрак 10.30 | Фрукт (плод свежий) яблоко | 120 | 120 | 0.48 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 11.76 | 11.76 | 53.28 | 53.28 | 1/П | |
| Итого за II завтрак | | 120 | 120 | 0.48 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 11.76 | 11.76 | 53.28 | 53.28 | | |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из моркови | 30 | 60 | 0.35 | 0.7 | 2 | 4 | 3.3 | 6.6 | 32 | 64 | 11/1 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 3.19 | 3.83 | 3 | 3.6 | 11.89 | 14.26 | 91.4 | 121.9 | 17/2 | |
| | Суфле из рыбы | 60 | 80 | 10.3 | 13.7 | 4.4 | 5.9 | 2.5 | 3.3 | 55.2 | 77.3 | 14/7 | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 150 | 5 | 6.2 | 3.78 | 4.7 | 21.6 | 27 | 140.2 | 175.3 | 10/4 | |
| | Кисель | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26.04 | 28.93 | 104.57 | 116.2 | 13/10 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.1 | 2.80 | 0.32 | 0.43 | 13.89 | 18.52 | 66.84 | 89.15 | 13-1 | |
| Итого за обед | | 570 | 710 | 20.94 | 27.23 | 13.5 | 18.63 | 79.22 | 98.61 | 490.21 | 643.85 | | |
| Полдник 15.30 | Ватрушка со сметаной | 60 | 70 | 5.21 | 6.07 | 7.72 | 9 | 28.34 | 33.06 | 205.85 | 240.15 | 6/12 | |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1.05 | 1.4 | 1.06 | 1.4 | 8.42 | 11.2 | 45.75 | 61 | 12/10 | |
| Итого за полдник | | 210 | 270 | 6.26 | 7.47 | 8.78 | 10.4 | 36.76 | 44.26 | 251.6 | 301.15 | | |
| Итого за весь день | | 1250 | 1500 | 37.14 | 45.7 | 30.04 | 49.23 | 178.59 | 210.62 | 1096.66 | 1335 | | |
| Ужин 18. 25 | Вареники ленивые | 150 | 180 | 23.6 | 28.3 | 17.1 | 20.5 | 25.1 | 30.1 | 348.7 | 418.1 | 25 | |
| | Батон (с В-каротином) с маслом (5/7) | 45 | 57 | 2.9 | 3.71 | 5.7 | 7.32 | 17.6 | 22.33 | 133.3 | 171.95 | 1/13 | |
| | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка) | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22.4 | 22.4 | 89.6 | 89.6 | 16/10 | |
| Итого за ужин | | 395 | 437 | 26.5 | 32.01 | 22.8 | 27.82 | 65.1 | 74.83 | 571.6 | 679.65 | | |
| Итого за весь день 12 ч. | | 1645 | 1937 | 63.64 | 77.71 | 52.84 | 77.05 | 243.69 | 285.45 | 1668.26 | 2014.65 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816906

Владелец Арбузова Ольга Петровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026