

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 «Родничок»



Десятидневное меню МАДОУ № 18 «Родничок»

МО Карпинск, 2026 г.

1
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Техноло гической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральны е элементы, мг.	
				Белк и, г.	Жиры , г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-13- 2020	Каша вязкая молочная ячневая	120	4,96	5,52	23,2	162,2	0,084	0,108	0,324	80,79 6	1,308
2021	54-2гн- 2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0	0,03	3,375	0
2021		Печенье	30	2,3	2,9	22,4	125	0,2	0,02	0	6	0,3
Итого за прием пищи:				7,41	8,42	50,48	307,3	0,284	0,128	0,354	90,17 1	1,608
2021	10 ч. 54- 13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Обед												
2021	54-17с- 2020	Суп из овощей	150	1,06	2,79	6,06	53,4	0,03	0,03	5,1	13,95	0,42
2021	54-8м- 2020	Тефтели из мяса говядины	60	8,2	7,1	5	117,1	0,042	0,048	0,8	11	1,2
2021	44/3	Греча рассыпчатая с овощами	110	5,73	4,94	29,6	191,8	0,23	0,12	1,65	20,24	3,59
2021	54- 2соус202 0	Соус белый основной	30	0,81	1,14	1,32	18,75	0,003	0	0,2	2,46	0,09

2021	54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	14,85	60,8	0	0	0,015	37,5	0,06
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				19,01	16,37	73,51	521,95	0,531	0,286	7,765	96,95	6,54
Полдник												
2021	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,4	13,4	100,7	0,05	0,14	0,54	113,7	0,27
2021	54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0	0,03	3,375	0
Итого за прием пищи:				4,27	3,40	18,28	120,80	0,05	0,14	1,275	117,08	0,27
				31,190	28,340	177,886	999,05	0,865	0,584	69,400	312,500	8,820

МАДОУ №
18
"Родничок"

2
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-6	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5,04	6,08	22,56	164,96	0,108	0,084	0,324	75,996	0,792
2021	54-21	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,03	0,12	0,51	107,25	0,825
2021	1/13	Батон с маслом	34	2,65	5,24	15,98	123,08	0	0,01	0	1,64	0,014
Итого за прием пищи:				11,14	14,02	47,99	363,34	0,138	0,214	0,834	184,886	1,631

II Завтрак												
2021	Пром.	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Обед												
2021	54-2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,12	3,72	6,75	64,89	0,03	0,03	4,515	24,225	0,57
2021	54-8	Суфле из рыбы	60	10,27	4,43	2,47	91,43	0,06	0,12	0,216	49,5	0,714
2021	54-6г	Рис рассыпчатый	120	2,96	3,84	29,2	162,8	0,024	0,024	0	5,52	0,396
2021	54-6с	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,58	26,3	0,004	0,02	0,078	16,8	0,034
2021	11.10	Кисель из концентрата	150	0	0	8,33	32,3	0	0	0	0,195	0,015
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				17,68	14,39	65,01	457,82	0,344	0,282	4,809	108,04	2,909
Полдник												
2021	17-2/12	Ватрушка из дрожжевого теста с джемом	60	3,84	3,34	33,08	173,21	0,054	0,084	0,516	17,04	0,462
2021	255	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Итого за прием пищи:				8,19	8,14	40,13	263,21	0,11	0,31	2,47	197,04	0,61
				37,610	37,150	167,830	1148,370	0,642	0,806	23,113	513,966	8,450

МАДОУ № 18 "Родничок"

3

ДЕНЬ

Сборник	№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Калорийность,	Витамины, мг.	Минеральные элементы, мг.
---------	---	------------	-------	------------------	---------------	---------------	---------------------------

рецептур	Технологической карты	наименование блюда	порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	90	Каша манная молочная с маслом	120	2,87	3,8	23,46	136,7	0,036	0,072	0,18	60,37 2	0,216
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,03	0,09	0,39	83,25	0,81
2021	23	Батон с каротином	30	2,31	0,9	15,03	78,6	0,048	0,015	0	6,6	0,6
Итого за прием пищи:				8,03	6,88	46,97	279,8	0,114	0,177	0,57	150,2 22	1,626
II Завтрак												
2021	10 ч. 54-13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Обед												
2021	54-7	Суп картофельный с мак.изделиями	150	1,72	1,77	12,42	73,22	0,075	0,045	9,9	9,945	0,6
2021	54-25	Курица отварная	60	15,76	15,9	0,63	121,7	0,06	0,168	1,968	15,88 8	1,41
2021	54-8	Капуста тушеная	130	3,21	3,81	12,65	98,37	0,026	0,052	27,65 1	71,07 1	1,066
2021	54-4	Компот из изюма	150	0,3	0,11	13,8	57	0,015	0,015	0	10,99 5	0,405
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4

2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				23,82	21,99	56,18	430,39	0,402	0,368	39,519	119,699	4,661
Полдник												
2021	54-1	Запеканка из творога	110	21,64	7,84	16,36	223,08	0,044	0,22	0,6	156,2	0,638
2021		Джем	25	0,12	0	17,9	69	0,002	0,005	0,6	3	0,1
2021	54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0	0,03	3,375	0
Итого за прием пищи:				21,91	7,84	39,14	312,18	0,05	0,23	1,23	162,58	0,74
				54,260	36,860	153,690	1071,370	0,566	0,805	101,320	440,751	7,427

МАДОУ № 18 "Родничок"

4
ДЕНЬ

Сборник рецепту р	№ Техноло гическо й карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Калорийнос ть,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки , г.	Жиры , г.	Угледод ы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-13	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,96	5,52	23,2	162,16	0,084	0,108	0,324	80,79 6	1,308
2021	54-21	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,03	0,12	0,51	107,2 5	0,825
2021	1/13	Батон с маслом	34	2,254	4,335	14,29	123	0	0,01	0	1,2	0,01
Итого за прием пищи:				10,66 4	12,55 5	46,94	360,46	0,114	0,238	0,834	189,2 46	2,143
II Завтрак												
2021	Пром.	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3

Обед												
2021	54-10	Суп картофельный с крупой	150	1,67	4,41	8,46	80,79	0,06	0,03	12,03	21,84	0,51
2021	54-18	Запеканка картофельная с печенью	120	13,8	6,5	19,3	192	0,24	1,26	18,204	24	4,98
2021	54-5	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,88	35,8	0,012	0,039	0,156	33	0,057
2021	10 ч. 54-13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				19,88	13,68	58,72	437,69	0,538	1,447	90,39	98,89	7,127
Полдник												
2021	54-1	Омлет натуральный	80	6,8	9,44	1,68	120,08	0,04	0,216	0,16	58,4	1,112
2021	54-4	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,83	6,52	38,18	0	0,06	0,225	42,75	0,57
Итого за прием пищи:				8,00	10,27	8,20	158,26	0,04	0,28	0,39	101,15	1,68
				39,144	37,105	146,375	1020,410	0,742	1,965	106,614	413,286	14,250

МАДОУ № 18 "Родничок"

5

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-16	Каша молочная ассорти (рис,	120	2,96	3,52	14,32	101,44	0,036	0,072	0,324	69,6	0,324

		греча)										
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,03	0,09	0,39	83,25	0,81
2021	23	Батон с каротином	30	2,31	0,9	15,03	78,6	0,048	0,015	0	6,6	0,6
Итого за прием пищи:				8,12	6,6	37,83	244,54	0,114	0,177	0,714	159,45	1,734
II Завтрак												
2021	10 ч. 54-13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Обед												
2021	54.9	Суп картофельный с фасолью	150	0,78	3,13	5,9	55,16	0,045	0,03	6,975	7,71	0,375
2021	54-5	Котлеты из курицы	60	10,8	2,5	4,1	101,1	0,03	0,042	0,378	16,2	0,702
2021	54-6	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,58	26,26	0,004	0,02	0,078	16,8	0,034
2021	54-1	Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	0,048	0,024	0	9,6	0,588
2021	54,2	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,21	0,015	0,015	0,24	21	0,435
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				19,93	11,95	66,3	470,27	0,368	0,219	7,671	83,11	3,314
Полдник												
2021	пром.	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	0,036	0,018	0	4,05	0,27
2021	255	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15

Итого за прием пищи:	6,51	6,06	42,01	241,11	0,096	0,243	1,95	184,05	0,42
	35,06	43,76	157,54	1004,92	0,578	0,669	70,335	434,86	5,868

МАДОУ № 18 "Родничок"

6
ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	90	Каша манная молочная с маслом	120	2,87	3,8	23,46	136,7	0,036	0,072	0,18	60,372	0,216
2021	54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0	0,03	3,375	0
2021		Печенье	30	2,3	2,9	22,4	125	0,2	0,02	0	6	0,3
Итого за прием пищи:				5,32	6,7	50,74	281,8	0,236	0,092	0,21	69,747	0,516
Обед												
2021	25/2	Суп-пюре из картофеля	150	2,22	2,83	12,69	85,53	0,09	0,075	11,835	36,435	0,615
2021	54-13	Пудинг из мяса говядины	60	13,87	13,87	0,53	183,23	0,03	0,126	0,06	24	1,896
2021	54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,96	3,84	29,2	162,8	0,024	0,024	0	5,52	0,396
2021	54-2соус2020	Соус белый основной	30	0,81	1,14	1,32	18,75	0,003	0	0,2	2,46	0,09
2021	54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	14,85	60,8	0	0	0,015	37,5	0,06

2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				23,07	22,08	75,27	591,21	0,373	0,313	12,11	117,7 15	4,237
Полдник												
2021	54-1	Запеканка из творога	110	21,64	7,84	16,36	223,08	0,044	0,22	0,6	156,2	0,638
2021		Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
2021	54-3	Чай с лимоном	150	0,23	0	5,02	20,92	0	0	0,87	5,175	0,57
Итого за прием пищи:				23,31	9,54	32,48	309,60	0,06	0,30	1,67	222,7 8	1,25
				51,70 0	38,32 0	158,490	1182,610	0,669	0,705	13,99 0	410,2 42	6,003

МАДОУ № 18 "Родничок"

7

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-16	Кака дружба (рис, пшено)	120	2,96	3,52	14,32	101,44	0,036	0,072	0,324	69,6	0,324
2021	54-21	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,03	0,12	0,51	107,25	0,825
2021	54-1	Сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	0,07	88	0,1
2021	23	Батон с каротином	30	2,31	0,9	15,03	78,6	0,048	0,015	0	6,6	0,6
Итого за прием пищи:				11,02	10,12	38,8	291,14	0,114	0,237	0,904	271,45	1,849
II Завтрак												

2021	Пром.	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Обед												
2021	54-18	Свекольник со сметаной	150	1,17	3,21	7,41	63,17	0,03	0,03	3,81	19,59	0,675
2021	54-11	Тефтели рыбные	60	7,7	4,9	7,5	104,2	0,046	0,048	0,408	22,998	0,57
2021	54-6с	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,58	26,3	0,004	0,02	0,078	16,8	0,034
2021	54-11	Картофельное пюре	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,104	0,091	8,84	33,8	0,897
2021	11.10	Кисель из концентрата	150	0	0	8,33	32,3	0	0	0	0,195	0,015
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				14,97	15,02	58,66	426,88	0,41	0,277	13,136	105,183	3,371
Полдник												
2021	6/12	Ватрушка со сметаной	40	3,78	5,86	22,32	155,26	0,056	0,076	0,168	27,116	0,388
2021	255	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Итого за прием пищи:				8,13	10,66	29,37	245,26	0,12	0,30	2,12	207,12	0,54
				34,720	36,400	141,530	1027,280	0,694	0,814	31,160	607,753	9,060

МАДОУ № 18 "Родничок"

8

ДЕНЬ

Сборник	№	Прием пищи	Масс	Пищевые вещества	Калорийнос	Витамины, мг.	Минеральные
---------	---	------------	------	------------------	------------	---------------	-------------

рецептур	Технологическо й карты	наименование блюда	а порц ии				ть,				элементы, мг.	
				Белки, г.	Жи ры, г.	Углев оды, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2011	54-9к	Каша вязкая молочная геркулесовая	120	5,12	6,8	20,56	163,7	0,12	0,108	0,312	83,19 6	1,104
2021	23	Батон с каротином	30	2,31	0,9	15,03	78,6	0,048	0,015	0	6,6	0,6
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,03	0,09	0,39	83,25	0,81
Итого за прием пищи:				10,28	9,88	44,07	306,8	0,198	0,213	0,702	173,0 46	2,514
II Завтрак												
2021	10 ч. 54- 13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
Обед												
2021	54-1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	3,79	5,01	59,6	0,03	0,03	17,23 5	26,59 5	0,42
2021	54-25	Курица отварная	60	15,76	15,9	0,63	121,7	0,06	0,168	1,968	15,88 8	1,41
2021	44/3	Греча рассыпчатая с овощами	110	5,73	4,94	29,6	191,8	0,23	0,12	1,65	20,24	3,59
2021	54-5	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,88	35,8	0,012	0,039	0,156	33	0,057
2021	54-4	Компот из изюма	150	0,3	0,11	13,8	57	0,015	0,015	0	10,99 5	0,405
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4

2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				26,89	27,36	68,6	546	0,573	0,46	21,009	118,518	7,062
Полдник												
2021	№43 2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,32	5,44	22,88	166,16	0,036	0,036	0,036	100,8	0,612
2021	54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0	0,03	3,375	0
Итого за прием пищи:				6,47	5,44	27,76	186,26	0,04	0,04	0,07	104,18	0,61
				35,109	33,501	171,434	1154,040	0,645	0,633	142,620	377,180	7,754

МАДОУ № 18

"Родничок"

9

ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2021	54-13	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,96	5,52	23,2	162,16	0,084	0,108	0,324	80,796	1,308
2021	54-21	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,03	0,12	0,51	107,25	0,825
2021	1/13	Батон с маслом	34	2,254	4,335	14,29	123	0	0,01	0	1,2	0,01
Итого за прием пищи:				10,664	12,555	46,94	360,46	0,114	0,238	0,834	189,246	2,143
Обед												
2021	54-10	Суп картофельный с	150	1,5	3,42	10,44	78,76	0,075	0,045	9,75	12,225	0,645

		крупой										
2021	54-4	Котлеты из говядины	60	10,24	10,4	5,84	157,2	0,03	0,09	0,072	22,15 8	1,362
2021	54-9	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	0,06	0,06	9,732	45	0,816
2021	10 ч. 54-13	Напиток из шиповника	150	0,5	0,15	11,4	49	0	0,03	60	8,25	0,4
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				17,27	20,27	55,26	471,76	0,391	0,313	79,55 4	99,43 3	4,403
Полдник												
2021	8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,89	3,78	33,76	185,35	0,08	0,065	0,205	28,55 5	0,555
2021	54-4	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,83	6,52	38,18	0	0,06	0,225	42,75	0,57
Итого за прием пищи:				6,09	4,61	40,28	223,53	0,08	0,125	0,43	71,30 5	1,125
				34,02 4	37,43 5	142,48	1055,75	0,585	0,676	80,81 8	359,9 84	7,671

2011	54-21	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,12	3,2	17,2	110,72	0,036	0,096	0,372	78,39 6	0,252
2021	23	Батон с каротином	30	2,31	0,9	15,03	78,6	0,048	0,015	0	6,6	0,6
2021	54-23	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,03	0,09	0,39	83,25	0,81
Итого за прием пищи:				8,28	6,28	40,71	253,82	0,114	0,201	0,762	168,2 46	1,662
Завтрак II												
2021	пром.	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	64	0,05	0	15	24	3,3
Обед												
2021	12/2	Суп картофельный	150	1,46	1,37	11,31	62,21	0,09	0,06	13,54 5	13,65	0,705
2021	54-1	Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	0,048	0,024	0	9,6	0,588
2021	54-22	Суфле из мяса кур	60	13,78	17,83	3,28	167	0,06	0,318	1,572	45,81	1,074
2021	54-6	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,58	26,26	0,004	0,02	0,078	16,8	0,034
2021	54,2	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,21	0,015	0,015	0,24	21	0,435
2021	50	Хлеб Крестьянский с доб.вал.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,106	0,034	0	4,8	0,4
2021	51	Хлеб ржаной	20	1,31	0,24	6,84	33,1	0,12	0,054	0	7	0,78
Итого за прием пищи:				23,59	25,52	70,89	543,22	0,443	0,525	15,43 5	118,6 6	4,016
Полдник												
2021	пром.	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	0,036	0,018	0	4,05	0,27
2021	255	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Итого за прием пищи:				6,51	6,06	42,01	241,11	0,096	0,243	1,95	184,0 5	0,42
				38,98	38,46	168,31	1102,15	0,703	0,969	33,14 7	494,9 56	9,398

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990643

Владелец Стрюкова Лариса Александровна

Действителен с 01.04.2026 по 01.04.2027