ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 09-10-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети

«Утверждаю»
МБДОУ "Детский сад № 39 *"Солнышко"*
г. Феодосии Республики Крым"
_____ К.Ю.Мансурова
приказ №178 от 30.09.2026

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (крупа овсяная Геркулес, молоко , сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	133	2,43	4,67	18,78	126,88	*ТК №234-П*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	*ТКN№86,-П*
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	*ТКN№ 267-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**398**	**10,22**	**10,05**	**43,68**	**305,91**	
Второй за	Сок фруктовый (мультифрукт)	**120**	**0,84**	**0,12**	**15,84**	**67,80**	*ТК №501 -П*
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	*ТКN№ 53-Т*
	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	4,39	5,01	9,25	99,56	*№115-П/144*
	Клецки мучные	20	0,84	0,70	3,94	25,38	
	Рагу из мяса и овощей (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%,	150	12,15	10,48	9,49	180,90	*ТК №322-П*
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	*ТК №574-П*
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	*ТК №241-Т*
Итого за обед:		**585**	**20,90**	**16,77**	**60,20**	**476,14**	
Полдник	Кисломолочный напиток (Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	*ТКN№ 470-1-*
	Сырники из творога (запеченные) творог9 %,сахар, мука пшеничная ,яйцо ,сметана, масло растительное,соль йодированная, ванилин)	100	10,80	5,30	16,23	155,83	*ТКN№ 286-П*
Итого за Полдник:		**250**	**15,15**	**9,05**	**22,23**	**230,83**	
Итого за день 1:		**1353,00**	**47,11**	**35,93**	**141,35**	**1079,68**	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко , сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	*ТК №230-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	*ТК №79-П*
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	*ТК №465-П*

Итого за завтрак:		**358**	**6,35**	**8,97**	**45,16**	**286,37**	
Второй за	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
Обед	Капуста квашенная	50	0,90	0,05	1,50	24,00	*ТК №11/1 Т*
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	2,68	14,00	96,80	*ТК №113-П*
	Котлеты рыбные (минтай, молоко , хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	*ТК №307-П*
	Пюре картофельное (картофель, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43	*ТК №377-П*
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,40	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	*ТК №574-П*
	Кисель из сока (сок натуральный,сахар, крахмал)	150	0,23	0,00	29,55	75,00	
Итого за обед:		**610**	**18,71**	**10,68**	**89,50**	**593,88**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	*ТК №469-П*
	Булочка домашняя(мука пшеничная ,сахар, масло сливочное,дрожжи,соль йодированная)	50	3,50	5,58	21,17	148,90	*ТК№542-П*
Итого за Полдник:		**200**	**7,55**	**8,88**	**27,77**	**221,20**	
Итого за день 2:		**1268,00**	**34,11**	**29,03**	**183,43**	**1195,95**	
День 3							
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко , масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	130	8,81	12,17	2,77	155,81	*ТК №268-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	*ТК№ 53-Т*
	Какао с молоком (какао порошок, молоко , сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	*ТК №462-П*
Итого за завтрак:		**390**	**12,53**	**13,74**	**29,24**	**291,41**	
Второй за	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	*ТК№ 501-П*
	Печенье	10	1,45	1,13	11,00	59,00	*ТК№580 -П*
Итого 2 завтрак		**110**	**1,95**	**1,23**	**21,10**	**102,30**	
Обед:	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	*ТК №150-П*
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	4,11	6,52	7,43	104,71	*ТК№62-Т*
	Запеканка из печени с рисом (печень говяжья замороженная , масло сливочное ,крупа рисовая, лук репчатый, яйца)	105	12,40	4,90	13,62	148,00	*Т К №294 Т*
	Каша гречневая вязкая с овощами	110	3,14	2,02	18,81	105,98	*ТК № 211-П*
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	*ТК №486-П*
Итого за обед:		**630**	**23,41**	**17,53**	**69,64**	**529,74**	

Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,19	0,04	6,18	26,70	*ТК №459-П*
	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	4,46	16,04	122,78	*ТК №139-П*
Итого за Полдник:		**300**	**4,81**	**4,50**	**22,22**	**149,48**	
Итого за день 3:		**1430,00**	**42,70**	**37,00**	**142,20**	**1072,93**	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,73	5,34	18,29	140,09	*ТК №127-Т*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	*ТК №79-П*
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	*ТК№86,-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**361**	**7,77**	**8,85**	**42,98**	**282,37**	
Второй за	Фрукты свежие (яблоки)	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,40**	*ТК №82-П*
	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,65	4,48	10,92	90,60	*ТК №98-П*
	Капуста тушеная с мясом (капуста белокачанная,мясо говядина,масло сливочное 72,5%, масло растительное,морковь,лук репчатый ,томатное пюре,соль йодированная)	120	14,69	11,71	9,73	201,00	*ТК № -320Т*
	Макароны отварные	70	2,48	2,02	15,40	99,45	*ТК №256-П*
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	*ТК №574-П*
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	*ТК №494-П*
Итого за обед:		**545**	**21,14**	**18,51**	**61,16**	**503,43**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	*ТК №469-П*
	Печенье	25	3,63	3,58	27,50	147,50	*ТК№ -580 -П*
Итого за Полдник:		**175**	**7,68**	**6,88**	**34,10**	**219,80**	
Итого за день 4:		**1181,00**	**36,99**	**34,64**	**148,04**	**1050,00**	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая(крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,42	5,16	25,44	165,87	*ТК №233-П*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	*ТК №75-П*
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	*ТК№ 267-П*
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	*ТК №457-П*
Итого за завтрак:		**358**	**13,02**	**12,10**	**43,48**	**334,59**	
рой завтр	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	*ТК№ 53-Т*
	Суп картофельный с рыбой	180	8,46	4,08	8,43	105,13	*ТК № 61- Т*

Обед	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	*ТК №375-П*
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Хлеб Деревенский	30	2,04	0,33	12,87	63,00	*ТК №574-П*
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	150	0,08	0,00	21,46	86,12	*ТК №483-П*
Итого за обед		**570**	**21,42**	**10,80**	**71,40**	**471,90**	
Полдник	Сок фруктовый(персиковый)	150	0,45	0,00	24,75	100,80	*ТК №501-П*
	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко , масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	3,42	3,50	23,75	140,00	*ТК №544-П*
Итого за Полдник:		**200**	**3,87**	**3,50**	**48,50**	**240,80**	
Итого за день 5:		**1220,00**	**39,81**	**26,90**	**184,38**	**1141,79**	
Итого за день в среднем за первую неделю:		**1304,00**	**40,36**	**34,03**	**154,62**	**1101,20**	
Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,25	3,67	17,18	110,71	*ТК №229-П*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	*ТК№86,-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**358**	**5,26**	**5,00**	**41,83**	**233,19**	
второй за	Сок фруктовый (мультифрукт)	**120**	**0,84**	**0,12**	**15,84**	**67,80**	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	*ТК№ 53-Т*
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,69	5,55	10,69	118,93	*ТК №114-П*
	Шницель рыбный натуральный (минтай филе,лук репчатый, яйцо, молоко, сухари панированные, масло растительное)	60	8,98	2,68	5,84	83,00	*ТК № 258-Т*
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,60	9,82	96,38	*ТК №102-Т*
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	8,58	42,00	*ТК №574-П*
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов ,сахар,кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	*ТК №241-П*
Итого за обед:		**590,00**	**20,53**	**14,36**	**61,72**	**458,11**	
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	*ТК №470-П*

Полдник	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	8,21	6,16	19,62	166,75	*ТК №279-П*
Итого за Полдник:		**250**	**12,56**	**9,91**	**88,72**	**243,10**	
Итого за 6 день:		**1301,00**	**40,86**	**34,74**	**207,90**	**1056,74**	
День 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,61	5,27	15,82	121,12	*ТК №140/1-П*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	*ТК №79-П*
	Какао с молоком (какао порошок, молоко , сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	*ТК №462-П*
Итого за завтрак:		**368**	**5,73**	**8,93**	**39,30**	**260,32**	
Второй за	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
Обед	Капуста квашенная	50	0,90	0,05	1,50	24,00	*ТК №11/1 Т*
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,43	4,48	7,20	74,81	*ТК№116-П*
	Биточки из говядины (говядина, молоко , хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	60	8,11	5,67	6,97	111,34	*ТК №339-П*
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами (крупа пшеничная , морковь, лук репчатый, масло сливочное)	110	5,26	29,54	3,02	178,38	*ТК №211-1 Т*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	*ТК №574-П*
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	*ТК №494-П*
Итого за обед		**605**	**19,98**	**40,35**	**57,08**	**564,90**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	*ТК №469-П*
	Булочка «Осенняя»	50	3,36	4,38	24,42	155,23	*ТК № 540-Т*
Итого за Полдник:		**200**	**7,41**	**7,68**	**31,02**	**227,53**	
Итого за день 7:		**1073,20**	**34,62**	**57,46**	**148,40**	**1147,25**	
День 8							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	115	9,29	10,01	22,71	145,00	*ТК№ 256-П2*
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	*ТК №573-П*
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	*ТК №465-П*
Итого за завтрак:		**330**	**12,43**	**11,67**	**46,12**	**265,81**	
рой завтр	Сок фруктовый (яблочный)	**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**64,95**	*ТК №501 -П*
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	*ТК №150-П*

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная)	180	1,25	3,50	6,11	61,08	*ТК № 269-Т*
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	10,77	3,53	3,76	89,87	*ТК №356-П*
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,30	4,25	17,87	118,94	*ТК №152-П*
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	*ТК №486-П*
Итого за обед:		**595**	**18,04**	**15,37**	**57,73**	**441,44**	
Полдник	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко , сахар, соль йодированная,	133	2,87	3,63	19,33	121,51	*ТК №230-П*
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	*ТК№ 267-П*
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,18	0,03	6,16	26,41	*ТК №459-П*
Итого за Полдник:		**323**	**7,82**	**7,71**	**25,73**	**204,47**	
		1398,00	**39,00**	**34,90**	**144,73**	**979,67**	
День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,61	3,71	21,97	130,19	*ТК №235-П*
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	*ТК№86,-П*
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	*ТК №457-П*
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79 -П
Итого за завтрак:		**316**	**4,02**	**6,13**	**43,95**	**245,27**	
Второй за	Фрукты свежие (яблоки)	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,40**	*ТК №82-П*
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая , масло сливочное, соль йодирования)	180	3,89	4,08	11,35	97,72	*ТК № 84- Т*
	Биточки из курицы (курица, молоко , хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	*ТК №372-П*
	Капуста тушеная (капуста белокачанная,морковь,лук репчатый,томатная паста, масло растительное , мука, сахар, соль йодированная	120	2,68	4,50	9,36	88,62	
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Хлеб Деревенский	25	1,70	0,28	10,73	52,50	*ТК №574-П*
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов ,сахар,кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	*ТК №241-П*
Итого за обед:		**565**	**21,92**	**19,33**	**69,14**	**538,22**	

Полдник	Пудинг из творога с яблоками	115	6,82	6,03	7,37	111,00	*ТК № 240 -Т*
	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	*ТК №469-П*
Итого за Полдник:		**265**	**10,87**	**9,33**	**13,97**	**183,30**	
Итого за день 9:		**1246,00**	**37,21**	**35,19**	**136,86**	**1001,27**	
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	10,16	14,04	3,20	179,78	*ТК №268-П*
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79 -П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	*ТК №459-П*
Итого за завтрак:		**353**	**11,60**	**16,46**	**20,03**	**275,28**	
Второй за	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	*ТК№ 53-Т*
	Борщ с фасолью и картофелем (говядина картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,67	4,72	10,66	95,91	*ТК№266*
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	*ТК №174-Т*
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	*ТК №486-П*
Итого за обед:		**560**	**21,39**	**15,26**	**51,83**	**432,23**	
Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	*ТК №457-П*
	Пирожок с капустой (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., молоко,морковь , лук репчатый сахар, масло сливочное 72,5%, капуста белокачанная), масло растительное,	55	12,18	11,75	34,69	160,48	*ТК №296-Т*
Итого за Полдник:		**205**	**12,33**	**11,79**	**40,73**	**185,56**	
Итого за день 10:		**1218,00**	**46,82**	**44,01**	**133,59**	**987,57**	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		**1247,24**	**43,36**	**41,26**	**154,30**	**1034,52**	
Итого в среднем за 10 дней:		**12675,62**	**41,86**	**37,64**	**154,46**	**1067,85**	

	Прием пищи	**В среднем за первую неделю:**		**В среднем за вторую неделю:**		**В среднем за 10 дей:**	
		ЭЦ, ккал	**%**	**ЭЦ, ккал**	**%**	**ЭЦ, ккал**	*%*
	Завтрак 20% **28**	300,08	**21,4**	252,02	**18,0**	276,10	*19,7*
	Второй завтрак 5% **7**	80,70	**5,8**	73,23	**5,2**	76,97	*5,5*
	Обед 35% **49**	515,02	**36,8**	486,53	**34,8**	484,54	*35,8*
	Полдник 15% **210**	212,42	**15,1**	220,41	**15,7**	216,42	*15,4*

'

1-П

1261

Г