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 от30 .09.2026

78

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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)	155	3,81	5,27	23,45	156,49	*ТК №234-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Повидло(порциями)	15	0,06	0,00	9,75	39,30	*ТК№86-П*
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	*ТК №267-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**440**	**12,00**	**10,76**	**54,29**	**361,80**	
Второй завтрак	Сок фруктовый (мультифрукт)	150	1,05	0,15	19,80	84,75	*ТК№ 501-П*
Итого 2 завтрак		**150**	**1,05**	**0,15**	**19,80**	**84,75**	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	**0,48**	0,06	1,02	7,80	*ТК №53-Т*
	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	1,72	3,15	12,31	84,46	*ТК№115-П*
	Клецки мучные	20	0,84	0,70	3,94	25,38	
	Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	200	16,20	13,98	12,66	241,20	*ТК №322-П*
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	*ТК №574-П*
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	*ТК №241-Т*
итого обед		**710**	**22,84**	**18,49**	**72,25**	**548,16**	
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	230	6,38	5,50	8,80	110,22	*ТК№470-П*
	Сырники из творога запеченные(творог 9 %, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	130	14,04	6,89	23,27	211,25	*ТК№ 286-П*
Итого за Полдник:		**360**	**20,42**	**12,39**	**32,07**	**321,47**	
Итого за день 1:		**1660,00**	**56,31**	**41,79**	**178,41**	**1316,18**	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко , сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	155	4,48	5,17	21,16	149,16	*ТК №230-П*
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	*ТК№79-П*

	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	*ТК №465-П*
Итого за завтрак:		**400**	**9,67**	**16,27**	**47,15**	**373,50**	
Второй за	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
Обед	Капуста квашеная	50	0,90	0,05	1,50	24,00	*ТК №11/1Т*
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,64	2,98	15,56	107,56	*ТК №113-П*
	Котлеты рыбные (минтай, молоко , хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	*ТК №307-П*
	Пюре картофельное (картофель, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	*ТК №377-П*
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,50	23,50	110,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,66	25,74	126,00	*ТК №574-П*
	Кисель из сока (сок натуральный , сахар, крахмал картофельный)	180	25,97	13,70	94,53	619,51	*ТК № 249 -Т*
Итого за обед:		**770**	**25,97**	**13,70**	**94,53**	**619,51**	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	*ТК №-П*
	Булочка домашняя(мука пшеничная ,сахар,масло сливочное, дрожжи,соль ийодировванная, масло растительное яйцо куриное)	60	4,20	6,70	25,40	178,68	*ТК№469-П*
Итого за Полдник:		**270**	**10,58**	**12,20**	**34,20**	**288,90**	
Итого за день 2:		**1540,00**	**47,72**	**42,67**	**196,88**	**1376,41**	
День 3							
	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	*ТК №268-П*
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	*ТК №54-Т*
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,68	1,29	12,29	71,92	*ТК №462-П*
Итого за завтрак:		**500**	**18,89**	**19,32**	**36,07**	**399,00**	
Второй за	Печенье	10	1,45	1,43	11,00	59,00	*ТК №580-П*
	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,10	*ТК №501-П*
Итого2 завтрак		**190**	**2,35**	**1,61**	**29,18**	**136,10**	
Обед:	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	*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%)	200	1,49	4,80	8,77	84,20	*ТК№62-Т*
	Запеканка из печени с рисом (печень говяжья замороженная,масло сливочное ,крупа рисовая ,лук репчатый,яйца)	135	15,70	6,30	17,30	188,00	*ТК№294 Т*
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	3,71	2,39	22,23	125,25	*ТК №202-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,07	0,06	8,14	33,42	*ТК №486-П*

Итого за обед:		**775**	**26,63**	**19,63**	**92,32**	**651,67**	
Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	*ТК №459-П*
	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	5,35	19,25	147,34	*ТК №139-П*
Итого за Полдник:		**360**	**5,76**	**5,39**	**26,64**	**179,03**	
Итого за день 3:		**1755,00**	**53,63**	**54,42**	**192,87**	**1365,80**	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	5,45	5,67	23,86	168,25	*ТК №127-Т*
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	*ТК №79-П*
	Повидло(порциями)	15	0,06	0,00	9,75	39,30	*ТК№86-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**420**	**9,52**	**15,46**	**59,23**	**413,81**	
Второй за	Фрукты свежие (яблоки)	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,40**	*ТК №82-П*
обед	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	1,82	4,85	12,17	99,59	*ТК №54 -Т1*
	Капуста тущеная с мясом (капуста белокачанная, мясо говядина,масло сливочное 72,5%,масло растительное , морковь , лук репчатый, томатная паста 25% соль йодированная)	200	19,17	15,00	13,65	269,00	*ТК №320- Т*
	Макароны отварные	45	1,60	1,30	9,80	63,39	*ТК №256- 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 кураги и изюма (курага,изюм, сахар, кислота лимонная)	180	0,88	0,05	16,53	70,05	*ТК №494-П*
Итого за обед:		**670**	**26,37**	**21,68**	**72,27**	**598,53**	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	*ТК №-П*
	Печенье	35	5,08	5,01	38,50	206,50	*ТК №580-П*
Итого за Полдник:		**215**	**9,94**	**8,97**	**46,42**	**293,26**	
		1405,00	**37,28**	**46,51**	**187,72**	**1350,00**	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая(крупа ячневая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	4,42	5,16	25,44	165,87	*ТК №227-П*
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	*ТК №573-П*
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	*ТК №267-П*
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	*ТК №75-П*
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	*ТК №457-П*
Итого за завтрак:		**425**	**14,74**	**13,51**	**49,39**	**377,65**	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	*ТК №54-Т*
	Суп картофельный с рыбой	200	9,40	4,54	9,37	116,81	*ТК№61-Т*

Обед	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	12,27	8,20	24,80	223,00	*ТК №375-П*
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	*ТК №574-П*
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	180	0,09	0,00	25,75	103,34	*ТК №483-П*
Итого за обед		**715**	**26,58**	**13,53**	**95,81**	**618,55**	
Полдник	Сок фруктовый(персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	134,40	*ТК №501-П*
	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко , масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	4,10	4,20	28,50	168,00	*ТК №544-П*
Итого за Полдник:		**260**	**4,70**	**4,20**	**61,50**	**302,40**	
Итого за день 5:		**1500,00**	**47,52**	**31,74**	**227,70**	**1393,10**	
Итого за день в среднем за первую неделю:		**1572,00**	**48,50**	**56,70**	**196,72**	**1360,30**	
Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	3,76	5,22	18,69	136,69	*ТК №229-П*
	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Повидло(порциями)	15	0,06	0,00	9,75	39,30	*ТК№86-П*
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	*ТК №460-П*
Итого за завтрак:		**410**	**7,77**	**6,76**	**53,98**	**307,45**	
	Сок фруктовый (мультифрукт)	150	1,05	0,15	19,80	84,75	*ТК№ 501-П*
Второй завтрак	**Итого**	**150**	**1,05**	**0,15**	**19,80**	**84,75**	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	*ТК №54-Т*
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,87	5,71	11,94	126,08	*ТК №114-П*
	Шницель рыбные (минтай (филе), молоко,яйцо,лук репчатый ,сухари панировачные, масло растительное, соль йодированная)	80	13,48	5,68	8,21	138,00	*ТК №258-Т*
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	*ТК №102-Т*
	Хлеб пшеничный	45	2,70	0,45	21,15	99,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,55	21,45	105,00	*ТК №574-П*
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов , сахар,кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,52	*ТК №491-П*
Итого за обед:		**765,00**	**29,57**	**19,59**	**97,35**	**685,48**	

	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)	130	10,67	8,01	25,50	216,77	*ТК №279-П*
	Напиток кисломолочный (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	91,62	*ТК №470-П*
Итого за Полдник:		**310**	**15,89**	**12,51**	**33,06**	**308,39**	
Итого за 6 день:		**1635,00**	**54,28**	**39,01**	**204,19**	**1386,07**	
День 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,13	6,32	18,99	145,34	*ТК №140/1-П*
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,30	9,98	49,25	*Т к №1 Т*
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	*ТК №79-П*
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,68	1,29	12,29	71,92	*ТК №462-П*
Итого за завтрак:		**415**	**6,39**	**16,16**	**41,34**	**341,31**	
Второй завтрак	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	11,50	
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	1,57	4,85	8,01	81,94	*ТК№116-П*
	Биточки из говядины (говядина, молоко , хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	80	10,81	7,55	9,29	148,45	*ТК №339-П*
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами(крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	130	5,47	3,67	3,88	180,56	*ТК№ 211-1 Т*
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	*ТК №574-П*
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	180	0,88	0,05	16,53	70,05	*ТК №494-П*
Итого за обед		**670**	**23,86**	**16,96**	**75,17**	**664,50**	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	*ТК №469-П*
	Булочка « Осенняя»	60	4,03	5,98	29,30	187,00	*ТК№540-Т*
Итого за Полдник:		**240**	**8,89**	**9,94**	**37,22**	**273,76**	
Итого за день 7:		**1425,00**	**31,75**	**43,56**	**174,78**	**1374,07**	
День 8							
	Макароны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264,00	*ТК №256-П2*
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	*ТК №465-П*
Итого за завтрак:		**395**	**16,61**	**13,18**	**60,04**	**424,55**	
Второй завтрак:	Сок фруктовый (Яблочный)	**150**	**1,05**	**0,15**	**19,80**	**84,75**	*ТК№ 501-П*
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	*ТК №150-П*
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло растительное, соль йодированная)	200	1,89	4,93	11,86	99,39	*ТК№269-Т*

Обед	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	80	14,36	4,70	5,02	119,82	*ТК №356-П*
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	*ТК №152-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,10	*ТК №1-т*
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,07	0,06	8,14	33,42	*ТК №486-П*
Итого за обед:		**740**	**24,90**	**21,15**	**81,11**	**615,21**	
	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная.	155	4,48	5,17	21,16	149,16	*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)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	*ТК №459-П*
Итого за Полдник:		**375**	**9,46**	**9,26**	**28,80**	**237,40**	
Итого за день 8:		**1660,00**	**52,02**	**43,74**	**189,75**	**1361,91**	
День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	5,33	5,71	24,21	169,56	*ТК №235-П*
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	*ТК №573-П*
	Повидло (порциями)	10	3,25	3,67	16,18	110,71	*ТК№ 86- П*
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	*ТК №3-Т*
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	*ТК №457-П*
Итого за завтрак:		**390**	**11,20**	**13,45**	**66,50**	**431,36**	
Второй завтрак	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 йодированная)	200	5,08	6,27	13,90	132,28	*ТК№ 84-Т*
	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	80	15,39	13,49	9,19	219,70	*ТК №372-П*
	Капуста тушеная (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, сахар, соль йодированная)	150	3,35	5,63	11,70	110,78	*ТК №380-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)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	*ТК №241-Т*
Итого за обед:		**655**	**27,08**	**25,93**	**74,96**	**641,58**	
Полдник	Молоко кипяченое	220	6,38	5,50	9,24	111,98	*ТК №470-П*
	Пудинг из творога с яблоками	115	6,82	6,03	7,37	111,00	*ТК№240 -Т*
Итого за Полдник:		**335**	**13,20**	**11,53**	**16,61**	**222,98**	
Итого за день 9:		**1480,00**	**51,88**	**51,31**	**167,87**	**1340,32**	
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко , масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	*ТК №268-П*
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	*ТК №573-П*
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	ТК№ 3 -Т
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,21	35,22	*ТК №459-П*
Итого за завтрак:		**435**	**16,41**	**21,54**	**26,33**	**365,49**	

Второй завтрак:	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**94,50**	*ТК №82-П*
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	*ТК №54-Т*
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, чеснок, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	13,81	112,90	*ТК№96 - П*
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	200	20,83	13,36	21,29	288,76	*ТК №174-Т*
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	*ТК №573-П*
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,50	*ТК №574-П*
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,07	0,06	8,14	33,42	*ТК №486-П*
Итого за обед:		**710**	**28,98**	**19,38**	**76,99**	**599,98**	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	*ТК №457-П*
	Пирожок с капустой (мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, яйцо, сахар, молоко, дрожжи , капуста белокачанная , морковь, лук репчатый)	55	12,18	11,25	34,69	160,48	*ТК № 296 - Т*
		235	**12,36**	**11,30**	**41,94**	**190,57**	
Итого за день 10:		**1480,00**	**59,25**	**52,72**	**166,26**	**1250,54**	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		**1536,00**	**49,84**	**46,07**	**180,57**	**1342,40**	
Итого в среднем за 10 дней:		**1554,00**	**49,17**	**51,39**	**188,63**	**1351,35**	

	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%	**360**	394,78	**21,9**	394,03	**21,9**	394,41	*21,9*
	Второй завтрак 5%	**90**	90,85	**5,1**	80,58	**4,5**	85,72	*4,8*
	Обед 35%	**630**	607,28	**33,7**	640,75	**35,6**	617,68	*34,7*
	Полдник 15%	**270**	270,02	**15,0**	254,34	**14,1**	262,18	*14,6*

5

0

