

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF508E6B609DEEC86334B9639815A356A17  
 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: 27-02-2026  
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



«Утверждаю»

МБДОУ "Детский сад № 39 "Солнышко"  
 г. Феодосии Республики Крым"  
 \_\_\_\_\_  
 К.Ю.Мансурова  
 приказ №85 от 27.02.2026

Неделя	День	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры		
			к, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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	TK №234-П	
		Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П	
		Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П	
		Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П	
		Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	TK №460-П	
	Итого за завтрак:			<b>363</b>	<b>7,61</b>	<b>10,78</b>	<b>36,97</b>	<b>275,05</b>	
	Второй завтрак:	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П	
		Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	TK №53-Т
			Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,89	4,08	11,35	97,72	TK №84-Т
			Биточки из курицы (курица, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	50	9,62	8,43	5,74	137,31	TK №372-П
			Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,14	2,02	18,81	105,98	TK №211-П
			Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
			Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Т		
	Итого за обед:			<b>575</b>	<b>20,17</b>	<b>18,11</b>	<b>73,42</b>	<b>511,31</b>	
Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	TK №457-П		
	Вареники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	100	9,97	4,11	18,10	149,22	TK №289-П		
	Молоко стуженное	14	1,01	1,19	7,77	45,78	TK №471-П		
Итого за Полдник:			<b>264</b>	<b>11,13</b>	<b>5,33</b>	<b>31,91</b>	<b>220,08</b>		
Итого за день 1:			<b>1302,00</b>	<b>39,31</b>	<b>34,62</b>	<b>152,10</b>	<b>1050,84</b>		
2	Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	TK №230-П	
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П	
		Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П	
		Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	TK №86-П	
		Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	TK №465-П	
	Итого за завтрак:			<b>366</b>	<b>6,37</b>	<b>7,52</b>	<b>51,63</b>	<b>299,32</b>	
	Второй завтрак:	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П	
		Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	TK №53-Т	
	Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	1,62	2,88	9,60	70,72	TK №115-П/144-П	
		Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	12,15	10,48	9,49	180,90	TK №322-П	
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П	
		Хлеб ржаной	50	3,40	0,55	21,45	105,00	TK №574-П	
		Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	150	0,14	0,05	7,81	32,27	TK №491-П	
	Итого за обед:			<b>600</b>	<b>19,55</b>	<b>17,30</b>	<b>63,10</b>	<b>461,29</b>	
	Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	5,10	3,75	8,25	87,15	TK №470-П	
Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль йодированная)		60	4,20	6,70	25,40	178,68	TK №542-П		
Итого за Полдник:			<b>210</b>	<b>9,30</b>	<b>10,45</b>	<b>33,65</b>	<b>265,83</b>		
Итого за день 2:			<b>1276,00</b>	<b>36,72</b>	<b>35,77</b>	<b>169,38</b>	<b>1120,94</b>		
3	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	4,46	16,04	122,78	TK №139-П	
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П	
		Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П	
		Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П	
		Накао с молоком (накао порошок, молоко 2,5%, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	TK №462-П	
	Итого за завтрак:			<b>383</b>	<b>10,22</b>	<b>10,77</b>	<b>41,86</b>	<b>305,07</b>	
	Второй завтрак	Сок персиковый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П	
		Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	TK №150-П	

Обед:	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,36	4,43	7,88	76,83	TK №62-Т
	Котлеты рыбные (минтай, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	TK №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43	TK №377-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	TK №494-П
Итого за обед:		<b>610</b>	<b>16,87</b>	<b>18,08</b>	<b>73,87</b>	<b>507,59</b>	
Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,19	0,04	6,18	26,70	TK №459-П
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,17	6,44	31,50	TK №574-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	130	8,81	12,17	2,77	155,81	TK №268-П
Итого за полдник:		<b>295</b>	<b>10,01</b>	<b>12,37</b>	<b>15,39</b>	<b>214,01</b>	
Итого за день 3:		<b>1438,00</b>	<b>37,85</b>	<b>41,37</b>	<b>146,27</b>	<b>1095,67</b>	
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	TK №127-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	TK №460-П
Итого за завтрак:		<b>351</b>	<b>7,73</b>	<b>8,85</b>	<b>36,48</b>	<b>256,17</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	TK №82-П
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	0,08	2,68	14,04	TK №33-Т
	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	TK №98-П
	Котлета из говядины (говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	60	8,11	5,67	6,97	111,34	TK №339-П
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	20	0,59	0,44	3,40	19,93	TK №422-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,91	3,23	24,05	140,90	TK №256-П
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,17	6,44	31,50	TK №574-П
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Т	
Итого за обед:		<b>590</b>	<b>17,12</b>	<b>16,28</b>	<b>78,21</b>	<b>509,91</b>	
Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	TK №457-П
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,70	TK №471-П
	Оладьи (молоко, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,91	2,57	19,24	115,70	TK №526-П
Итого за полдник:		<b>210</b>	<b>4,78</b>	<b>3,45</b>	<b>30,83</b>	<b>173,48</b>	
Итого за день 4:		<b>1251,00</b>	<b>30,03</b>	<b>28,98</b>	<b>155,32</b>	<b>986,56</b>	
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,42	5,16	25,44	165,87	TK №233-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	TK №86-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	TK №462-П
Итого за завтрак:		<b>361</b>	<b>7,58</b>	<b>8,82</b>	<b>55,41</b>	<b>331,27</b>	
Второй завтрак	Банан свежий	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>94,50</b>	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	TK №53-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	TK №113-П
	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	TK №375-П
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб Деревенский	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №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	TK №483-П
Итого за обед:		<b>570</b>	<b>17,01</b>	<b>11,40</b>	<b>82,01</b>	<b>462,37</b>	
Полдник	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №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	TK №544-П
Итого за полдник:		<b>200</b>	<b>4,17</b>	<b>3,65</b>	<b>38,90</b>	<b>209,00</b>	
Итого за день 5:		<b>1231,00</b>	<b>30,26</b>	<b>24,37</b>	<b>197,32</b>	<b>1097,14</b>	

Итого за день в среднем за первую неделю:		1297,00	34,84	30,84	171,80	1070,23	
<b>Неделя II</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,25	3,67	17,18	110,71	TK №229-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	TK №460-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>361</b>	<b>7,42</b>	<b>9,78</b>	<b>35,37</b>	<b>258,88</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	TK №53-Т
	Суп картофельный с рисовой крупой (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,69	5,55	10,69	118,93	TK №114-П
	Биточки рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	TK №307-П
	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	TK №102-Т
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,50	TK №574-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	150	0,14	0,05	7,81	32,27	TK №491-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>615,00</b>	<b>20,84</b>	<b>14,77</b>	<b>79,17</b>	<b>474,23</b>	
Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	TK №457-П
	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	TK №279-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	10	0,25	0,43	1,50	10,80	TK №406-П
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>260</b>	<b>8,61</b>	<b>6,62</b>	<b>27,15</b>	<b>202,62</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1336,00</b>	<b>37,27</b>	<b>31,57</b>	<b>151,49</b>	<b>982,73</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,61	5,27	15,82	121,12	TK №140/1-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	TK №465-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>368</b>	<b>5,77</b>	<b>9,10</b>	<b>39,27</b>	<b>261,73</b>	
Второй завтрак	Сок персиковый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	TK №53-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	TK №116-П
	Биточки из говядины (говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	60	8,11	5,67	6,97	111,34	TK №339-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	15	0,31	1,29	0,99	16,80	TK №411-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43	TK №377-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	TK №494-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>16,90</b>	<b>16,68</b>	<b>75,31</b>	<b>499,95</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	TK №469-П
	Печенье	35,7	4,63	3,12	24,79	148,40	TK №526-П
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>185,7</b>	<b>8,68</b>	<b>6,42</b>	<b>31,39</b>	<b>220,70</b>	
<b>Итого за день 7:</b>		<b>1323,70</b>	<b>32,05</b>	<b>32,35</b>	<b>161,12</b>	<b>1051,38</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	TK №230-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	TK №462-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>361</b>	<b>8,17</b>	<b>9,89</b>	<b>42,80</b>	<b>292,80</b>	
Второй завтрак	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	TK №53-Т
	Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,72	4,55	10,65	90,42	TK №72-Т
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	TK №174-Т
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П

	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Т
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>21,32</b>	<b>15,20</b>	<b>76,24</b>	<b>488,98</b>	
<b>Полдник</b>	Яйца варенные	20	2,39	2,03	0,13	28,28	TK №267-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,91	3,23	24,05	140,90	TK №256-П
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	TK №574-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,18	0,03	6,16	26,41	TK №459-П
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>290</b>	<b>7,15</b>	<b>5,40</b>	<b>34,62</b>	<b>216,59</b>	
<b>Итого за день 8:</b>		<b>1321,00</b>	<b>38,14</b>	<b>30,99</b>	<b>174,66</b>	<b>1092,87</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,61	3,71	21,97	130,19	TK №235-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	TK №465-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>346</b>	<b>5,48</b>	<b>7,49</b>	<b>43,06</b>	<b>259,80</b>	
<b>Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	TK №82-П
<b>Обед</b>	Яблоки свежие	40	0,64	0,08	2,68	14,04	TK №33-Т
	Капуста квашенная	40	0,64	0,08	2,68	14,04	TK №33-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	1,96	1,44	13,64	75,35	TK №79-Т
	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	TK №372-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	6,24	4,32	27,26	172,92	TK №202-П
	Хлеб пшеничный	10	0,60	0,10	4,70	22,00	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб Деревенский	15	1,02	0,17	6,44	31,50	TK №574-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	TK №486-П
	<b>565</b>	<b>22,06</b>	<b>21,27</b>	<b>78,39</b>	<b>508,43</b>		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>565</b>	<b>22,06</b>	<b>21,27</b>	<b>78,39</b>	<b>508,43</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	TK №457-П
	Сырники (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	10,80	5,30	16,23	155,83	TK №286-П
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,70	TK №471-П
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>260</b>	<b>11,67</b>	<b>6,19</b>	<b>27,82</b>	<b>213,61</b>	
<b>Итого за день 9:</b>		<b>1271,00</b>	<b>39,61</b>	<b>35,35</b>	<b>159,07</b>	<b>1026,24</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	10,16	14,04	3,20	179,78	TK №268-П
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>363</b>	<b>13,78</b>	<b>19,06</b>	<b>20,03</b>	<b>307,37</b>	
<b>Второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	TK №82-П
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	40	0,80	0,60	4,48	23,20	TK №531-Т
	Борщ Сибирский (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, чеснок, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,50	3,97	7,91	73,41	TK №266
	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	TK №356-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,30	4,25	17,87	118,94	TK №152-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №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	TK №483-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>18,69</b>	<b>12,87</b>	<b>77,74</b>	<b>498,54</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	TK №470-П
	Пирожок с повидлом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, повидло (или джем фруктовый), масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	2,90	2,54	27,08	142,83	TK №295-Т
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,25</b>	<b>6,29</b>	<b>33,38</b>	<b>219,18</b>	
<b>Итого за день 10:</b>		<b>1263,00</b>	<b>40,62</b>	<b>38,42</b>	<b>139,25</b>	<b>1062,89</b>	
<b>Итого за день в среднем за вторую неделю:</b>		<b>1303,00</b>	<b>37,54</b>	<b>33,73</b>	<b>157,12</b>	<b>1043,22</b>	
<b>Итого в среднем за 10 дней:</b>		<b>1300,00</b>	<b>72,38</b>	<b>64,57</b>	<b>164,46</b>	<b>1056,70</b>	
<b>Прием пищи</b>		<b>В среднем за первую неделю:</b>		<b>В среднем за вторую неделю:</b>		<b>В среднем за 10 дней:</b>	
		<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>%</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>%</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>%</b>
	<b>Завтрак 20%</b>	<b>280</b>	<b>293,40</b>	<b>21,0</b>	<b>276,12</b>	<b>19,7</b>	<b>284,80</b>
	<b>Второй завтрак 5%</b>	<b>70</b>	<b>69,88</b>	<b>5,0</b>	<b>58,54</b>	<b>4,2</b>	<b>64,21</b>
	<b>Обед 35%</b>	<b>490</b>	<b>490,49</b>	<b>35,0</b>	<b>494,00</b>	<b>35,3</b>	<b>492,25</b>
	<b>Полдник 15%</b>	<b>210</b>	<b>216,48</b>	<b>15,5</b>	<b>225,42</b>	<b>16,1</b>	<b>220,95</b>