

210
СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Моршанске,
Моршанском, Пичаевском и Сосновском
районах

Ланкин К.А.

«29» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Родительским комитетом
(протокол от 28.09.2023 № 2)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ детский сад № 21
«Белочка»

Конькова О.М.

«29» 09 2023 г.



Основное 10-дневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

МБДОУ детский сад № 21 «Белочка»
(Наименование организации)

Тамбовская область, Моршанский район, село Устье, улица Молодежная, дом 1
(Фактический адрес)

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1

завтрак	<u>Омлет запеченный с сыром</u> Яйцо 81 Молоко 26 Сыр 14 Масло сливочное 4	120	7.04	7.77	0.97	218.10		53
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.25	0.78	15.18	78.3		74
	<u>Кофейный напиток</u> Кофе злаковый 2 Сахар 9 Вода 200	200	1.9	1.6	9	57		62
	<u>Печенье с маслом</u> Печенье 25 Масло сливочное 5	25/ 5	1.88/ 0.03	2.95/ 4.13	18.73/ 0.05	104.25/ 37.4		75 77
Всего за завтрак						497.05		
второй завтрак	<u>Сок (нектар)</u>	150	-	-	16.05	64.2		67-69
обед	<u>Кукуруза консервированная</u>	50	1.1	0.2	5.6	29		16
	<u>Суп-лапша домашняя</u> Мука 15 Яйцо 4 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Бульон 212	200	2.47	3.4	12.74	88		18
	<u>Курица с овощами</u> Куриное филе 84 Лук 12 Морковь 21 Картофель 96 Масло сливочное 3	200	25.68	15.41	25.55	340.9		91

	<u>Соус</u> Бульон 50 Мука пшеничная 2.5 Масло сливочное 4 Томат 3 Морковь 4 Лук 1 Сахар 0.75							78
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						545.39		
полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5.6	6.4	9.4	116		67
	<u>Ватрушка с повидлом</u> Мука 38.9 Масло растительное 3 Дрожжи 0.7 Сахар 5 Яйцо 1 Молоко 7.5 Повидло 15.15	36	11.49	6.35	37.66	257.90		55
Итого за полдник						373.90		
Итого за первый день						1480.54		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 2

Завтрак	<u>Каша пшеничная</u> Крупа пшено 44 Молоко 200 Сахар 6 Масло сливочное 3	200	6.04	9.96	24.32	226.34		49
	<u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 5	200	5.6	6.4	11	145		61
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Итого за завтрак						529.82		
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	150	1.99	-	14.45	66.39		70-72
Обед	<u>Свёкла вареная</u>	50	0.80	1.87	3.0	47.5		5
	<u>Суп картофельный</u> Картофель 113 Морковь 8 Лук репчатый 8 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Вода или бульон 140	200	2.37	2.60	21.20	111.0		17
	<u>Биточки из мяса</u> Мясо 59 Хлеб пшеничный 14 Молоко или вода 19 Сухари 8 Масло растительное 2	75	14.41	10.04	12.85	195.8		29
	<u>Капуста тушеная</u> Капуста свежая 149 Морковь 10.4 Лук репчатый 4.9 Паста томатная 2	130	3.09	4.88	13.09	102.92		43

	Мука пшеничная 1.3 Масло сливочное 4.3							
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Кисель из повидла</u> Повидло 24 Сахар 3 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	24.18	86.18	38мг	60
Всего за обед						585.98		
полдник	<u>Йогурт</u>	250	13	6.8	21.5	215		65
	<u>Хлеб пшеничный</u>	36	2.84	0.76	18.86	93.6		74
Всего за полдник						308.60		
Итого за второй день						1490.79		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 3

Завтрак	<u>Запеканка творожная с вареньем</u> Творог 9% 150 Крупа манная 10 Сахар-песок 10 Яйцо 4 Масло сливочное 4 Сухари панировочные 5 Сметана 20% 5 Повидло 20	160/ 20	25.8	18.34	43.03	440		51
	<u>Чай с сахаром</u> Чай 0.8 Сахар-песок 9	200	-	-	8.33	34		63
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Всего за завтрак						612.48		
Второй завтрак	<u>Сок (нектар)</u>	150	-	-	16.05	64.2		67-69
Обед	<u>Горошек зеленый</u>	50	1.45	1.87	3.6	38.4		16
	<u>Суп из овощей</u> Картофель 66 Капуста свежая 22 Морковь 8 Лук репчатый 8 Паста томатная 3.0 Масло сливочное 2 Масло растительное 4	200	2.01	5.35	11.36	103.6		19
	<u>Гуляш мясной</u> Мясо 71 Мука 3 Масло растительное 2 <u>Соус</u> Сметана 11 Мука 3.5	50/ 50	16	10.52	6.64	184.51		32 79

	Лук репчатый 8 Паста томатная 1 Масло сливочное 2 Бульон 35							
	<u>Макаронные изделия</u> <u>отварные</u> Макаронные изделия 45 Масло сливочное 4	130	4.16	1.9	31.62	163.46		38
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси</u> <u>сухофрукт ов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						624.34		
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5.6	6.4	9.4	116		64
	<u>Хлеб пшеничный</u>	36	2.84	0.76	18.86	93.6		79
	<u>Яйцо варенное</u> Яйцо варенное	34	4.2	3.9	0.2	52		54
Всего за полдник						261.6		
Итого за третий день						1562.62		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карт
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 4

Завтрак	<u>Каша молочная рисовая жидкая с маслом</u> Крупа рисовая 30 Молоко 200 Сахар 6 Масло сливочное 3	200	8.02	11.55	43.73	300		50
	<u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 5	200	5.6	6.4	13	145		61
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Всего за завтрак						583.48		
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	150	1.99	-	14.45	66.39		70-72
Обед	<u>Капуста квашенная</u>	50	0.8	0.05	2.6	13.5		4
	<u>Борщи с фрикадельками со сметаной</u> Картофель 23 Морковь 8 Лук репчатый 4 Капуста свежая 25 Свекла 30.4 Паста томатная 2 Сахар 1 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 8 Для фрикаделек: Кура 17.4 Лук репчатый 1.5 Яйцо 1.2	200/15/ 8	4.8	7.3	10.8	139.2		25

	<u>Рыба отварная</u> <u>(филе)</u> Рыба минтай 122 Морковь 3 Лук репчатый 3 Соус томатный: Бульон с морковью и луком 30 Мука 2 Паста томатная 1	100/ 30	19.56 0.39	0.72 0.04	0.36 2.42	86 11.12		34 78
	<u>Пюре</u> <u>картофельно-</u> <u>морковное</u> Картофель 105 Морковь 15 Молоко 20 Масло сливочное 4.0	130	2.7	3.9	13.87	98.8		39
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси</u> <u>сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						482.99		
Полдник	<u>Ряженка</u>	250	6.25	7.0	27.5	192.5		66
	<u>Хлеб пшеничный</u>	36	2.84	0.76	18.86	93.6		74
Всего за полдник						285.5		
Итого за четверты й день						1378.36		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 5

Завтрак	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 110 Молоко 20 Масло сливочное 4	130	2.81	4.85	19.1	135.2		42
	<u>Капуста квашенная</u>	50	4.8	0.05	2.6	13.5		4
	<u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	52		54
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.25	0.78	15.18	78.3		74
	<u>Кофейный напиток</u> Кофе злаковый 2 Сахар 9 Вода 200	200	1.29	1.08	9	57.00		62
	<u>Хлеб пшеничный с сыром</u> Хлеб пшеничный 36 Сыр 10	36 10	2.84 2.3	0.76 2.9	18.86 -	93.6 36		74 76
Всего за завтрак						475.66		
Второй завтрак	<u>Сок (нектар)</u>	150	-	-	16.05	64.2		67-69
Обед	<u>Помидоры, огурцы свежие</u>	50	0.3	2.1	0.1	9.95		2-3
	<u>Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной</u> Капуста 56 Морковь 8 Лук репчатый 8 Паста томатная 2 Мука 2.5 Сметана 8 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Петрушка, чеснок	200/8	2.58	7.8	9.12	114.35		20

	Бульон 200							31
	<u>Бефстроганов</u> Мясо 79 Лук репчатый 24 Паста томатная 4 Масло растительное 2 Сметана 10 Мука 4	50\50	23.5	21.1	4.2		221	
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая 54 Масло сливочное 5	130	8.12	4.87	43.33		238.3	41
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39		77.74	73
	<u>Кисель из повидла</u> Повидло 24 Сахар 3 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	24.19		90.18	38мг 60
							749.53	
Всего за обед								
Полдник	<u>Чай с сахаром</u> Чай 0.8 Сахар-песок 9	200	-	-	8.33		34	63
	<u>Булочка молочная</u> Мука 40 Молоко 15 Яйцо 4 Масло растительное 3 Сахар 5 Дрожжи 2.5	50	4.78	3.34	32.74		170.6	57
							204.6	
Всего за полдник								
							1497.99	
Итого за пятый день								

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 6

Завтрак	<u>Макаронные изделия от варные</u> Макаронные изделия 45 Масло сливочное 4 Сыр	120	4.16	1.9	31.62	163.46		38
		10	2.53	3.19	-	36		76
	<u>Кофейный напиток</u> Кофе злаковый 2 Сахар 9 Вода 200	200	1.9	1.6	9	57		62
	<u>Печенье с маслом</u> Печенье 25 Масло сливочное 5	25/ 5	1.88/ 0.03	2.95/ 4.13	18.73/ 0.05	104.25/ 37.4		75 77
Всего за завтрак						362.11		
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	150	1.99	-	14.45	66.39		70-72
Обед	<u>Консервированная кукуруза</u>	50	1.1	0.2	5.6	29		16
	<u>Суп рыбный</u> Филе рыбы 40 Пшено 4 Картофель 60 Морковь 16 Лук репчатый 10 Масло сливочное 2 Масло растительное 4	200	12.74	0.6	9.22	105.4		24
	<u>Фрикадельки мясные</u> Мясо 95 Хлеб пшеничный 15 Лук 15 Масло сливочное 3 Яйцо 5 Масло растительное 2 <u>Соус томатный</u>	100 30	15.62 0.41	13.5 1.0	6.09 3.26	211.23 23.74		94 78

	Мука 3 Масло сливочное 1.7 Томатная паста 3 Бульон 30							
	<u>Рис припущенный</u> Рис 54 Масло сливочное 5	140	3.47	4.1	34.96	190.62		45
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						733.22		
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5.6	6.4	9.4	116		64
	<u>Блины</u> Мука 23 Сахар 2 Дрожжи 2 Масло растительное 5 Яйцо 5 Молоко 30 Соль 0.5	50	4.4	4.49	21.15	137.25		95
Всего за полдник						253.25		
Итого за шестой день						1376.11		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 7

Завтрак	<u>Каша манная молочная, жидкая</u> Манка 20 Молоко 200 Сахар 5 Масло сливочное 3	200	5.9	7.7	30.3	174		48
	<u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 5	200	5.6	6.4	13	145		61
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Всего за завтрак						457.48		
Второй завтрак	<u>Сок (нектар)</u>	150	-	-	16.05	64.2		70-72
Обед	<u>Вареная свёкла</u>	50	0.80	1.88	3.0	47.5		5
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Картофель 70 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Горох лущеный 16 Вода или бульон 140	200	10.33	3.52	25.37	186.24		23
	<u>Котлета «Здоровье»</u> Мясо 56 Яйцо 6 Молоко или вода 10.5 Масло растительное 2 Лук репчатый 4.5 Морковь 9 Мука для панировки 7.5	75	11.9	10.4	6.7	170		28
	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 74 Морковь 17	140	3.85	20.55	27.43	193.59		40

	Лук репчатый 9 Капуста свежая 33 Вода 14 Масло растительное 4 Для соуса: Масло сливочное 4 Лук репчатый 8 Мука пшеничная 3.5 Сахар 1 Паста томатная 1 Бульон или вода 35 Сметана 11							78
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Кисель из повидла</u> Повидло 24 Сахар 3 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	24.19	90.18	38мг	60
Всего за обед						728.01		
Полдник	<u>Йогурт</u>	250	13	6.8	21.5	215		65
	<u>Хлеб пшеничный</u>	36	2.84	0.76	18.86	93.6		74
	<u>Яйцо варенное</u>	34	4.2	3.9	0.2	52		54
Всего за полдник						342.60		
Итого за седьмой день						1592.29		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 8

Завтрак	<u>Сырники с морковью и сметанным соусом</u> Творог 9% 140 Мука 22 Крупа манная 5 Яйцо 7 Сахар 10 Масло сливочное 2 Морковь 46 Масло растительное 2 <u>Соус сметанный:</u> Сметана 8 Сахар 5 Мука 1.7	180/30	14.87	18.31	41.02	378.3		52
	<u>Кофейный напиток</u> Кофе злаковый 2 Сахар 9 Вода 200	200	1.29	1.08	9	57.00		62
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Всего за завтрак						573.78		
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	150	1.99	-	14.45	66.39		70-72
Обед	<u>Квашеная капуста</u>	50	0.8	0.05	2.6	13.5		4
	<u>Ши со сметаной и курой</u> Капуста 28 Картофель 50 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 8 Кура 32	200/8/ 25	11.97	4.74	11.46	140.80		22

	Вода или бульон 140							
	<u>Рыбная котлета</u> Рыба филе (минтай) 70 Лук репчатый 10 Морковь 25 Яйцо 10 Молоко 10 Хлеб пшеничный 10 Масло сливочное 3 Соль 0,5	100	22.35	3.11	5.96	136.63		93
	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 120 Молоко 20 Масло сливочное 4	130	2.81	4.85	19.1	135.2		42
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						560.50		
Полдник	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5.6	6.4	9.4	116		64
	<u>Печенье</u>	25	1.88	2.95	18.73	104.25		75
Всего за полдник						220.25		
Итого за восьмой день						1420.92		

44

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 9

Завтрак	<u>Каша сборная молочная</u> Крупа пшено 10 Крупа гречка 10 Крупа рис Молоко 200 Сахар 6 Масло сливочное 3	200	5.3	11.97	29.9	255.8		47
	<u>Чай с сахаром</u> Чай 0.8 Сахар-песок 9	200	-	-	7.33	34		63
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	93.6/ 44.88		74 77
Всего за завтрак						428.28		
Второй завтрак	<u>Сок (нектар)</u>	150	-	-	16.05	64.2		67-69
Обед	<u>Зелёный горошек</u> Горошек зеленый 40	40	1.16	1.5	2.9	30.7		16
	<u>Суп картофельный с клецками</u> Картофель 55 Мука 12 Яйцо 5 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Морковь 8 Лук репчатый 4 Вода или бульон 140	200	3.71	2.57	23.67	128.50		21
	<u>Котлеты из кур</u> Кура 45 Хлеб пшеничный 11 Молоко 15.6 Мука для панировки 6 Масло слив. для смазки 2	60	10.68	14.52	8.04	201.6		36

	<u>Овощи в молочном соусе</u> Капуста свежая 68 Картофель 45 Морковь 40.5 Горошек зеленый 22.5 Масло сливочное 2 Масло растительное 2 <u>Соус молочный</u> Молоко 33 Мука пшеничная 3.3	150	3.2	2.94	13.73	155.93		89, 92
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74		73
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг	59
Всего за обед						625.40		
Полдник	<u>Ряженка</u>	250	6.25	7.0	27.5	192.50		66
	<u>Хлеб пшеничный</u>	36	2.84	0.76	18.86	93.6		74
	<u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	52		54
Всего за полдник						338.10		
Итого за девятый день						1455.98		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 10

Завтрак	<u>Капуста тушеная</u> Капуста свежая 138 Морковь 9.6 Лук репчатый 4.5 Паста томатная 1.8 Мука пшеничная 1.2 Масло сливочное 4	120	2.85	4.5	12.08	95		43
	<u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	52		54
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.25	0.78	15.18	78.3		74
	<u>Кофейный напиток</u> Кофе злаковый 2 Сахар 9 Вода 200	200	1.9	1.6	9	57.00		62
	<u>Хлеб пшеничный с сыром</u> Хлеб пшеничный 36 Сыр 10	36 10	2.84 2.3	0.76 2.9	18.86 -	93.6 36		74 76
Всего за завтрак						411.90		
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	150	1.99	-	14.45	66.39		70-72
Обед	<u>Помидоры, огурцы свежие</u>	50	0.3	2.1	0.1	9.95		2-3
	<u>Свекольник со сметаной</u> Свекла 35 Картофель 51 Морковь 8 Лук репчатый 8.9 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 10 Бульон 160	200/10	1.54	5.07	8.04	83.33		26

	<u>Плов с мясом</u> Мясо 90 Рис 50 Морковь 30 Лук 20 Масло растительное 8 Масло сливочное 4 Вода питьевая 100 Соль йодированная 1.2	200	14.8	16.3	36.8	348.02			87
	<u>Хлеб ржаной</u>	37.5	3.01	0.37	16.39	77.74			73
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 11 Сахар 9 Вода 203	200	0.81	-	13.81	56.63	38мг		59
Всего за обед						575.67			
Полдник	<u>Кисель из повидла</u> Повидло 24 Сахар 3 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	24.18	90.18			60
	<u>Булочка домашняя</u> Мука 33.7 Сахар 5 Дрожжи 1 Масло растительное 3 Масло сливочное 4 Яйцо 1 Молоко 15	50	3.47	6.11	56.37	157.44			56
Всего за полдник						247.62			
						1301.58			
Итого за десятый день									

ИТОГО

Итого за весь период						14598.58		
Среднее значение за период						1459.86		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
24 (Квартет сфин) лист



Заведующий МБДОУ детский сад № 21
«Белочка» _____ О.М.Конькова

_____ 20 _____ г.