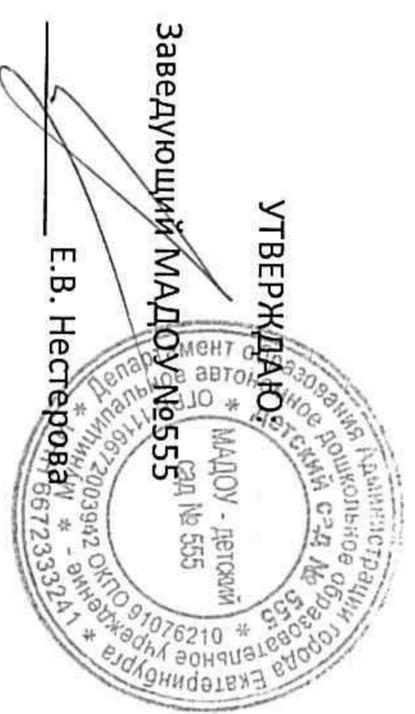


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 555  
Е.В. Нестерова



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 555

Примерное 10 дневное меню МАДОУ № 555 ДЕТИ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующи МАДОУ №555  
\_\_\_\_\_ Нестерова Е.В.

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	4,9	19,1	144,8	0,5	7.н091/1
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	<b>итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>83</b>	<b>459</b>	<b>1</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,7	1,25	7.20/1/
	Суп-пюре гороховый	180	8,98	2,39	25,27	165,67	0,11	7.29/2/2
	Картофельное пюре	130	2,56	3,23	18,95	122,94	0	7.64с/1
	Гуляш из мяса свинины	80	11,24	11,54	3,72	181,06	0,36	7.11/8/1-1
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	14,8	7.493/1/1
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итог обед</b>	<b>685</b>	<b>27,83</b>	<b>22,28</b>	<b>97,55</b>	<b>732,96</b>	<b>16,52</b>	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,42	4,33	11,08	106,41	1,41	7.н132/4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Пряник	40	1,92	3,92	31,08	140	0	7.307
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	<b>итог полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,62</b>	<b>8,52</b>	<b>69,93</b>	<b>368,92</b>	<b>1,41</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1635</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>261</b>	<b>1607</b>	<b>22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,79	4,78	16,66	128,35	1	7.н080-6
	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,36	131,38	0,5	7.035
	Чай на молоке	200	5	5,34	17,82	152,52	0,3	7.182
	<b>итого завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,91</b>	<b>15,44</b>	<b>55,84</b>	<b>412,25</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	135	0,48	0,48	14,03	53,46	15,0	7.092/1
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,5	0,9	7.19/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	5,89	5,65	10,46	120,98	7,8	7.н39/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,91	13,03	28,20	309,54	13,1	7.36/8/2
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	0,03	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	<b>итого обед</b>	<b>660</b>	<b>24,32</b>	<b>30,18</b>	<b>77,2</b>	<b>696,02</b>	<b>21,83</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка творожная	120	15,26	19,63	11,46	317,18	0,3	7.н039-3
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,53	0,2	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Снежок	180	4,69	5,78	19,66	149,7	1,3	7.082-2
	<b>итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>23,7</b>	<b>27,42</b>	<b>57,62</b>	<b>601,71</b>	<b>1,8</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1540</b>	<b>60,41</b>	<b>73,52</b>	<b>204,69</b>	<b>1763,44</b>	<b>40,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,4	5,88	21,46	157,17	0,3	7.8/4/2
	Батон с маслом, сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,7	7.285
	<b>итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>12,82</b>	<b>16,68</b>	<b>59,65</b>	<b>435,62</b>	<b>1,07</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	13,0	7.031
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,59	4,08	7,45	64,6	14,4	7.8/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,18	2,54	11,61	83,43	4,4	7.25/2/2
	Шницель натуральный рубленый	75	16,25	14,06	0,96	216,89	0	2022/319
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,04	0,03	7.6/11/2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,59	26,40	155,93	0	7.45/3/2
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	2021/6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итого обед</b>	<b>685</b>	<b>26,03</b>	<b>26,42</b>	<b>79,98</b>	<b>687,12</b>	<b>63,93</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Омлет с картофелем запеченный	130	8,34	7,56	11,59	166,06	1,3	7.4/6/6
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	<b>итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,7</b>	<b>8,87</b>	<b>54,72</b>	<b>380,17</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1546</b>	<b>52,05</b>	<b>52,07</b>	<b>204,45</b>	<b>1548,91</b>	<b>79,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4(четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,66	5,08	17,01	139,59	0,32	7.н043/2
	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,36	131,38	0	7.035
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	<b>итог завтрак</b>	<b>395</b>	<b>9,58</b>	<b>13,22</b>	<b>55,55</b>	<b>388,11</b>	<b>1,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Груша	105	0,38	0,28	9,73	44,41	3,0	7.187/7
<b>Обед</b>	Салат из припущенной моркови и яблок с растителтным маслом	60	0,68	4,1	7,74	64,7	1,8	7.13/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	1,13	2,73	5,92	54,99	3,0	7.044с-7
	Гуляш из мяса куры	80	16,38	3,2	2,29	112,12	3,73	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,8	7.44/3/2
	Компот из апельсин с яблоками	200	0,41	0,18	15,07	63,29	9,1	2022/488
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итог обед</b>	<b>690</b>	<b>27,67</b>	<b>17,1</b>	<b>87,61</b>	<b>602,28</b>	<b>18,43</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Картофельное пюре	130	2,56	3,23	18,95	122,94	10,7	7.64с/1
	Биточки рыбные	80	15,07	6,13	7,2		0	7.355-1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	<b>итог полдник</b>	<b>420</b>	<b>19,91</b>	<b>9,63</b>	<b>53,92</b>	<b>245,45</b>	<b>10,74</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1610,0</b>	<b>57,5</b>	<b>40,2</b>	<b>206,8</b>	<b>1280,3</b>	<b>33,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5(пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,74	24,22	173,61	0,3	7.15/4/2
	Батон с маслом,сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Чай на молоке	200	5	5,34	17,82	152,52	0,26	7.182
	<b>итог завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,28</b>	<b>17,82</b>	<b>63,39</b>	<b>489,2</b>	<b>0,63</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	36,0	7.031
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком и с соленым огурцом растительным маслом	60	0,85	5,36	6,58	83,9	2,5	7.29/1
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	180	7,4	7,87	10,15	152,3	5,2	7.274/8
	Капуста тушеная	130	2,82	4,08	11,56	90,95	10,4	7.112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	80,0	7.15/10/1
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,64	10,98	4,86	181,22	0,5	7.н104
	<b>итог обед</b>	<b>750</b>	<b>37,45</b>	<b>39,69</b>	<b>73,78</b>	<b>820,93</b>	<b>99,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,63	1,3	7.075-3
	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,38	405,81	0,26	7.19/6/4
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,53	0,2	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	<b>итог полдник</b>	<b>365</b>	<b>24,98</b>	<b>32,72</b>	<b>52,24</b>	<b>540,64</b>	<b>1,76</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1565</b>	<b>78,21</b>	<b>90,33</b>	<b>199,51</b>	<b>1896,77</b>	<b>137,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6 понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная со сливоч. маслом	150	3,54	4,53	16,12	129,61	0,3	7.н066-5
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,93	7.285
	<b>итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,12</b>	<b>9,34</b>	<b>79,89</b>	<b>442,07</b>	<b>1,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,79	3,65	6,15	66,17	2,9	7.31/1/0
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,97	8,14	66,76	9,8	7.6/2/2
	Ленивые голубцы	180	13,24	12,35	13	228,76	3	7.н243/2
	Компот из замороженных ягод	180	0,29	0,05	18,34	79,61	14,8	7.493/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итого обед</b>	<b>640</b>	<b>18,58</b>	<b>19,5</b>	<b>62,35</b>	<b>513,7</b>	<b>30,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,38	405,81	0,4	7.19/6/4
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,53	0	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	152,75	1,3	7.023-2
	<b>итого полдник</b>	<b>365</b>						
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1505</b>	<b>30,2</b>	<b>28,94</b>	<b>152,34</b>	<b>1001,77</b>	<b>34,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7(вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,39	5,88	21,46	157,17	0,4	7.8/4/2
	Батон с маслом с сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	<b>итого завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12,64</b>	<b>16,44</b>	<b>59,99</b>	<b>437,38</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Апельсин	130	0,82	0,18	9,37	36,4	18,0	7.210
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57	3,86	7.4/1
	Суп из овощей на курином бульоне	180	1,38	1,22	8,78	52,81	5	7.106/1
	Плов из мяса кур	200	19,36	18,08	29,68	384,80	1,5	7.4/9/1
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,41	0,18	15,07	63,29	9,1	2022/488
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итого обед</b>	<b>680</b>	<b>24,82</b>	<b>24,05</b>	<b>78,43</b>	<b>642,87</b>	<b>19,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	130	11,65	14,32	2,82	220,88	0,13	7.038/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5	0	7.015/1
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	0,3	2021/30/10
	<b>итого полдник</b>	<b>365</b>	<b>15,92</b>	<b>16,57</b>	<b>48,18</b>	<b>438,34</b>	<b>0,43</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1525</b>	<b>54,2</b>	<b>57,24</b>	<b>195,97</b>	<b>1554,99</b>	<b>39,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,74	24,22	173,61	0,3	7.15/4/2
	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,36	131,38	0	7.035
	Чай на молоке	200	5	5,34	17,82	152,52	0,3	7.182
	<b>итого завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,95</b>	<b>15,4</b>	<b>63,4</b>	<b>457,51</b>	<b>0,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	4,48	8,62	79,72	13,5	7.24/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,949	2,99	14,02	86,18	5,7	7.165-1
	Картофельное пюре	130	2,56	3,23	18,95	122,94	9,7	7.64с/1
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	8,74	2,22	2,82	87,66	0,9	7.н164/1
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	2021/6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итого обед</b>	<b>690</b>	<b>17,439</b>	<b>13,45</b>	<b>77,17</b>	<b>521,71</b>	<b>74,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	5,68	30,45	214	0,14	7.43-2/3/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с лимоном	180	0,03	0	10,04	42,68	0,7	7.11/10/1
	<b>итого полдник</b>	<b>350</b>						
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1535</b>	<b>30,889</b>	<b>28,95</b>	<b>150,67</b>	<b>1025,22</b>	<b>78,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,14	6,42	21,7	183,74	0,3	7.н119с
	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,36	131,38	0	7.035
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,5	7.285
	<b>итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,24</b>	<b>14,8</b>	<b>59,9</b>	<b>430,5</b>	<b>0,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Банан	105	1,1	0,07	16,02	65,41	35,0	7.183-8
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	64,2	5,36	7.5/1
	Уха рыбацкая	180	6,16	2,09	9,94	99,09	4,8	7.30/2/2
	Котлеты из мяса куры	80	15,83	3,41	8,94	139,86	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,8	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	80,1	7.15/10/1
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	0,03	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>итог обед</b>	<b>690</b>	<b>32,84</b>	<b>18,07</b>	<b>102,24</b>	<b>708,13</b>	<b>91,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога и риса	120	14,26	21,1	21,87	315,87	0,2	7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20	0,47	1,01	2,98	25,06	0	7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,7	2,3	7.082-2
		<b>итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>21,7</b>	<b>28,16</b>	<b>59,53</b>	<b>559,93</b>	<b>2,3</b>
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1590</b>	<b>66,88</b>	<b>61,1</b>	<b>237,69</b>	<b>1763,97</b>	<b>129,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10 ( пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,62	5,15	28,17	187,03	0,4	7.7/4/2
	Батон с маслом, сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,5	7.067
	<b>итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>12,87</b>	<b>15,71</b>	<b>66,7</b>	<b>467,24</b>	<b>0,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	6,0	7.031
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	35	0,7	3,13	3,28	42,62	0	7.275/6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,56	0,97	11,82	66	6,4	7.18/2/2
	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,93	16,93	118,27	7,1	7.4/3/2
	Котлета из мяса	80	12,42	10,89	3,74	179,37	0	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	2021/6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	<b>итого обед</b>	<b>645</b>	<b>20,63</b>	<b>19,45</b>	<b>68,53</b>	<b>544,23</b>	<b>58,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	130	11,65	14,32	2,82	208,21	0,4	7.038/6
	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	0	7.017/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
		<b>итого полдник</b>	<b>385</b>	<b>16,72</b>	<b>15,67</b>	<b>47,4</b>	<b>432,13</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1531</b>	<b>50,72</b>	<b>50,93</b>	<b>192,73</b>	<b>1489,6</b>	<b>65,97</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15582</b>	<b>528</b>	<b>524</b>	<b>2006</b>	<b>14932</b>	<b>660</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1558,2</b>	<b>52,7749</b>	<b>52,368</b>	<b>200,565</b>	<b>1493,182</b>	<b>66,039</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4	4	13			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279256

Владелец Нестерова Елена Владимировна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026