

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 30 (МАДОУ № 30)

Юридический адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск, пос. Калъя, ул. Октябрьская, д. 19, тел.: 8(34380) 3-29-06, 3-29-04.

Фактический адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск, пос. Калъя, ул. Октябрьская, д. 19, тел.: 8(34380) 3-29-06, 3-29-04; пер.

Больничный, д. 4а тел.: 8(34380) 3-52-22 электронный адрес: gonchar.iskorka30@yandex.ru адрес официального сайта:

<https://30svur.tvoysadik.ru/>

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №30

З.В.Вовк

приказ № 8 от 09.01.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Североуральск 2025г.

1 неделя, 1 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша пшеничная молоч.с маслом слив.	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	155.0	206.0	15/4
	Батон витаминный("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.7	2.6	0.7	1.0	17.1	30,26	82.0	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	360	453	9.6	12.6	8.3	10.6	53.0	46.4	327.0	453.7	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
Обед												
11.45 - 12.45	Горошек зеленый	40	60	1.47	1.77	1.22	1.27	5.19	6.25	37.4	43.2	1/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.8	2.3	3.65	4.9	10.54	12.02	75.8	101	5/2
		60	80	8.55	11.4	8.32	11.1	3.86	5.2	124.4	166	5/8
	Котлета из мяса говядины	110	130	2.39	2.83	2.63	3.1	12.77	15.05	85.33	132.1	6/3
		150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Сложный гарнир	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	540	707	16.6	21.4	16.2	20.8	59.9	73.8	440.9	593.3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
	Тефтели рыбные с рисом	130	150	19.3	22.3	6.8	7.9	18.2	21.0	211.9	244.5	12/7
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18.0	18.0	366
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.40	1.05	1.40	8.40	11.20	45.75	61.00	12/10
	Итого за полдник	320	400	22.3	26.4	9.3	10.8	37.5	47.9	322.9	394.3	
	Итого за весь день			48.9	60.8	34.1	42.6	160.2	104.1	696.8	895.0	

1 неделя, 2 день

1 неделя, 3 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.44	13.44	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1.04	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	360	403	17.9	19.2	21.4	22.3	35.5	51.3	405.0	477.7	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
Обед												
11.45 - 12.12	Салат из отв.свеклы с яблоками и раст.маслом	40	60	0.45	0.67	3.32	4.98	4.67	7	50	74	24/1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	200/10	5.8	7.1	6.6	6.9	7.3	12.1	120	132	25
	Фрикадельки из птицы	60	80	11	14.7	9.1	12.13	6	8	121.92	162.56	308
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	165	214	44/3
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	570	737	25.6	33.0	25.1	31.6	76.8	102.8	611.7	776.6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 -	Овощи,припущенные в сметанном соусе	120	150	1.2	1.5	0.1	0.1	5.44	6.8	113	135	129
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10

Итого за полдник	290	380	2.7	3.8	0.3	0.4	21.94	30.4	187.2	241.8	
Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
Итого за весь день			46.6	56.4	47.2	54.7	144.1	194.3	1250.9	1543.1	

1 неделя, 4 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.	
		я/с	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак													
8.00 - 8.25	Каша мол.Ассорти(рис+пшен.) с м/с		150	200	3.8	5	4.42	5.9	19.2	25.6	131.3	175	16/4
	Кофеинный напиток с молоком		180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с маслом слив.		20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15.8	85.1	124.3	1/13
	Итого за завтрак		355	437	8.6	11.1	11.5	15.0	42.3	56.6	306.4	405.3	
	Суммарные объемы порций (не менее)		350	400									
II завтрак													
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)		200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак				1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	
Обед													
4.5 - 12	Салат из б/капусты с кукур.луком и растит.мас		40	60	0.7	1	2.7	4	4.1	6.2	43	64	4/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной		150	200	1.4	1.8	3.28	4.37	7.6	10.1	66	88	2/2
	Запек.картоф.,фаршир.отв.мясом говяд.с овощ		150	180	14.82	16.77	12.78	14.52	17.24	20.66	243	280.4	38/8
	Соус сметанный		20	20	0.3	0.3	0.8	0.8	1.2	1.2	14.9	14.9	354
	Компот из сухофр.(или изюма,чернослива,кур		150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"		30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"		20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед		560	727	21.1	25.3	20.1	24.4	67.2	87.9	532.1	669.1	
	Суммарные объемы порций (не менее)		450	600									
Полдник													
	Булочка творожная		70	70	8.6	8.6	9.2	9.2	32.6	32.6	249.6	249.6	2/12

.25 - 15.	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	5/10
	Итого за полдник	220	270	9.7	10.0	10.3	10.6	41.0	43.8	295.4	310.6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			40.3	47.4	41.8	50.0	170.7	208.4	1229.9	1481.0	

1 неделя, 5 день

ием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша геркулесовая мол.с масл.сл	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20.4	27.2	151.5	202	8/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/2	5.65	7.8	7.9	11	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	368	437	13.2	17.4	16.6	21.9	43.5	58.2	379.5	501.1	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	
Обед												
45 - 12	Салат из свежих огурцов с р/м	40	60	0.33	0.4	4.9	5.9	1.1	1.4	50	60	8/1
	Щи из св.капусты с карт.гов. и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.5	3.9	4.1	4.5	5.3	7.5	72.4	88.8	84
		60	80	6.77	9	3.61	4.8	6.44	8.6	86	114	16/7
	Зразы из рыбы	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
		20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18	18	366
	Пюре картофельное											
	Соус молочный	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
		20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18	18	366
	Компот из свежих фруктов											
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	595	772	17.1	21.6	18.3	21.8	64.9	85.0	490.0	620.4	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
	Полдник											
	Ватрушка с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	4/12

.25 - 15.	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за полдник	210	270	3.6	4.2	2.9	3.4	30.2	41.5	210.0	249.5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			34.5	43.9	38.0	47.4	156.9	206.6	1156.8	1463.7	

2 неделя, 6 день

пиши я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с м/сл.	150	200	4.2	5.62	3.7	4.96	21.58	28.77	137	182.81	14/4
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	360	453	8.9	11.7	7.5	9.6	51.2	74.2	309.0	430.5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
Обед												
.45 - 12.	Икра свекольная	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	54
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	200/15	3.5	4.6	1.5	2.1	11.3	15.1	72.5	96.8	99
		60	80	4.44	5.92	3.3	4.39	5.2	6.9	67.9	90.5	287
	Тефтели из говядины	110	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	4/3
		150	200	0.2	0.36	0	0	16.44	25.18	66	102	401
	Картофельное пюре с морковью	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
		550	742	13.0	16.8	10.6	13.8	65.9	87.0	401.0	529.1	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
.25 - 15.	Рагу из овощей	110	130	1.76	2	2,83,2	3.2	9.9	11.7	66	78	18/3
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	1/6
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9,2	27	36	10/10
Итого за полдник	320	400	5.81	6.85	2.5	5.8	26.55	26.25	171.7	216.3	
Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
Итого за весь день			28.2	35.8	21.0	29.6	153.5	197.3	928.7	1222.9	

2 неделя, 7 день

пищи я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Суфле творожное	130	150	15.6	18	12.09	14	21.32	24.6	253	292	19/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	55	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	385	437	21.3	25.0	21.4	74.9	51.8	63.0	480.0	571.2	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	
Обед												
.45 - 12.	Салат "Мазайка"	40	60	0.6	0.9	3	4.5	3.7	5.5	46	68	36
	Суп картоф.с клёц.,говядиной	150/10/10	200/15/10	3.9	4.2	3.6	4.9	8.5	11.4	80.9	97.4	85/120
	Голубцы с мяс.говяд.и рисом(ленив) с с/т	130/50	150/60	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	4/8
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	561	733	14.9	17.4	15.3	19.4	45.6	59.3	377.9	471.0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
.25 - 15.	Пудинг рыбный запеченный	80	100	10.7	14	5.9	7.6	6.9	9.2	103.9	109	269
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	12/10
Итого за полдник	250	330	13.3	17.7	7.2	9.3	24.9	23.6	196.9	240.8	
Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
Итого за весь день			50.5	61.1	43.9	103.6	142.5	166.0	1150.7	1379.0	

2 неделя, 8 день

Приём я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.44	13.44	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за завтрак	325	387	15.1	16.0	21.6	23.2	23.4	30.9	348.1	396.3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
Обед												
11.45 - 12.12	Салат из б/капусты с огурцами и раст.масл.	40	60	0.44	0.7	2.64	4	1.18	1.8	30	45	7/1
	Суп картоф.с птиц. и смет	150/10/5	200/10/5	3.6	4	3.4	3.9	11.9	15.9	94.6	126.1	92
		60	80	10.76	14.3	8.77	11.7	8.9	11.9	158	211	1/9
	Биточки (котлеты) из мяса кур											
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.41	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Компот из кураги(или с/фр,чернослива,изюма	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	595	772	21.6	29.5	20.0	25.6	83.1	107.4	603.7	784.8	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
	Пирожки печенные с картошкой	50	50	2.2	2.2	1.1	1.1	15.1	15.1	79.1	79.1	451

.25 - 15	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	118	8/10
	Итого за полдник	200	250	6.6	8.0	5.9	7.5	22.2	24.5	167.1	197.1	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			43.7	53.9	47.9	56.7	138.5	172.6	1165.9	1425.2	

2 неделя, 9 день

Приём я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
	Суп молочный с лапшой	150	180	2.58	3.09	2.8	3.3	8.97	10.8	71	86	14/2
	Кофеинный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/3
	Итого за завтрак	360	433	7.3	9.2	6.6	7.9	38.6	56.2	243.0	333.7	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									

II завтрак

10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	

Обед

.45 - 12	Кукуруза сладкая (консерв)	40	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.5	38.43	1/1
	Борщ с капустой и карт.,говяд. и сметаной	150/10/10	200/10/10	4.1	4.1	4.9	6.5	8.2	10,9	98.3	131	76
	Ёжики с мясом гов.(с соусом томатным)	130/50	150/60	16.4	18.9	8.84	10.2	8.4	9.7	95	110	15/8
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	590	757	25.2	29.2	15.3	18.4	63.9	72.2	410.8	526.2	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									

Полдник

	Пудинг из творога с морковью	130	150	15.7	18	12	14	21.4	24.7	253	292	18/5
		50	50	1.2	1.2	2.4	2.4	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Соус молочный сладкий											
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	330	400	18.0	20.6	15.5	17.8	37.2	43.3	353.6	407.9	

	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250								
	Итого за весь день			51.4	59.9	37.3	44.1	159.9	191.9	1103.4	1363.8

2 неделя, 10 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша манная молоч.с масл.сливочным	150	200	4	5.3	4	5.3	20.6	27.5	133.5	178	5/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/20	5.65	7.82	7.9	10.82	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	368	455	12.4	16.3	15.0	19.6	43.7	58.5	361.5	477.1	
Суммарные объемы порций (не менее)		350	400									
II завтрак												
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	
Обед												
12.25 - 15	Салат из свеж.помидор с раст.маслом	40	60	0.39	0.59	3.98	5.97	1.33	2	43.32	65	15/1
	Щи по-уральски (с крупой) с гов.,сметаной	150/10/5	200/10/5	3.7	4.6	4.2	4.9	4.7	8.6	74.6	99.7	87
	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/35	50/35	6.1	6.1	4.4	4.4	6.8	6.8	90.6	90.6	245/364
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	600	757	16.33	19.23	17.11	20.67	63.6	83.6	472.15	594.9	
Полдник												
12.25 - 15	Гребешок с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	3/12
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10

Итого за полдник	210	270	3.6	4.2	2.9	3.4	30.2	41.5	210.0	249.5
Суммарные объемы порций (не менее)	200	250								
Итого за весь день			32.9	40.4	35.2	44.0	155.8	205.5	1121.0	1414.2

Калорийности по 10 дневному меню

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857107

Владелец Вовк Зоя Валентиновна

Действителен С 10.03.2025 по 10.03.2026