

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                          |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша гречневая вязкая (на воде)          | 165         | 7                    | 14 | 36  | 301                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                   | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                          |             | 9                    | 14 | 51  | 373                            |             |
|                           | Детское питание                          | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                          |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Икра кабачковая (ясли/сад)               | 50          | 1                    | 4  | 4   | 60                             | 100 502     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)             | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Рассольник ленинградский (ясли/сад)      | 180         | 2                    | 3  | 15  | 92                             | 110 208,01  |
|                           | Плов из отварной говядины (ясли/сад)     | 180         | 6                    | 11 | 33  | 259                            | 120 550,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                   | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из сухофруктов без сахара (диета) | 180         |                      |    | 9   | 38                             | 241,02      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                          |             | 15                   | 20 | 75  | 547                            |             |
|                           | Изделия макаронные отварные (ясли/сад)   | 130         | 3                    | 3  | 31  | 156                            | 130 401,01  |
|                           | Чай без сахара (диета)                   | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                          |             | 3                    | 3  | 31  | 157                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                          |             | 27                   | 37 | 170 | 1129                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                       |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша рисовая вязкая (на воде)                         | 165         | 3                    |    | 51  | 219                            | 262         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                             | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                       |             | 5                    |    | 66  | 291                            |             |
|                           | Фрукты                                                | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                       |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)                 | 50          | 1                    | 3  | 2   | 50                             | 37          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                             | 20          | 4                    | 3  |     | 48                             | 120 603     |
|                           | Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)               | 180         | 1                    | 2  | 9   | 60                             | 110 101,01  |
|                           | Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)                    | 70          | 2                    | 6  | 70  | 249                            | 120 601     |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                           | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                            | 467         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета) | 180         |                      |    | 5   | 19                             | 160 203,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                       |             | 13                   | 34 | 120 | 762                            |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)                   | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       |             | 4                    | 12 | 27  | 239                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |             | 22                   | 46 | 223 | 1341                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                            |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша из хлопьев овсяных(на воде)                           | 165         | 3                    | 14 | 21  | 221                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                     | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                  | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                            |             | 5                    | 14 | 36  | 293                            |             |
|                           | Детское питание                                            | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                            |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)           | 50          | 1                    | 4  | 4   | 58                             | 100 407     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                               | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)            | 180         | 3                    | 4  | 13  | 94                             | 110 329     |
|                           | Голубцы ленивые (ясли/сад)                                 | 180         | 16                   | 12 | 19  | 233                            | 120 542,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                     | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета) | 180         |                      |    | 8   | 35                             | 160 209,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                            |             | 26                   | 22 | 58  | 518                            |             |
|                           | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                | 40          | 5                    | 4  |     | 52                             | 200         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                     | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                  | 25          | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                            |             | 7                    | 4  | 12  | 112                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                            |             | 38                   | 40 | 119 | 975                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                    |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша манная (на воде)                              | 165            | 3                    | 13 | 23  | 216                                       | 255            |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 200            |                      |    |     | 1                                         | 160 105,01     |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                          | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    |                | 5                    | 13 | 38  | 288                                       |                |
|                           | Фрукты                                             | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)        | 50             | 2                    |    | 5   | 28                                        | 100 540,01     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                       | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509        |
|                           | Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)      | 180            | 41                   | 27 | 23  | 523                                       | 71             |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)                 | 70             | 7                    | 7  | 2   | 114                                       | 120 549,01     |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                            | 130            | 2                    | 5  | 34  | 176                                       | 258            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                             | 40             | 3                    |    | 14  | 66                                        | 200 103        |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 180            |                      |    | 2   | 11                                        | 160 209,02     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    |                | 58                   | 41 | 80  | 950                                       |                |
|                           | Каша рисовая вязкая (на воде)                      | 150            | 3                    |    | 46  | 199                                       | 262            |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 180            |                      |    |     | 1                                         | 160 105,01     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    |                | 3                    |    | 46  | 200                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |                | 66                   | 54 | 174 | 1487                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                     |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша ячневая (на воде)                              | 165         | 4                    | 13 | 29  | 248                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                              | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                           | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                     |             | 6                    | 13 | 44  | 320                            |             |
|                           | Детское питание                                     | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                     |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Морковь отварная                                    | 50          | 1                    |    | 3   | 15                             | 221,1       |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                        | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)          | 180         | 6                    | 5  | 29  | 181                            | 110 305,01  |
|                           | Печень тушеная говяжья (диета)                      | 70          | 18                   | 5  |     | 112                            | 120 515     |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                         | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                            | 467         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                              | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета) | 180         |                      |    | 8   | 32                             | 160 215,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                     |             | 33                   | 32 | 74  | 708                            |             |
|                           | Каша из хлопьев овсяных(на воде)                    | 150         | 3                    | 13 | 19  | 200                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                              | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                     |             | 3                    | 13 | 19  | 201                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                     |             | 42                   | 58 | 150 | 1281                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                          |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)      | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                   | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                          |             | 7                    | 14 | 45  | 334                            |             |
|                           | Детское питание                          | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                          |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Кукуруза консервированная (ясли/сад)     | 50          | 1                    | 1  | 5   | 35                             | 29          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)             | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп гороховый с гренками (ясли/сад)      | 180         | 5                    | 4  | 16  | 114                            | 110 327,01  |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)       | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Изделия макаронные отварные (ясли/сад)   | 130         | 3                    | 3  | 31  | 156                            | 130 401,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                   | 20          | 1                    |    | 7   | 33                             | 200 103     |
|                           | Компот из сухофруктов без сахара (диета) | 180         |                      |    | 9   | 38                             | 241,02      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                          |             | 20                   | 17 | 70  | 522                            |             |
|                           | Салат "Зимний" (ясли/сад)                | 100         | 2                    | 7  | 12  | 120                            | 41          |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                | 25          | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
|                           | Чай без сахара (диета)                   | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                          |             | 4                    | 7  | 24  | 180                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                          |             | 31                   | 38 | 152 | 1088                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                    |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша ячневая (на воде)                             | 165         | 4                    | 13 | 29  | 248                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                          | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    |             | 6                    | 13 | 44  | 320                            |             |
|                           | Фрукты                                             | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)              | 50          | 1                    | 3  | 2   | 50                             | 37          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                          | 20          | 4                    | 3  |     | 48                             | 120 603     |
|                           | Свекольник без сметаны (диета)                     | 180         | 1                    | 4  | 10  | 79                             | 101,01      |
|                           | Биточки рубленые куриные (ясли/сад)                | 70          | 8                    | 11 | 10  | 178                            | 120 611,01  |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                        | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                            | 467         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                             | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 180         |                      |    | 2   | 11                             | 160 209,02  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    |             | 19                   | 41 | 58  | 702                            |             |
|                           | Каша рисовая рассыпчатая (на воде)                 | 150         | 3                    | 9  | 39  | 253                            | 300         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    |             | 3                    | 9  | 39  | 254                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |             | 28                   | 63 | 151 | 1325                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша рисовая вязкая (на воде)               | 165         | 3                    |    | 51  | 219                            | 262         |
|                    | Чай без сахара (диета)                      | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| Итого за Завтрак   |                                             |             | 5                    |    | 66  | 291                            |             |
|                    | Детское питание                             | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                             |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                    | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 50          | 2                    |    | 5   | 28                             | 100 540,01  |
|                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 180         | 2                    | 2  | 13  | 71                             | 83          |
|                    | Фрикадельки мясные                          | 20          | 3                    | 3  | 2   | 48                             | 121         |
|                    | Оладьи из печени (ясли/сад)                 | 70          | 13                   | 11 | 12  | 200                            | 404         |
|                    | Капуста тушеная (ясли/сад)                  | 130         | 2                    | 5  | 10  | 74                             | 130 201,01  |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Кисель вишневый без сахара(диета)           | 180         |                      |    | 5   | 23                             | 160 225,01  |
| Итого за Обед      |                                             |             | 25                   | 21 | 61  | 510                            |             |
|                    | Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)       | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                            | 255         |
|                    | Чай без сахара (диета)                      | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |                                             |             | 4                    | 12 | 27  | 239                            |             |
| Итого за день      |                                             |             | 34                   | 33 | 167 | 1092                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                    |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша манная (на воде)                              | 165         | 3                    | 13 | 23  | 216                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                          | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    |             | 5                    | 13 | 38  | 288                            |             |
|                           | Фрукты                                             | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)   | 50          | 1                    | 4  | 4   | 58                             | 100 407     |
|                           | Суп рыбный (ясли/сад)                              | 180         | 7                    | 7  | 8   | 125                            | 1,1         |
|                           | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)                 | 70          | 14                   | 1  |     | 60                             | 120 405,01  |
|                           | Рагу из овощей (ясли/сад)                          | 130         | 1                    | 4  | 12  | 85                             | 77          |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                             | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 180         |                      |    | 2   | 11                             | 160 209,02  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    |             | 26                   | 16 | 40  | 405                            |             |
|                           | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую        | 40          | 5                    | 4  |     | 52                             | 200         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                          | 25          | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    |             | 7                    | 4  | 12  | 112                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |             | 38                   | 33 | 100 | 854                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №6( исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                            |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)                        | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                            | 255         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                     | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Завтрак   |                                                            |             | 5                    | 14 | 30  | 263                            |             |
|                    | Детское питание                                            | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                            |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                    | Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)    | 50          | 2                    | 4  | 8   | 73                             | 31          |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)                               | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    | Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)          | 180         | 1                    | 2  | 8   | 55                             | 104         |
|                    | Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)           | 70          | 8                    | 10 | 11  | 174                            | 203         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)                       | 130         | 4                    | 5  | 27  | 169                            | 130 309     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                     | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета) | 180         |                      |    | 8   | 35                             | 160 209,01  |
| Итого за Обед      |                                                            |             | 21                   | 23 | 76  | 604                            |             |
|                    | Каша из хлопьев овсяных(на воде)                           | 150         | 3                    | 13 | 19  | 200                            | 255         |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                  | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
|                    | Чай без сахара (диета)                                     | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |                                                            |             | 5                    | 13 | 34  | 272                            |             |
| Итого за день      |                                                            |             | 31                   | 50 | 153 | 1191                           |             |

Составил

Бам Бамкова

Дата

30.09.25