

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ Детский сад №10
Сивцова Е.В. Семенова
 21 марта 2025 года

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ															
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	каша вязкая молочная из крупы														
173	рисовой	200	7.89	7.48	40.48	250.75	0.27	1.96	0	0	194.1	0	0	1.51	
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02	
	Хлеб цельный высокобелковый	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
382	чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48	
	Итого:	445	14.52	19.14	74.94	521.12	0.31	3.55	40	0	356.72	29	26.94	2.37	
Второй завтрак															
389	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8	
	Итого:	120	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8	
обед															
75	икра морковная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49	
87	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6.88	6.73	11.47	138.05	0	7.29	0	0	36.24	0	37.88	1.02	
196	тефтели из говядины	80	12.5	11	6.97	177.22	0	0.28	0	0	43.15	0	55.79	1.07	
228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	2.8	
202/203	каша гречневая рассыпчатая	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0	0	0	0	12.14	0	8.14	0.81	
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7	
	Итого:	820	#ССЫЛКА!	31.31	#ССЫЛКА!	830.54	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	0	0	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
376	Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0	
	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	
	Итого:	260	3.08	1.66	60.62	229.48	0	0	0	0	6	0	0	0.4	
	Итого за весь день	1645	#ССЫЛКА!	52.11	#ССЫЛКА!	1665.94	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	40	0	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	