


 Утверждаю
 Заведующий МДОУ Детский сад №10
 Е.В.Семендьева
 марта 2025 года

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Суп молочный из вермишели	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48		
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02		
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36		
376	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4		
	Итого:	410	10.99	21.45	31.6	316.92	0.04	0.16	40	0	67.38	29	16.3	2.26		
Второй завтрак																
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44		
	Итого:	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44		
обед																
231	икра морковная	60														
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	156.03	0	9.66	0	0	52.74	0	28.28	1.74		
322	птица отварная	80	18.55	10.74	36.45	316	0.14	6.48	52	0	34.47	198.7	54	2.18		
	каша перловая рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	269	0.28	0	0.33	0	17.23	2.86	138.75	4.66		
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36		
354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57		
	Итого:	770	36.4	24.81	133.2	946	0.46	17.97	52.33	0	123.9	227.56	230.27	9.51		
Полдник																
219	Ватрушка с творогом	80	14.11	11.15	13.14	201.7	0	53.76	0	0	138.75	19.34	0	0.51		
965	Накао с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2		
	Итого:	280	17.28	13.83	29.04	302.3	0.08	56.36	0.02	0	378.75	199.34	28	0.71		
	Итого за весь день	1610	65.47	60.89	213.44	1659.22	0.58	94.49	92.35	0	602.03	477.9	274.67	56.48		