



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

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
182	каша вязкая овсяная молочная	200	3.09	5.07	32.09	177	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельный йодобогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
14	сыр Российский	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02	
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48	
	Итого:	450	9.72	16.73	66.55	447.37	0.04	1.59	40	0	162.62	29	26.94	0.86	
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	капуста тушеная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7.86	7.1	13.4	135.47	0	8.94	0	0	36.66	0	28.38	3.6	
288	рагу из мяса птицы	230	20	18.8	12	320	0.12	0	0.6	0	25.84	187.23	27.99	1.9	
	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- витаминизация)	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7	
	Итого:	770	43.13	37.43	139.5	1096.81	0.51	11.87	0.93	0	154.73	242.09	223.09	16.41	
Полдник															
	вареники ленивые со сметаной	80/20	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0	
376	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	1600	56.93	55.82	286.87	1858.46	0.55	17.46	40.93	0	337.35	281.09	250.03	20.47	