

Утверждаю  
 Заведующий МКДОУ Детский сад №10  
 Е.В. Семендрева  
 1 марта 2025 года

ДЕНЬ ПЯТЫЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
199	омлет натуральный икра кабачковая	80	5.43 2.47	5.23 0.87	33.38 16.75	193 85.77	0 0.04	0 0	0 0	0 0	0 8	0 26	0 5.6	0 0.36	
14	хлеб ржаной	40	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02	
376	чай с сахаром	200	0.2	0	1.4	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>8.18</b>	<b>13.35</b>	<b>64.26</b>	<b>372.77</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>16.4</b>	<b>29</b>	<b>5.6</b>	<b>0.78</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44	
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0.1</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>															
75	икра свекольная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49	
104/105	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12.96	8.48	10.96	185.75	0	7.9	0	0	32.7	0	38.37	1.73	
196	тефтели из говядины	80	12.5	11	6.97	177.22	0	0.28	0	0	43.15	0	55.79	2.8	
228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	3.058	4.52	30.56	175.09	0.025	0	22.5	0	2.18	51.25	15.84	0.44	
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
354	Кисель плодовоягодный (С- витаминизация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57	
	<b>итого:</b>	<b>820</b>	<b>32.718</b>	<b>31.82</b>	<b>98.96</b>	<b>844.03</b>	<b>0.095</b>	<b>12.21</b>	<b>22.5</b>	<b>0</b>	<b>124.01</b>	<b>77.25</b>	<b>119.24</b>	<b>6.49</b>	
<b>Полдник</b>															
289/314	Печенье весовое	60	6.4	4.93	27.97	208.4	0.11	0.35	0	0	62.93	0	0	0.53	
965	Какао с молоком	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2	
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>12.2</b>	<b>9.93</b>	<b>37.57</b>	<b>316.4</b>	<b>0.19</b>	<b>2.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>302.93</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0.73</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1580</b>	<b>53.898</b>	<b>55.9</b>	<b>220.39</b>	<b>1627.2</b>	<b>0.325</b>	<b>35.16</b>	<b>62.52</b>	<b>0</b>	<b>475.34</b>	<b>308.25</b>	<b>152.94</b>	<b>52</b>	