

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

МБДОУ детский сад №55

Е.Д. Колпакова

ЕД 2023 г



**Примерное
10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7-ми лет
при 9-ти часовом рабочем дне
в Муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном учреждении
детский сад №55**

День 1 понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				19,27	21,192	79,104	567,28		
<i>каша геркулесовая</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.111	180								36
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
геркулес		30	30	3,93	1,86	19,71	106,5		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180								2
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	40(14)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
сыр		14	14	3,752	3,822	0	50,54		
И ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				100,656	41,435	215,533	1890,57	0,035	
<i>Суп-пюре</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.186	200								30
мясо говядина		40	30	7,56	4,96	0	74,8		
Картофель с 01.09. по 31.10		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
картофель с 31.10. по 31.12		140	125	2,8	0,14	27,58	116,2		
картофель с 31.12 по 28.02		140	125	2,8	0,14	27,58	116,2		
картофель с 29.02 по 01.09		150	135	2	0,15	29,55	124,5		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Тренки</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.96	20								31
хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Греча отварная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.108	100								32
греча		40	40	5,04	1,04	27,2	131,6		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>Биточки паровые</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 15	70								33
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Соус томатный с морковкой</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 247	20								49
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
<i>Хампот из чернослива</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	180								15
чернослив		12	12	0,276	0	7,872	31,68		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107	
ПОЛДНИК				14,493	12,576	57,915	389,186		
<i>Булочка домашняя</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.83	70								59
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
<i>снежок</i>	180								
снежок		180	180	9	2,7	6,3	91,8		
<i>яблоко</i>	100								
яблоко		100	100	0,4	0	11,3	46		
Всего за день				134,419	75,203	352,552	2847,036	0,035	

День 2 вторник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				95,5685	32,71	65,018	1190,305	0,035	
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.66	160								24
творог		160	160	26,72	14,4	2,08	249,6		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6		
сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
молоко сгущенное		20	20	0	0	0	0		
<i>Какао напиток на молоке</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.122	180								25
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
какао		2	2	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(6)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				68,11	44,922	371,411	2576,35		
<i>Щи по-уральски</i> Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.197	700								26
мясо говядина		40	30	7,56	4,96	0	74,8		
картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,4		
напуста свежая		50	40	0,9	0	2,7	14		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Пюре картофельное</i> Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.157	110								47
картофель с 01.09. по 31.10		160	145	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.10. по 31.12		180	165	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 31.12 по 28.02		220	205	4,4	0,22	43,34	182,6		
картофель с 29.02 по 01.09		240	225	4,8	0,24	47,28	199,2		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
<i>мяфтели мясные</i> Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С. 38	70								28
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
крупа рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Соус томатный</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.247	20								49
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>томатная паста</i> <i>Салат из помидор и с репчатым луком</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.231	50								29
помидоры свежие		50	40	0,3	0	1,45	7		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Компот из сухофруктов</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.130	180								7
сухофрукты		12	12	0	0	0	0		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				9,133	11,039	57,125	350,806		
<i>Пирожок повидлом</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С. 88	70								44
повидло		20	20	0	0	0	0		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
молоко	180								
молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
груша	100								
груша		100	100	0,4	0	10,7	42		
Всего за день				112,8115	88,671	493,554	4117,461	0,035	

День 3 среда

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				11,636	22,11	59,466	470,08		
<i>Суп молочный с вермишелью</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.172	180								41
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
вермишель		15	15	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(8)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				54,825	22,223	267,545	2010,082		
<i>Суп рыбный со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.193	200								3
рыба		50	40	7,95	0,35	0	35		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупа рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
<i>Рагу из овощей</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.159	100								27
Картофель с 01.09. по 31.10		70	55	1,4	0,07	13,79	58,1		
картофель с 31.10. по 31.12		90	75	1,8	0,09	17,73	74,7		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
Лук репчатый		25	25	0,425	0	2,375	10,75		
Морковь		35	30	0,455	0,035	2,45	11,55		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
капуста		40	30	0,72	0	2,16	11,2		
<i>Котлета рыбная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 202	70								
рыба минтай		110	100	17,49	0,77	0	77		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
Морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Масло растительное		*3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Салат из репчатого лука</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	50								14
Лук репчатый		60	50	1,02	0	5,7	25,8		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Кампот из изюма и чернослива</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	180								39
чернослив		6	6	0,138	0	3,936	15,84		
изюм		6	6	0,138	0	4,272	16,74		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	56,1		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				22,658	22,386	49,75	472,766		
<i>Ватрушка с творогом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.86	70								35
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
творог		75	75	12,525	6,75	0,975	117		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
Молоко	180								
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
апельсин	100								
апельсин		100	100	0,9	0	8,4	38		
Всего за день				89,119	66,719	396,761	2952,958	0,035	

День 4 четверг

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				11,403	14,762	40,598	333,59	0,035	
омлет натуральный Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.75	180								16
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
яйцо		2	2	0,254	0,23	0,014	3,14		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Чай сладкий с лимоном Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
лимон		5	5	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Хлеб пшеничный с сыром	40(14)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
сыр		14	14	3,752	3,822	0	50,54		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				67,195	42,115	365,643	2522,84		
Секоемлик с мясом и со сметаной Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.175	200								52
кура		35	25	7,28	3,08	0,21	57,75		
картофель с 01.09 по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10 по 31.12		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		140	125	2,8	0,14	27,58	116,2		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
свекла		70	55	1,19	0	7,56	33,6		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
Запеканка картофельная, фаршированная отварной говядиной с овощами Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.25	150								19
картофель с 01.09 по 31.10		180	165	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 31.10 по 31.12		190	175	3,8	0,19	37,43	157,7		
картофель с 31.12 по 28.02		200	185	4	0,2	39,4	166		
картофель с 29.02 по 01.09		230	215	4,6	0,23	45,31	190,9		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
Морковь		35	30	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		
Соус молочный с маржаркой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	30								20
молоко		60	60	1,68	1,52	2,82	34,8		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Морковь		35	30	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
Салат из капусты с кукурузой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.220	50								21
капуста		70	60	1,26	0	3,78	19,6		
кукуруза		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Кисель из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	180								22
курага		12	12	0,624	0	7,908	32,64		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				15,793	12,576	74,665	457,186		
Пирожок с яблоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.89	70								23
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
яблоко		50	40	0,2	0	5,65	23		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Йогурт	180								
йогурт		180	180	9	2,7	6,3	91,8		
Банан	100								
банан		100	100	1,5	0	22,4	91		
Всего за день				94,391	69,453	480,906	3313,716	0,055	

День 5 пятница

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,026	22,32	81,456	567,88		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	180							54	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа манная		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.136	180							2	
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(8)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				44,928	30,756	216,618	1767,47		
<i>Суп-лапша на курином бульоне</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.192	200							18	
кура		35	30	7,28	3,08	0,21	57,75		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.12 по 28.02		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Свекла		70	55	1,19	0	7,56	33,6		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Плов из говядины</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.32	130							43	
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
крупа рис		40	40	2,8	0,24	29,48	129,2		
Морковь		60	50	0,52	0,06	4,2	1,98		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>Салат из свеклы с маслом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	50							6	
Свекла		70	60	1,19	0	7,56	33,6		
Лук репчатый		30	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Компот из изюма</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	150							22	
изюм		12	12	0,276	0	8,544	33,48		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				1,6	1,4	40,05	171		
<i>Печенье</i>	50								
Печенье		50	50	1,6	1,4	40,05	171		
<i>чай сладкий</i>	180								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
<i>груша</i>	100								
груша		100	100	0,4	0	10,7	42		
Всего за день				61,554	54,476	338,124	2506,35	0,035	

19.8

День 6 понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				14,756	22,5	80,926	566,68	0,035	
<i>Каша ячневая молочная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.114	180								9
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,6		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(8)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				53,976	40,51	239,218	1994,06	0,035	
<i>Суп борщ с мясом и сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.166	200								11
Мясо говядина		40	30	7,56	4,96	0	74,8		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	23,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
Свекла		60	50	1,02	0	6,48	28,8		
капуста свежая		60	50	1,08	0	3,24	16,8		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Рис припущенный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.121	100								12
крупа рис		40	40	2,8	0,24	29,48	129,2		
Масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>котлета мясная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 15	70								33
Мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8.	1/8.	5,04	5,76	8,46	104,4		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Салат из отварной моркови Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 228	50								34
Морковь		70	60	0,91	0,07	4,9	23,1		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Соус молочный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	30								20
Молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
<i>Компот из чернослива</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	180								15
чернослив		12	12	0,276	0	7,872	31,68		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				14,993	12,576	55,015	381,186		
<i>Пирожок с повидлом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 88	70								44
повидло		20	20	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
яйцо		1/8.	1/8.	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
<i>Снежок</i>	180								
снежок		180	180	9	2,7	6,3	91,8		
<i>апельсин</i>	100								
апельсин		100	100	0,9	0	8,4	38		
Всего за день				83,715	75,586	375,209	2941,926	0,035	

День 7 вторник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				35,5685	32,71	65,018	1190,305		
<i>Творожная запеканка со сгущенным молоком</i> Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.61	160								51
творог		160	160	26,72	14,4	2,08	249,6		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6		
сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
молоко сгущенное		20	20	0	0	0	0		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(8)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
СБЕД				66,448	35,179	195,083	1616,7		
<i>Суп крестьянский</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.182	200								37
мясо говядина		40	30	30	7,56	4,96	0	74,8	
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,4		
капуста свежая		50	40	0,9	0	2,7	14		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Макаронны отварные с маслом</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.52	100								4
макаронны		45	45	0	0	0	0		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>Гуляш из говядины в томатном соусе</i> Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.20	60								5
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Салат из свеклы с маслом</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С. 235	50								6
свекла		70	60	1,19	0	7,56	33,6		
Лук репчатый		30	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Компот из сухофруктов</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.130	180								7
сухофрукты		12	12	0	0	0	0		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				11,818	14,837	54,93	386,136		
<i>Пирожки с капустой</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.87	70								8
капуста		70	60	1,26	0	3,78	19,6		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
молоко	180								
молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
яблоко	100								
яблоко		100	100	0,4	0	11,3	46		
Всего за день				113,8345	82,526	315,031	3193,161	74,835	

День 8 Среда

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				18,94	20,202	60,184	560,98		
каша пшеничная Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.113	180							45	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
пшено		30	30	3,6	0,87	20,75	100,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Кофейный напиток Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180							2	
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Хлеб пшеничный с сыром	40(14)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
сыр		14	14	3,752	3,822	0	50,54		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				67,0505	27,491	568	2404,861		
Суп рыбный со сметаной Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.193	200							3	
рыба минтай		50	40	7,95	0,35	0	35		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10 по 31.12		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 31.12 по 28.02		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
картофель с 29.02 по 01.09		130	115	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупа рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
Пюре картофельное Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.157	110							47	
Картофель с 01.09. по 31.10		160	145	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.10 по 31.12		180	165	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 31.12 по 28.02		220	205	4,4	0,22	43,34	182,6		
картофель с 29.02 по 01.09		240	225	4,8	0,24	47,28	199,2		
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
Суфле рыбное Рецепт блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С. 212	70							48	
рыба минтай		110	100	17,49	0,77	0	77		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Соус томатный с морковкой Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С. 247	20							49	
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Салат из огурцов и репчатого лука Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.231	50							29	
Лук репчатый		60	50	1,02	0	5,7	25,8		
огурцы свежие		50	40	0,35	0	0,9	5		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Компот из изюма Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.127	180							50	
изюм		12	12	0,276	0	8,544	33,48		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				22,658	22,386	49,75	472,786		
Молоко	180								
молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
Ватрушка с творогом Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С. 36	180							35	
творог		75	75	12,525	6,75	0,975	117		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	2,997	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
банан	100								
банан		100	100	1,5	0	22,4	91		
Всего за день				108,6485	70,079	498,934	3438,627	0,035	

День 9 четверг

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,416	22,89	79,866	568,78		
<i>Каша гречневая молочная</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.110	180							1	
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупя греча		30	30	3,78	0,78	20,4	98,7		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180							2	
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40(8)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				61,422	22,424	174,609	1526,09	0,035	
<i>Суп гороховый</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.177	200							55	
кура		35	30	7,28	3,08	0,21	57,75		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.12 по 28.02		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупя горох		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Капуста тушеная с курой</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.141	180							53	
кура		55	45	11,44	4,84	0,33	90,75		
капуста		240	220	25,92	0	12,96	67,2		
Масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
Морковь		35	30	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Кисель</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.124	180							22	
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				18,158	14,997	133,37	711,336		
<i>Ватрушка с картошкой</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.86	70							8	
Картофель с 01.09. по 31.10		70	60	1,4	0,07	13,79	58,1		
картофель с 31.10. по 31.12		80	65	1,6	0,08	15,76	66,4		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
<i>Молоко</i>	180								
молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
<i>яблоко</i>	100								
яблоко		100	100	0,4	0	11,3	46		
Всего за день				94,996	60,311	387,845	2806,206	0,035	

56,1

День 10 Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				18,73	19,542	81,384	558,58		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.110	180								54
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
хрупа манная		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Какао-напиток на молоке</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.122	180								25
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Какао		2	2	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	40(14)								
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
сыр		14	14	3,752	3,822	0	50,54		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				59,242	31,411	368,549	2415,31		
<i>Рассольник со сметаной</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.169	200								46
кура		35	30	7,28	3,08	0,21	57,75		
Картофель с 01.09. по 31.10		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.10. по 31.12		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 31.12 по 28.02		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
крупя перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,4		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
соль йодированная		6	6	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>Жаркое по-домашнему</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.21	160								56
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
Картофель с 01.09. по 31.10		160	145	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.10. по 31.12		190	175	3,8	0,19	37,43	157,7		
картофель с 31.12 по 28.02		220	205	4,4	0,22	43,34	182,6		
картофель с 29.02 по 01.09		240	225	4,8	0,24	47,28	199,2		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
морковь		35	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
Лук репчатый		25	20	0,425	0	2,375	10,75		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Салат из свеклы с маслом</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.235	50								6
свекла		70	60	1,19	0	7,56	33,6		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Лук репчатый		30	20	0,425	0	2,375	10,75		
<i>Компот из свежих яблок</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.129	180								58
свежие яблоки		50	40	1,6	0	32,8	132		
Сахар		15	15	0,045	0	14,925	561		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	0,96	21,36	101,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК				5,8	6,2	47,1	258		
<i>Печенье</i>	50								
Печенье		50	50	1,6	1,4	40,05	171		
<i>чай сладкий</i>	180								
чай		0,4	0,04	4,2	4,8	7,05	87		
<i>банан</i>	100								
банан		100	100	1,5	0	22,4	91		
Всего за день				83,772	57,153	497,033	3231,89	0,035	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166489

Владелец Колпакова Елена Дмитриевна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025