

Утверждаю:  
 Заведующая МДОУ Ухтуйский  
 детский сад «Тополёк»  
*Труфанова В.В.*  
 «01» *сентября* 2021г.  
 МДОУ УХТУЙСКИЙ  
 ДЕТСКИЙ САД  
 «ТОПОЛЁК»  
 226003290  
 10231

Примерное циклическое меню для воспитанников МДОУ  
 Ухтуйский детский сад «Тополёк» дошкольного возраста с 3-7 лет  
 (с 12-ти часовым пребыванием)

1 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	200						99
		4,23	6,67	19,54	146,87	1	
Какао с молоком (цельным)	200						248
		2,77	2,9	14,9	127,2	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,74</b>	<b>9,89</b>	<b>47,32</b>	<b>325,43</b>	<b>2</b>	
Второй завтрак							
Сок мультифр.	100						707
		2,9	3	13,4	94	8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>13,4</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	
Обед							
Огурец свежий долькой	30	6,68	6,16	6,16	52,25	0,45	
Суп картофельный с горохом, тушённой, грёнками (говядина п/ф высокой степени готовности)	200/25/20						36
		5,42	13,13	9,07	125,92	5,35	
Мясные тефтели с соусом томатным с овощами (п/ф высокой степени готовности)	80/30						172
		6,62	3,17	5,44	82,85	1,11	
Капуста тушёная	120						206
		3,08	3,47	22,1	121,84	7,61	

Примерное циклическое меню для воспитанников МДОУ Ухтуйский детский сад «Тополёк» дошкольного возраста с 3-7 лет (с 12-ти часовым пребыванием)

**1 день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	200						99
		4,23	6,67	19,54	146,87	1	
Какао с молоком (цельным)	200						248
		2,77	2,9	14,9	127,2	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,74</b>	<b>9,89</b>	<b>47,32</b>	<b>325,43</b>	<b>2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок мультифр.	100						707
		2,9	3	13,4	94	8	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>13,4</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий долькой	30	6,68	6,16	6,16	52,25	0,45	
Суп картофельный с горохом, тушёной, гренками (говядина п/ф высокой степени готовности)	200/25/20						36
		5,42	13,13	9,07	125,92	5,35	
Мясные тефтели с соусом томатным с овощами (п/ф высокой степени готовности)	80/30						172
		6,62	3,17	5,44	82,85	1,11	
Капуста тушёная	120						206
		3,08	3,47	22,1	121,84	7,61	
Напиток лимонный	200						233
		1,36		29,02	116,19	5,8	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>18,4</b>	<b>20,2</b>	<b>83,23</b>	<b>530,4</b>	<b>19,87</b>	
<b>Полдник</b>							





Каша молочная "Геркулес"	200						93
		5,6	4,6	24	144	1	
Кофейный напиток с молоком цельным	200						261
		1,2	1,2	12,97	65,25	0,5	
Сыр "Костромской" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,62</b>	<b>13,37</b>	<b>50,02</b>	<b>326,71</b>	<b>1,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок персиковый	100						707
		3,2	3	13,4	94	8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>3,2</b>	<b>3</b>	<b>13,4</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	40	1,23	4,6	9,8	56,1	12,5	
Суп из овощей со сметаной	200/10						35
		2,5	6,4	12,7	120	7	
Биточек мясной п/ф (п/ф высокой степени готовности)	80						181
		9,6	10,6	21,11	207,74		
Рис отварной с овощами	130						200
		3,92	4,85	12,67	130,74	9,5	
Компот из изюма	200						699
		0,1		25,2	96	19,2	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18</b>	<b>22,25</b>	<b>89,28</b>	<b>638,08</b>	<b>35,7</b>
<b>Полдник</b>							
Блинчики с джемом	50/20						265
		4,27	5,67	27,7	116,3		
Напиток кисломолочный "Ряженка"	200						263
		3,12	2,97	2,71	121,97		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>7,39</b>	<b>8,64</b>	<b>30,41</b>	<b>238,27</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Колбаса отварная	65						117
		5,55	11,95	0,8	233		
Овощное рагу	200						
		3	12,1	25	174	7	
Напиток апельсиновый	200						263
		0,12		9,03	36,48		

Хлеб пшен.	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>511</b>	<b>8,41</b>	<b>12,27</b>	<b>47,71</b>	<b>320,84</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1986</b>	<b>43,42</b>	<b>56,53</b>	<b>217,4</b>	<b>1523,9</b>	<b>37,2</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию  
администрации ЗГМО  
Свидинская А. Л.

**4**  
**день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная пшённая	200						334
		6,6	7,2	26,6	196	0,56	
Чай с молоком цельным	200						248
		2,77	2,9	14,9	97,2	1	
Масло сливочное порционное	5						96
		0,08	2,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,19</b>	<b>12,67</b>	<b>54,55</b>	<b>410,66</b>	<b>1,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Компот конс. абрикосовый	100						637
		2,8	3	12,1	139,4	9,56	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>2,8</b>	<b>3</b>	<b>12,1</b>	<b>139,4</b>	<b>9,56</b>	
<b>Обед</b>							
Сельдь соленая (филе)	25						87
		4,68	6,16	6,16	52,25	0,45	
Свекольник со сметаной, говядиной (п/ф высокой степени готовности)	200/10/25						34
		2,5	7,3	16,5	142	7	
Курица, тушёная в соусе (п/ф высокой степени готовности)	50/30						152
		5,9	6,5	5	132	0,5	
Картофель отварной	130						207
		4,08	3,46	23,09	121,83	7,61	

Компот из с/ф	200						239
		1,2		18,27	126	5,2	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>20,24</b>	<b>23,82</b>	<b>86,62</b>	<b>657,68</b>	<b>20,76</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка ванильная	50						
		2,93	2,84	24,03	82		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						698
		5,6	5	22	162	1,2	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,53</b>	<b>7,84</b>	<b>46,03</b>	<b>244</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>							
Макаронные изделия, запечённые с сыром	200						300
		6,25	4,75	31,25	245		
Чай без сахара	200						260
		0,12		6,77	27,36	6	
Конфеты шоколадные (пр.пр.)	15						
		0,43	1,6	11,65	60,15		
Хлеб пшеничный	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>461</b>	<b>6,8</b>	<b>6,35</b>	<b>49,67</b>	<b>332,51</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1951</b>	<b>50,56</b>	<b>53,68</b>	<b>248,97</b>	<b>1784,3</b>	<b>39,08</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию  
администрации ЗГМО  
Свидинская А. Л.

**5 день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная "Дружба"	200						84
		6	1,4	21,2	144	1	
Чай с сахаром	200						253
		2,5	3,6	18,7	152	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96

		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>52,95</b>	<b>413,46</b>	<b>2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный	100						
		2,52	2,39	13,13	54,6	9,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>2,52</b>	<b>2,39</b>	<b>13,13</b>	<b>54,6</b>	<b>9,5</b>	
<b>Обед</b>							
Маринад из моркови	50	1,32	4,56	6,84	76,8	8,25	
Суп с домашней лапшой, куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	200/20						56
		7,8	6,2	10,2	126	7	
Жаркое подомашнему с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	200						134
		9,5	12,84	43,69	331,3	0,5	
Компот из кураги	200						256
		0,68		21,01	46,27	22	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>19,9</b>	<b>19,4</b>	<b>92,5</b>	<b>587,17</b>	<b>29,5</b>
<b>Полдник</b>							
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200						255
		5,59	6,38	9,38	117,31	2	
Печенье песочное	50						
		3,21	2,54	24,03	132		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>8,92</b>	<b>33,41</b>	<b>249,31</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
Соус сладкий	20						101
		1	4,5	4,7	48	2,45	



Запеканка творожная	220						216
		5,2	5,8	23,66	182	6,6	
Напиток лимонный	200						643
		1,2		19,47	170	0,8	
Хлеб пшен.	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>486</b>	<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>60,71</b>	<b>451,3 6</b>	<b>9,85</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1991</b>	<b>52,6</b>	<b>53,9</b>	<b>252,7</b>	<b>1755, 9</b>	<b>52,85</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации  
ЗГМО  
Свидинская А. Л.

**6 день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная манная	200						90
		3	6,2	20	142	1	
Какао с молоком цельным	200						263
		0,12		9,03	36,48		
Сыр "Российский" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>5,94</b>	<b>13,77</b>	<b>42,08</b>	<b>295,94</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок мультифруктовый	100						707
		1,8	3	12,4	84	8	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>1,8</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий долькой	60	1,52	4,3	5,1	52,1	12,5	
Суп картофельный с зеленым горошком, сметаной	200/10						36
		6,54	6	12,3	201	4,7	

Капуста свежая, тушёная с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	200						161
		10	17,39	40,3	342,37	8,97	
Кисель из п/я конц.	200						699
		0,1		24,2	93	13,3	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>18,5</b>	<b>23,79</b>	<b>94,4</b>	<b>719,97</b>	<b>26,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирог с яблочным повидлом	60						738
		5,64	6,21	31,2	117,6	2,5	
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200						261
		1,6	2,79	17,3	167	0,5	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>7,24</b>	<b>9</b>	<b>48,5</b>	<b>284,6</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный с рисом, рыбой конс. "Сайра"	200/25						44
		6	7	24,7	141	1	
Напиток из шиповника	200						263
		0,12		9,03	36,48		
Хлеб пшеничный	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>471</b>	<b>8,86</b>	<b>7,32</b>	<b>46,61</b>	<b>228,84</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1986</b>	<b>40,6</b>	<b>53,88</b>	<b>231,6</b>	<b>1529,4</b>	<b>31,97</b>	

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации  
 ЗГМО  
 Свидинская А. Л.

7 день

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	200						99
		4,23	6,67	19,54	146,87	1	
Чай с лимоном	200						261
		1,2	1,2	12,97	65,25	0,5	

Сыр "Костромской" порционный	5						97
		3,9	4,02	1	52,8	0,42	
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,1</b>	<b>12,2</b>	<b>46,39</b>	<b>316,28</b>	<b>1,92</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	100						
		2,44	2,32	12,2	76,8	96	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>2,44</b>	<b>2,32</b>	<b>12,2</b>	<b>76,8</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
Горошек зелёный (прокип.)	60	1,44	4,56	7,8	79,2	9,96	
Суп картофельный с вермишелью, тушёвкой (п/ф высокой степени готовности)	200/25						42
		3,9	7,3	14,6	137	3,2	
Курица отварная	50						144
		7,6	5,1	14,6	112	5,6	
Овощное рагу	130						191
		2,8	5,68	18,36	124,8		
Компот из сухофруктов	200						241
		0,51		25,87	130,5	5,8	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>16,7</b>	<b>18,5</b>	<b>91,03</b>	<b>587,9</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>							
Печенье (пром.произв.)	30						
		5,2	2,6	28,4	188		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						263
		3,12	6,35	12,04	68,64		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>8,32</b>	<b>8,95</b>	<b>40,44</b>	<b>256,64</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	150						108
		14,4	5,18	23,7	260,18		
Компот из свежих груш	200						260
		0,3		15,2	60	6	
Хлеб пшеничный	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		

<b>Итого за ужин:</b>	<b>396</b>	<b>17,4</b>	<b>5,5</b>	<b>51,78</b>	<b>371,54</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1876</b>	<b>57</b>	<b>47,5</b>	<b>241,8</b>	<b>1609,2</b>	<b>118,52</b>	

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации  
 ЗГМО  
 Свидинская А. Л.

**8 день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	200						86
		6	4,1	21	140	1	
Кофейный напиток с молоком цельным	200						253
		2,5	1,6	28,7	152	1	
Масло сливочное порционное	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,3</b>	<b>13,27</b>	<b>62,75</b>	<b>409,46</b>	<b>2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок абрикосовый	120						707
		2,7	3	12,4	84	4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>84</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий долькой	50	1,44	3,6	5,7	46,3	6,31	
Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10						27
		6,51	5,18	10,72	135,6	7,3	
Рыба, запечённая в сметанном соусе (п/ф высокой степени готовности)	75/50						178
		6,6	7,92	8	151,6	0,53	
Розовое пюре	130						204
		4,2	7,55	29,7	143,6	5,53	
Компот из чернослива	200						239
		0,6		29	116	5,8	

Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>19,8</b>	<b>21,05</b>	<b>95,02</b>	<b>630,4</b>	<b>19,16</b>	
<b>Полдник</b>							
Коржик молочный	50						
		2,57	3,84	24,03	92		
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200						698
		5,6	5	22	162	1,2	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,17</b>	<b>8,84</b>	<b>46,03</b>	<b>254</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>							
Маннй пудинг с джемом	220,/35						110
		8	16,7	20,9	299	0,5	
Напиток апельсиновый	200						263
		0,12		12,04	48,64		
Хлеб пшеничный	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>501</b>	<b>10,9</b>	<b>17,02</b>	<b>45,82</b>	<b>399</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2061</b>	<b>52,8</b>	<b>63,18</b>	<b>262</b>	<b>1776,9</b>	<b>26,86</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации  
ЗГМО

Свидинская А. Л.

**9 день**

<b>Завтрак</b>							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная пшениная	200						96
		6,8	6,2	23,85	140	1	
Чай с молоком цельным	200						261
		1,68	1,6	18,3	87	0,5	
Сыр "Российский" порционный	5						97
		3,9	3,27	1	118,9	0,42	
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,12</b>	<b>11,39</b>	<b>56,03</b>	<b>397,26</b>	<b>1,92</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	90						
		3	2,45	13,9	80,37	9	

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>3</b>	<b>2,45</b>	<b>13,9</b>	<b>80,37</b>	<b>9</b>	
<b>Обед</b>							
Сельдь солёная (филе)	25	1,25	4,9	9,7	56,2	2	
Щи из свежей капусты со сметаной (п/ф высокой степени готовности)	200/10	7,16	7,48	13,98	141,6	2,5	47
Плов с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	200	9,21	12,8	25,44	294	4,53	163
Компот из кураги	200	0,2		35,8	142	11,06	240
Хлеб ржаной	50	1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>18,45</b>	<b>20,68</b>	<b>92,82</b>	<b>661,2</b>	<b>18,09</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2	255
Печенье песочное	50	1,98	2,55	21,72	127,3		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>8,93</b>	<b>21,72</b>	<b>244,61</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель тушёный	200	6,6	10,5	29,5	237,5	3,7	283
Икра свекольная	60	1,2	1,4	5,4	10,4	0,25	
Компот из изюма	200	0,12		12,04	48,64		263
Хлеб пшен.	46	2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>506</b>	<b>9,46</b>	<b>10,82</b>	<b>54,42</b>	<b>337,5</b>	<b>3,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1966</b>	<b>53,6</b>	<b>54,27</b>	<b>238,9</b>	<b>1720,9</b>	<b>32,71</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации  
ЗГМО  
Свидинская А. Л.

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	200						98
		5,4	6,2	21	142	1	
Чай с сахаром	200						248
		2,77	1,9	14,9	97,2	1	
Сыр "Костромской" порционный порционный	5						96
		0,08	3,35	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,99</b>	<b>11,77</b>	<b>48,95</b>	<b>356,66</b>	<b>2</b>	
Второй завтрак							
Апельсин	120						707
		2,7	3	13,4	84	8	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,4</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	
Обед							
Маринад из моркови	50	2,56	3,9	5,7	45,3	6	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной (п/ф высокой степени готовности)	200/25/10						33
		4,15	5,5	20,25	125,5	5,5	
Котлета куриная п/ф (п/ф высокой степени готовности)	50						440
		11,6	16,5	17,4	260,8	10,27	
Соус молочный	30						
		1,2	1,4	5,4	10,4	0,25	
Макаронные изделия, тушёные с овощами	120						206
		3,08	3,47	22,1	131,84	7,61	
Кисель из п/я конц.	200						233
		1,36		29,02	116,19	5,8	
Хлеб ржаной	50						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>18,99</b>	<b>22,4</b>	<b>84,27</b>	<b>586,09</b>	<b>21,57</b>
Полдник							
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						255

		5,59	1,95	9,38	117,31	2	
Булочка Домашняя	50						279
		2,48	7,94	35,18	168,8		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,07</b>	<b>9,89</b>	<b>44,56</b>	<b>286,11</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	200						216
		5,64	17,36	29,96	321,2	18,45	
Напиток из шиповника	200						261
		1,2	1,2	12,97	65,25	0,5	
Хлеб пшен.	46						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>446</b>	<b>9,58</b>	<b>18,88</b>	<b>55,81</b>	<b>437,81</b>	<b>18,95</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1986</b>	<b>50,33</b>	<b>65,94</b>	<b>247</b>	<b>1750,7</b>	<b>52,52</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации  
ЗГМО  
Свидинская А. Л.