

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 12 муниципального образования
Щербиновский район станица Новощербиновская

С.В. Мудрак

«21» ноября 202 4 г.

Примерное перспективное десятидневное меню (от 3 до 7 лет)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 12 муниципального образования Щербиновский район
станица Новощербиновская

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: *первая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>	30/8	30/8	30/8	2.8	7.14	14.9	125.2	0.086	0.07		11.9	0.85
хлеб с маслом		30	30	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
<i>Хлеб</i>												
<i>Масло сливочное</i>		8	8	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Чай (с лимоном)	200			-	-	10,22	42,46	-	-	0,04	2,180	0,33
<i>Чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>Сахар</i>		7	7									
<i>(лимон)</i>		5	5									
Суп молочный с крупой (манная)	200			1,6	1,4	19,4	112,7	0,025	-	-	13,5	0,68
<i>Молоко</i>		200	200									
<i>Крупа (ТК № 15)</i>		13	13									
<i>Сливоч. масло</i>		3	3									
<i>Сахар</i>		5	5									
Итого завтрак:	438			10,1	13,3	44,63	346	0,14	0,32	0,29	148	1,52
<u>2-ой завтрак:</u>												
Фрукты	72	72	72	2,8	2,5	3,2	43	0,04	0,17	0,8	120	0,1
<u>ОБЕД:</u>	200			1,78	5,2	13,6	101,2	0,08	0,03	31	55,8	1,7
Борщ												
<i>Картофель</i>		50	40									2
<i>Капуста</i>		50	40									
<i>Лук</i>		12	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>свекла</i>		10	8									
<i>Томатная паста</i>		20	20									
<i>Масло сливочное</i>		4	4									
<i>Масло растит.</i>		4	4									
Каша рассыпчатая (пшено):	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
<i>Крупа (ТК №18)</i>		40	40									
<i>Масло сливочное</i>		5	5									
Гуляш из говядины:	80			18.5	20.7	5.77	183	0.03	0.1	0.7	29	0.2

Говядина		90	80									
Лук		12	10									
морковь		12	10									
Томатная паста		8	8									
Масло растит.		3	3									
Мука пшеничная		2	2									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
Итого обед:	723			30,1	31,7	96,2	683,3	0,33	0,34	79,5	139	4,95
ПОЛДНИК:												
Кофейный напиток на молоке	180			4,7	4,8	6,0	82	0,07	0,3	1,4	228	0,2
молоко		180	180									
кофе		2,5	2,5									
Сахар		6	6									
Булочка домашняя	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20,0	1,2
Мука		55	55									
Молоко		30	30									
дрожжи сухие		1	1									
Сахар		7	7									
Масло растит.		4	4									
масло сливочное		3	3									
Яйцо		1/10	1/10									
Итого полдник:	260			7,3	9,41	48,5	319	0,22	0,4	14,4	257	3,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 50	Ж: 56	У: 192,5	Ккал: 1391	В1: 0,73	В2: 1,23	С: 79,3	Са: 686	Fe: 10,1

сметана		10	10									
Масло сливочное		4	4									
Масло растительное		4	4									
Томатная паста		20	20									
Плов с мясом	180			17,5	13,3	29,5	342	0,08	0,14	0,4	23,5	3,6
Говядина		90	70									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Рис		38,5	38,5									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	2,5	0,65
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		16,5	16,5									
Сахар		7	7									
ИТОГО обед:	692,5			25,4	21,0	83,58	656,7	1,05	0,24	14,6	84,2	8,1
ПОЛДНИК:												
Кисломолочный напиток	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Печенье	50	50	50	3,0	4,72	29,8	166,8	0,05	0,05	-	8	0,4
ИТОГО полдник:	250			6,2	7,92	71,3	327,6	0,12	0,27	13,1	173	2,8
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 44,5	Ж: 46,2	У: 204,8	Ккал: 1487	В1: 1,29	В2: 0,66	С: 50,1	Са: 672	Fe: 14,6

День: СРЕДА

Неделя: *первая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		7	7									
(лимон)		5	5									
Плов сладкий	150			6,8	1,4	19,4	113	0,025	-	-	13,55	0,68
Крупа рисовая		30	30									
Вода		60	60									
Масло сливочное		5	5									
Яблоки		30	25									
Сахарный песок		5	5									
ИТОГО завтрак	392			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<u>2-ой завтрак:</u>												
Фрукты	72	72	72									
<u>ОБЕД:</u>												
Суп картофельный с пшеном	200			2,23	3,35	9,9	113	0,31	0,04	14	14,1	0,88
картофель		65	45									
Пшено		15	15									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		2	2									
Рыба, тушеная с овощами	120			4,8	7,36	21,6	179,8	0,04	0,08	21,4	71	3

Рыба		130	110									
Масло растит.		2	2									
Томатная паста		10	10									
Лук		12	10									
Морковь		30	25									
Картофельное пюре	150											
Картофель	180	180	150									
Молоко		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		16,5	16,5									
Сахар		7	7									
ИТОГО обед:	732,5			27,0	19,6	73,63	677	0,53	0,29	35,6	135	9,8
<u>ПОЛДНИК:</u>												
Какао	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Какао порошок		1,5	1,5									
Сахар		7	7									
молоко		200	200									
Пудинг творожный со сметанным соусом	120/20			17,4	5,0	21	219	0,07	0,29	0,9	171	0,67
Творог 9%		90	90									
сахар		8	8									
Масло сливочное		3	3									
яйцо		1/10	1/10									
молоко		20	20									
манка		8	8									
сметана		20	20									
ИТОГО полдник:	350			8,5	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 51,0	Ж: 52,3	У: 182,6	Ккал: 1460	В1: 1,05	В2:1,5	С: 41	Са:764	Fe: 22,12

5

et

[illegible]

Масло растит.		3	3										
Котлета рубленая из птицы (грудка)	80												
Мясо птицы		100	80										
Хлеб пшеничный		15	15										
Молоко		15	15										
Масло сливочное		2	2										
Масло растительное		2	2										
Сухари панировочные		6	6										
Капуста тушеная	150												
Капуста свежая		200	170										
Томатная паста		20	20										
Масло растит.		3	3										
Лук		12	10										
Морковь		12	10										
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
Компот	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3	
Сухофрукты		16,5	16,5										
Сахар		7	7										
ИТОГО обед:	692,5			23,8	20,3	77,85	567	0,39	0,36	104	174	8,17	
<u>ПОЛДНИК:</u> Напиток кофейный на молоке:	180			-	-	10	47	-	-	-	-	-	
молоко		180	180										
Кофе злаковый		2	2										
сахар		6	6										
Булочка с повидлом	80			0,4		11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2	
Повидло		20	20										
Мука		55	55										
Молоко		30	30										
Дрожжи сухие		1	1										
Сахар		5	5										
Масло сливочное		3	3										
Масло растительное		4	4										
Яйцо		1/10	1/10										
ИТОГО полдник:	260			6,7	5,01	65	293,8	0,11	0,08	13	26	3,2	
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45	
Итого за весь день:				Б: 49,4	Ж: 50,7	У: 182,6	Ккал: 1314	В1: 0,74	В2 0,89	С: 127	Са:713	Fe: 15,7	

День: ПЯТНИЦА

Неделя: *первая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

Масло сливочное		3	3									
Горох (бобовые)		18	18									
Печень говяжья по- Строгановски:	90			16,2	16,2	12,9	319	0,18	0,19	49	80,2	0,19
Печень говяжья		93	70									
Сметана(15%)		20	20									
Мука пшеничная		3	3									
Масло слив.		3	3									
Масло растит		2	2									
Морковь		10	8									
Лук		10	8									
Картофельное пюре:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Картофель		180	140									
Молоко		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	40									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180	180	180	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
ИТОГО обед:	732,5			27	19,6	73,63	677	0,53	0,269	35,6	135	9,8
ПОЛДНИК:												
Кисломолочный напиток	200	200	200	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2
Кондитерские изделия	50	50	50	2,4	1,0	17,45	168	0,05	0,02	-	4,5	0,3
Итого полдник:	250			8,0	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 54	Ж: 43,5	У: 185	Ккал: 1409	В1: 0,96	В2 1,05	С: 86,2	Са: 681	Fe: 24,01

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

Молоко		30	30									
Яйцо		1/10	1/10									
Сыр		9	9									
Масло растит.		3	3									
Икра свекольная	130			3,36	5,1	15,2	125,9	0,03	0,06	35	49	2
свекла		110	80									
морковь		10	8									
лук		10	8									
томатная паста		8	8									
Масло растит		2	2									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180	180	180	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
ИТОГО обед:	572,5			23,0	20,8	89,1	538	0,32	0,58	22,8	281	4,36
ПОЛДНИК:												
Кофейный напиток с молоком	180			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Молоко		180	180									
Кофе злаковый		2,5	2,5									
Сахар		6	6									
Булочка домашняя	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20	1,2
Мука пшеничная		55	55									
молоко		30	30									
Дрожжи сухие		1	1									
сахар		7	7									
Масло растительное		4	4									
Масло сливочное		3	3									
яйцо		1/10	1/10									
ИТОГО полдник:	260			20,2	8,2	51,2	334	0,13	0,39	0,5	327	2,87
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 58,8	Ж: 49,1	У: 194,4	Ккал: 1314	В1: 0,65	В2: 1,41	С: 47,4	Са: 926	Fe: 12,9

День: ВТОРНИК

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

Суфле из говяжьей печени	90			10,6	2,4	10,6	139	0,06	0,15	1,2	84	0,8
Печень говяжья (замороженная)		94	70									
Масло сливочное		5	5									
яйцо		1/4	1/4									
молоко		20	20									
мука		3	3									
Масло растительное		2	2									
Рагу овощное	180											
картофель		100	80									
капуста		50	45									
лук		10	8									
морковь		30	20									
Масло растительное		2	2									
Томатная паста		8	8									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
сухофрукты		16,5	16,5									
сахар		7	7									
ИТОГО обед:	732,5			27,3	25,0	98,46	668,3	0,35	0,43	82,4	182	8,65
ПОЛДНИК:												
Молоко кипяченое/кисломолочный продукт	200			2,8/2,6	3,2/3,0	30,2/29,0	114,8/100,4	0,06/0,03	0,1	-	156/135	0,2
Молоко/кисломолочный продукт		200	200									
Ватрушка с творогом	80			4,0	5,7	13,1	180	0,21	0,17	0,17	74,2	4,0
Мука		40	40									
Молоко		20	20									
Яйцо		1/10	1/10									
Творог(9%)		30	30									
Сахар		6	6									
Дрожжи		1	1									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
ИТОГО полдник:	280			9,6	10,7	19,4	266	0,29	0,51	1,77	314	4,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,7	Ж: 55,1	У: 174,5	Ккал: 1363	В1: 0,89	В2: 1,12	С: 99,3	Са: 900	Fe: 18,7

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,007		11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		7	7									
(лимон)		5	5									
Яйцо	20	20	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75
Крупа (ТК № 18)		35	35									
Масло сливочное		5	5									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак:	458			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<u>2-ой завтрак:</u>												
Фрукты свежие	72	72	72	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<u>ОБЕД:</u>	200			3,9	5,2	22,3	129,0	0,1	0,43	11	24,6	0,92
Борщ со сметаной												
картофель		50	40									
капуста		50	40									
лук		12	10									
морковь		12	10									
свекла		10	8									
масло сливочное		4	4									
масло растит.		4	4									
томатная паста		20	20									
сметана		10	10									
Жаркое по- Домашнему	180			17,6	23,8	18,3	299	1,0	0,12	18	84	6,8

картофель		150	130									
Говядина (мясо птицы)		80	60									
лук		12	10									
морковь		12	10									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	25	0,65
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180	180	180	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
ИТОГО обед:	672,5			27,8	29,6	100	621	1,21	0,61	29,2	160	11,3
ПОЛДНИК:												
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
чай-заварка		0,45	0,45									
сахар		7	7									
Суп молочный с крупой (рис)	200			5,5	5,5	27,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243	0,56
молоко (2,5%)		200	200									
масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК №15)		18	18									
сахар		5	5									
Хлеб пшеничный/повидло	15/10											
Итого полдник:	425			10,8	15,8	72	370	0,36	0,34	1,24	411	1,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,9	Ж: 55	У: 232,5	Ккал: 1416	В1: 0,88	В2 1,52	С: 46	Са: 664	Fe: 24,3

Девы: ЧЕТВЕРГ

[illegible]

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

мясом	180			13,7	14,3	3,3	211	0,12	0,58	-	30,8	2,24
говядина		80	60									
капуста		180	160									
лук		12	10									
морковь		12	10									
томатная паста		20	20									
Масло растит.		4,5	4,5									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов:	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		16,5	16,5									
Сахар		7	7									
ИТОГО обед:	642,5			25,2	23,6	74,33	572,6	0,37	0,72	41	146	6,98
ПОЛДНИК:												
Кофейный напиток с молоком	180			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
молоко		180	180									
Кофе злаковый		2,5	2,5									
сахар		6	6									
Суп молочный с крупой (геркулес)	200			5,7	6,9	28,96	161,5	0,05	0,26	1,2	251	0,5
молоко		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК № 15)		18	18									
сахар		5	5									
Хлеб пшеничный	15	15	15									
ИТОГО полдник:	380			8,8	10,2	673,4	316,4	0,2	0,35	-	176	1,4
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,4
Итого за весь день:				Б: 51,5	Ж: 49,4	У: 231	Ккал: 1351,2	В1: 0,81	В2 1,57	С: 76	Са: 715	Fe 14,

День: ПЯТНИЦА

День: ПЯТНИЦА

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		7	7									
(лимон)		5	5									
Суп молочный с крупой (манка)	200			6,0	6,8	-	90,7	-	-	-	13,6	0,77
Молоко		200	200									
Крупа (ТК №15)		13	13									
Масло сливочное		3	3									
Сахар		5	5									
ИТОГО завтрак:	438			12,5	21,7	48,9	318,6	0,3	0,32	2,14	88,5	8,1
<u>2-ой завтрак:</u>												
Свежие фрукты	72	72	72	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<u>ОБЕД:</u>												
Борщ	200			2,0	3,5	15,3	102,6	0,86	0,04	0,06	6,0	-
картофель		50	40									
лук		10	8									
свекла		10	8									
морковь		10	8									
Капуста свежая		50	40									
масло сливочное		4	4									
масло растит.		4	4									
Томатная паста		20	20									
Ленивые голубцы с томатно-сметанным соусом	180/30			12,6	10,3	11,4	185,2	0,02	0,1	1,2	46,1	1,75

Мясо говядина		100	80									
лук		15	10									
морковь		12	10									
капуста		100	80									
сметана		12,5	12,5									
рис		15	15									
Масло растительное		5	5									
Томатная паста		17	17									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180	180	180	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
ИТОГО обед:	652,5			22,4	12,5	120	650,5	0,36	0,41	63,6	290	5,97
<u>ПОЛДНИК:</u> Напиток кисломолочный	200	200	200	5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	248	0,45
Кондитерские изделия	50	50	50	1,36	12,1	25,92	212	0,02	0,02	-	4	0,25
ИТОГО полдник:	250			6,86	5,35	48,09	372	0,07	0,31	13,2	261	2,9
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,6	Ж: 52	У: 197,6	Ккал: 1427,1	В1: 0,82	В2 1,79	С: 46	Са: 551	Fe: 26,9

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью из (двухуровневая) лиц гов
Заведующий МБДОУ детский сад № 12

С.В. Мудрак