Примерное 10-дневное меню

БДОУ СМР "Детский сад №7"

1 день

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:47:11

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	I
105	плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,3	0,11	2,03	0,0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
263	чай сладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	0,02	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42	0,01	0,0
	итого		**6,86**	**21,18**	**83,97**	**553,34**										
335	салат из свеклы с маслом	60	0,7	5,04	4,61	66,64	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,65	0,09	14,13
56	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	14,36	0,15	0,22	76,86	60,89	35,8	1,12	0,03	2,11
162	печень говяжья по - строгановски с соусом	90	19,93	24,74	4,02	316,37	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62
186	греча рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,07	0,0	4,5	0,15	3,97	50,0	33,33	2,67	0,03	0,98
241	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**30,98**	**38,76**	**89,83**	**887,33**	0,36	50,81	2541,38	1,48	522,09	458,17	132,27	15,25	1,33	27,84
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
91	каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,3	15,0	0,39	69,98	98,4	19,07	0,95	0,09	4,73
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**9,91**	**13,12**	**62,77**	**408,66**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**82,73**	**88,64**	**411,87**	**2831,31**										

2 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
93	каша овсяная из "Геркулес" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54
253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,82	0,45	11,25	0,0	105,98	86,13	22,5	1,3	0,1	12,75
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**11,47**	**17,14**	**60,65**	**442,17**										
4	салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	0,01	7,7	0,0	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91
36	суп картофельный с бобовыми /горох/	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,1	3,24	0,0	1,17	16,67	47,81	17,31	0,87	0,04	2,06
179	курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,02	1,14	22,5	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93
194	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
241	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**43,73**	**53,6**	**87,88**	**1063,71**										
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,00	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**12,02**	**1,41**	**90,31**	**422,32**										
102	запеканка рисовая	205	9,88	7,99	53,04	323,6	0,02	0,0	0,1		14,0	41,0	13,0	0,4	0,02	0,0
224	соус молочный сладкий	100	2,54	5,34	16,32	123,5	0,0	0,03	2,4	0,01	6,51	5,19	0,81	0,02	0,01	0,51
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	0,02	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42	0,01	0,0
	итого		**14,04**	**15,33**	**96,4**	**579,14**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**98,75**	**95,27**	**422,89**	**2998,33**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:47:31

3 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
90	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
261	чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,18	4,5	0,0	39,12	31,63	4,2	0,05	0,04	2,7
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**9,95**	**14,7**	**63,88**	**427,44**										
198	горошек зеленый консервированный отварной	100	0,98	3,81	6,99	74,17	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74		
33	рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,05	7,57	9,6	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07
153	жаркое по-домашнему /из говядины или мясных консервов	220	24,76	19,98	28,29	392,02	0,20	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36		
241	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**32,62**	**33,13**	**103,87**	**828,06**										
251	Кисломолочный продукт: кефир/ снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,04	0,84	14,0	0,0	173,6	133,0	21,0	0,14	0,21	12,6
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,5**	**7,79**	**86,45**	**486,2**										
336	макаронные изделия отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
	сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,0	0,07	26,0	0,05	100,0	54,0	3,5	0,1	0,03	0,0
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	0,02	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42	0,01	0,0
	итого		**5,3**	**5,53**	**50,59**	**272,77**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**82,86**	**68,94**	**392,44**	**2505,46**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:47:43

4 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
96	каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61
249	какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	12,34	17,02	0,66		
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**13,24**	**17,36**	**82,47**	**538,97**										
102	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0,05	9,19	0	0,57	29,58	57,5	13,68	0,795	0,02	2,8
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	7,73	10,4	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12
134	котлеты /тефтели (биточки) рыбные с маслом/соусом	65\85	8,87	1,65	5,81	73,55	0,05	0,88	5,63	0,5	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45
206	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,57		
241	компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**16,18**	**15,03**	**77,35**	**566,86**										
263	чай сладкий с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**12,02**	**1,41**	**90,31**	**422,32**										
129	сырники творожные с соусом	200	27,12	5,24	44,67	334,32	0,09	0,5	0,07	0,6	200,0	336,69	38,09	1,16		
224	соус молочный сладкий	100	2,54	5,34	16,32	123,5	0,0	0,03	2,4	0,01	6,51	5,19	0,81	0,02	0,01	0,51
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	итого		**29,78**	**10,58**	**73,03**	**506,46**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**88,71**	**52,17**	**410,81**	**2525,6**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7;
ИНН3527008280; ОГРН1023502492518",
O=Сертификат:
19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BE
E, CN=СекушинаТатьянаАлександровна,
E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:48:00

5 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
84	каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**9,02**	**13,38**	**62,58**	**405,85**										
335	салат из свеклы с маслом	60	0,7	5,04	4,61	66,64	0,01	2,2	0,01	4,49	85,14	59,69	30,31	1,1		
46	суп молочный с овощами	200	4,14	5,71	15,14	118,99	0,14	12,89	0,24	0,14	140,0	160,0	38,23	0,86		
136	рыба отварная	75	4,33	0,51	0,43	57,32	0,05	0,4	0,18	1,08	23,45	136,2	17,51	0,38	0	0
227	соус томатный	100	3,36	23,69	6,72	253,53	0,0	0,02	0,02	0,08	14,56	10,4	12,35	0,05		
194	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**19,07**	**38,78**	**93,14**	**879,4**										
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,5	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**13,26**	**1,41**	**107,29**	**489,87**										
200	капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,08	57,96	0,0	3,48	350,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73
295	шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28	0,08	0,02	0,03	0,69	18,31	60,44	8,24	0,79		
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**10,19**	**5,48**	**69,04**	**413,48**										
	ИТОГО за весь день		**51,54**	**59,05**	**332,05**	**2188,6**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:48:11

6 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
336	макаронные изделия отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
	сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,0	0,07	26,0	0,05	100,0	54,0	3,5	0,1	0,03	0,0
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	печенье	20	2,22	3	22,86	121,8	0,02	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42	0,01	0,0
	итого		**6,02**	**6,53**	**58,45**	**311,17**										
	салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,01	1,5	0,0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	0,01	0,9
56	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,03	10,17	3,9	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11
152	гуляш из говядины с соусом (0,04)	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,04	0,78	4,83	0,3	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36
191	рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,05	0,0	16,2	0,31	7,34	95,86	31,6	0,65	0,03	1,37
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**26,53**	**34,55**	**87,13**	**823,86**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
91	каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,3	15,0	0,39	69,98	98,4	19,07	0,95	0,09	4,73
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**9,91**	**13,12**	**62,77**	**408,66**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**87,35**	**82,9**	**446,42**	**2934,33**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:48:22

7 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	I
90	Каша манная молочная жидкая	205	3,59	3,93	22,82	141,04	0,04	0,49	19,44	0,3	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56
249	какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	12,34	17,02	0,66		
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**10,79**	**14,02**	**71**	**452,85**										
9	салат морковный с маслом	50	0,57	5,04	5,19	68,4	0,02	1,41	0,0	1,04	7,61	15,55	10,72	0,2	0,02	1,41
36	суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,1	3,24	0,0	1,17	16,67	47,81	17,31	0,87	0,04	2,06
161	котлеты, биточки, шницеля куриный с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85
194	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
228	соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0,01	0,86	0,0	0,07	2,21	6,59	3,7	0,2		
241	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**20,2**	**27,37**	**93,3**	**763,25**										
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	итого		**1,62**	**2**	**27,04**	**132,04**										
120	запеканка рисовая с творогом с соусом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,04	0,1	0,08	0,9	40,4	83,3	18,2	0,6		0,6
224	соус молочный сладкий	100	2,54	5,34	16,32	123,5	0,0	0,03	2,4	0,01	6,51	5,19	0,81	0,02	0,01	0,51
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	итого		**11,74**	**15,97**	**77,15**	**499,29**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**86,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**61,84**	**67,15**	**355,14**	**2338,42**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518",
O=Сертификат:19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE,
CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:48:34

8 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	I
86	Каша гречневая молочная жидкая	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72
261	чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,18	4,5	0,0	39,12	31,63	4,2	0,05	0,04	2,7
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**11,69**	**14,86**	**67,92**	**451,59**										
15	салат из свежих огурцов (с маслом)	50	0,36	5,04	1,05	51,80	0,01	2,64	0,0	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,05	4,0	0,5	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5	0,03	2,3
180	Плов из птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,11	2,03	0,0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
241	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**42,68**	**52,96**	**102,2**	**1140,35**										
251	Кисломолочный продукт: кефир/ снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,04	0,84	14,0	0,00	173,6	133,0	21,0	0,14	0,21	12,6
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	0,02	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42	0,01	0,0
	итого		**7,1**	**8,38**	**23,18**	**195,92**										
110	омлет натуральный, запечённый	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
366	сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,0	0,07	26,0	0,05	100,0	54,0	3,5	0,1	0,03	0,0
	итого		**16,34**	**21,9**	**30,49**	**384,51**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	итого за весь день		95,3	105,89	311,44	2663,36										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:48:49

9 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
44	Макароны на молоке	200	5,58	6,12	19,73	156,08										
253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,82	0,45	11,25	0,0	105,98	86,13	22,5	1,3	0,1	12,75
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**10,72**	**14,36**	**54,89**	**390,87**										
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	7,73	10,4	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12
228	соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0,01	0,86	0,0	0,07	2,21	6,59	3,7	0,2		
136	рыба отварная	75/	4,33\	0,51\	0,43\	57,32\	0,05	0,4	0,18	1,08	23,45	136,2	17,51	0,38		
206	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,57		
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**11,38**	**13,85**	**72,54**	**551,52**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
117	запеканка из творога (с соусом)	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,11	0,13	0,12	0,8	356,98	436,24	58,80	1,21		
224	соус молочный сладкий	100	2,54	5,34	16,32	123,5	0,0	0,03	2,4	0,01	6,51	5,19	0,81	0,02	0,01	0,51
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	итого		**31,88**	**17,45**	**57,46**	**514,37**										
255	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,9	22,5	0,0	181,5	136,5	21,0	0,15	0,2	13,5
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**17,49**	**7,79**	**87,65**	**490,99**										
	ИТОГО за весь день		**88,98**	**61,24**	**360,19**	**2438,74**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518",
O=Сертификат:19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE,
CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:49:08

10 день

№ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	I
99	каша рисовая молочная	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,02	0,35	16,35	0,09	74,1	77,49	16,03	0,23	0,09	5,75
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,0	0,0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0,0
13	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,9
	итого		**9,7**	**11,72**	**67,03**	**411,61**										
41	суп картофельный с рыбой (с минтаем)	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36		
162	печень говяжья по - строгановски с соусом	90	19,93	24,74	4,02	316,37	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62
226	соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,0	0,02	0,02	0,08	14,56	10,4	12,35	0,05		
194	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,03	0,0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**38,72**	**43,7**	**78,98**	**919**										
241	компот сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,0	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,3	0,01	0,0
58	гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	0,02	0,0	0,0	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,0	0,0
	итого		**12,46**	**1,41**	**106,16**	**487,47**										
1	винегрет овощной (с маслом)	50	0,63	5,07	4,16	64,63	0,02	2,5	0,0	1,36	11,46	14,2	6,22	0,27	0,01	1,43
289	ватрушка с творожный, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,04	0,27	1,2	0,72	17,0	29,83	5,32	0,45	0,03	1,4
263	чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0,0	0,0	0,0	0,0	2,82	4,33	0,0	0,02	0,0	0,0
	хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	128,4	0,02	0,0	0,0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	0,01	2,0
	итого		**10,13**	**8**	**72,81**	**460,74**										
	ИТОГО за весь день		**71,01**	**64,83**	**324,98**	**2278,82**										

OU="БДОУ СМР ДЕТСКИЙ САД №7; ИНН3527008280; ОГРН1023502492518", O=Сертификат: 19A677FE3EFF354A932F0F8F0677944C3BD49BEE, CN=СекушинаТатьянаАлександровна, E=sokolsad7@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа

2022-08-18 08:49:30