

Согласовано:

МАДОУ "Култаевский детский сад

"Колокольчик"

О.Ю.Курочкина



Утверждаю:

ООО "Юнита"

И.В.Старкова



Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет гипоаллергенная диета

Колокольчик на Октябрьской -

(Исключить : Молоко,молочные продукты ,рыба ,яйцо, томаты ,квашенную капусту,соленые огурцы ,кр. яблоки, цитрусовые , овощи красной и оранжевой окраски, кофе ,какао,кисель,свежую выпечку и хлеб, крупа манная, кондитерские изделия)

1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь, **2011,2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.

2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно -профилактических учреждений" (Пермь, **2018,2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день завтрак									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая без молока с м/р	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		8,18	6,55	52,7	301,76	0,1	1,29	158,28	1,65
	1 день 2 завтрак									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	1 день обед									
149	Суп картофельный с горохом на р/м на воде	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
349(2018г)	Тефтели из говядины без молока и соуса на р/м	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая на р/м	130	4,9	4,99	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		18,38	18,98	60,5	538,41	0,333	8,12	86,72	5,51
	1 день полдник									
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	1 день ужин									
258(2018г)	Макароны отварные с овощами с р/м	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		8,2	5	57,4	306	0,08	4,3	31,4	2,44

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	2 день завтрак									
226(2018г)	Каша "Дружба" без молока с р/м	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого завтрак:		6,1	6,31	47,54	270,44	0,07	1,17	122,19	1,18
	2 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	2 день обед									
147	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны на р/м на воде	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
412	Рагу с курицей на р/м	180	14,19	14,81	16,35	255,08	0,123	10,69	25,7	1,85
486(2018г)	Компот из свежих плодов яблоки	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		17,14	20,58	46,32	439,08	0,165	26,07	64,76	8,67
	2 день полдник									
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	2 день ужин									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		8,9	8	35,8	329,4	0,18	0	23,9	4,82

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	3 день завтрак									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м на воде	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		8,9	8	35,8	329,4	0,18	0	23,9	4,82
	3 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	3 день обед									
112	Овощи натуральные огурцы св	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
147	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны на р/м на воде	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
318(2018г)	Мясо отварное	70	19,4	13,8	0,4	203,7	0,03	0,07	11,62	2,5
386(2018г)	Рис припущенный на р/м	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
486(2018г)	Компот из свежих плодов яблоки	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		26,23	24,92	60,12	571,3	0,107	20,45	64,83	9,63
	3 день полдник									
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
	3 день ужин									
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого ужин :		5,9	9,7	64,3	366,8	0,1	0	19,1	1,82

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	4 день завтрак									
54-26к(2020)	Каша пшенная вязкая на воде с р/м	200	5,6	10,1	34,3	250,2	0,2	0	16	3
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого завтрак:		7	10,4	57	348,2	0,2	0	21,1	3,82
	4 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие ябл зел	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	Итого 2 завтрак:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	4 день обед									
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
139	Рассольник ленинградский без сметаны и огурцов на р/м	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
372 (2018 г)	Щицель из кур без хлеба и молока	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
377(2018г)	Пюре картофельное на воде с р/м	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов яблоки	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		18,1	22,29	57,3	502,2	0,91	16,73	107,94	15,03
	4 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	4 день ужин									
297	Макаронные изделия отварные с р/м	130	4,9	0,58	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
318(2018г)	Мясо отварное	70	19,4	13,8	0,4	203,7	0,03	0,07	11,62	2,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		25,7	14,68	48,2	427,28	0,07	0,083	21,66	3,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день завтрак										
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая на воде с р/м	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого завтрак:			6,3	5,88	45,9	260,9	0,09	1,06	114,6	1,92
5 день 2 завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день обед										
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем на р/м	200	1,25	2,5	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики без молока на р/м	70	12,4	12,16	0,05	171,35	0,044	1,79	7,9	1,74
428	Капуста тушеная на р/м без томат.пасты	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
Итого обед:			20,94	20,35	53,98	500,65	0,209	40,57	128,29	4,52
5 день полдник										
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого полдник :			1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
5 день ужин										
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого ужин :			8,9	8	35,8	329,4	0,18	0	23,9	4,82

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	6 день завтрак									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на воде с р/м	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		7,2	7,6	45,77	279,44	0,13	1,38	147,22	1,77
	6 день 2 завтрак									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	6 день обед									
112	Овощи натуральные огурцы св	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
117(2018г)	Суп из овощей без сметаны на р/м	200	1,64	5,12	7,52	82,8	0,062	7,12	32,08	0,682
372 (2018 г)	Биточки из кур без хлеба и молока на р/м	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая на р/м	130	4,88	4,99	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		19,01	17,15	46,87	469,61	0,245	13,26	87,77	4,962
	6 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	6 день ужин									
152(2018г)	Картофель отварной с р /м	200	5	11,6	18	225,3	0,14	5,4	6,2	1,06
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		6,4	11,9	40,7	323,3	0,14	5,4	11,3	1,88

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	7 день завтрак									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая на воде с р/м	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		8,18	6,55	52,7	301,76	0,1	1,29	158,28	1,65
	7 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие ябл зел	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	7 день обед									
5(2018г)	Салат капусты белокачанной и огурцов	50	0,65	3,05	1,4	35,5	0,01	6,6	17,2	0,2
149	Суп картофельный с горохом на р/м	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
152(2018г)	Картофель отварной с р /м	150	3,79	8,7	13,5	168,99	0,11	4,09	4,69	0,799
318(2018г)	Мясо отварное	70	19,4	13,8	0,4	203,7	0,03	0,07	11,62	2,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		27,42	29,24	58,89	630,19	0,315	17,88	66,8	4,859
	7 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	7 день ужин									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		10,8	8,5	72	486,4	0,19	70	35,9	6,32

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	8 день завтрак									
226(2018г)	Каша "Дружба" на воде с р/м	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		6,1	6,31	47,54	270,44	0,07	1,17	122,19	1,18
	8 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	8 день обед									
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля без молока с р /м	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
409	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	25	1,1
297	Макаронные изделия отварные с р/м	130	4,9	0,58	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		27,46	17,2	78,46	578,28	0,195	13,773	141,2	5,17
	8 день полдник									
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
	8 день ужин									
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		5,9	9,7	64,3	366,8	0,1	0	19,1	1,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	9 день завтрак									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		8,9	8	35,8	329,4	0,18	0	23,9	4,82
	9 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	Итого 2 завтрак:		3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	9 день обед									
112	Овощи натуральные огурцы св	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
147	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны на р/м	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
403	Печень говяжья отварная с луком с р/м	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
419	Рис отварной с р/м	130	3,18	5,25	29,29	170,41	2	0	4,42	0,44
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		26,61	26,12	73,3	627,96	2,376	29,28	95,09	15,08
	9 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	9 день ужин									
409	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	25	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное на воде с р/м	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		21,05	17,7	32,25	370	0,16	7,05	68,1	2,79

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	10 день завтрак									
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая на воде с р/м	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		6,3	5,88	45,9	260,9	0,09	1,06	114,6	1,92
	10 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	10 день обед									
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
114(2021г)	Суп с крупой (рис) на р/м	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	6	0,28
347(2018г)	Котлета "Школьная" без хлеба и молока на р/м	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
201	Рагу из овощей на воде с р/м	150	3	8,03	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		16,41	20,25	60,57	491,6	0,239	25,67	100,66	3,68
	10 день полдник									
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
	10 день ужин									
297	Макаронные изделия отварные с р/м	200	7,5	0,9	38,6	193,2	0,06	1,5	7,6	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		9,7	1,9	85,3	399,7	0,126	16,5	41,8	5,94

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	11 день завтрак									
233(2018г)	Каша пшенная жидкая на воде с р/м	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		6,8	6,47	48,38	277,8	0,12	1,06	112,8	1,62
	11 день 2 завтрак									
537	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	11 день обед									
148	Суп из овощей без сметаны на р/м	200	3,2	5,05	12,58	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый без хлеба с р/м	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	130	4,88	4,99	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		20,7	18,41	63,57	554,73	0,287	12,88	109,54	5,45
	11 день полдник									
	Хлебцы кукурузные, рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	11 день ужин									
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		6,7	12,4	71	421,8	0,14	6,1	26,1	2,22

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	12 день завтрак									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на воде с р/м	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		7,2	7,6	45,77	279,44	0,13	1,38	147,22	1,77
	12 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие ябл зел	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	12 день обед									
112	Овощи свежие огурец св	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
147	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны на р/м	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
375(2018г)	Плов из отварной птицы с р/м	180	18,08	20,4	23,4	349,71	0,05	1,02	24,6	1,31
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		21,58	26,27	55,27	545,71	0,131	28,9	70,66	8,58
	12 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		22,98	26,57	77,97	643,71	0,131	28,9	75,76	9,4
	12 день ужин									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,68	13	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		8,9	7,98	35,7	329,4	0,18	0	23,9	4,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
Итого завтрак:			5,9	9,7	64,3	366,8	0,1	0	19,1	1,82
13 день 2 завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день обед										
112	Овощи натуральные огурец св	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
149	Суп картофельный с горохом с р/м	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
409	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	25	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное на воде с р/м	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
Итого обед:			23,18	21,14	46,29	466,8	0,34	19,53	92,76	3,41
13 день полдник										
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого полдник :			0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
13 день ужин										
329(2018г)	Бигус с мясом с р/м	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	86	3,89
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
Итого ужин :			24,2	22,8	65,2	565,5	0,246	100,4	127,1	9,51

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	14 день завтрак									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая на воде с р/м	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		8,18	6,55	52,7	301,76	0,1	1,29	158,28	1,65
	14 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие яблоко зел.	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	Итого 2 завтрак:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	14 день обед									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
114(2021г)	Суп с крупой (рис) на р/м	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	6	0,28
341(2018г)	Котлета "Пермская" без хлеба и молока с р/м	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,7	14,6	1,6
389(2018г)	Пюре из гороха с р/м	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
			29,2	22,34	73,73	613,75	0,451	5,74	121,44	7,62
	14 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	14 день ужин									
237(2018г)	Рис с овощами с р/м	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
112	Овощи натуральные огурец св	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого ужин :		5,59	4,44	55,34	282,95	0,055	6,69	166,7	1,57

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	15 день завтрак									
230(2018г)	Каша пшеничная жидкая на воде с р/м	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого завтрак:		6,314	5,88	45,9	260,9	0,09	1,06	114,6	1,92
	15 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	15 день обед									
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой с р/м	200	2,16	5,5	8,6	92,8	0,072	6,04	37,8	0,82
403	Печень говяжья отварная с луком с р/м	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
297	Макаронные изделия отварные с р/м	130	4,9	0,59	25,16	125,58	0,049	0,013	4,94	0,67
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		29,18	21,58	85,09	650,83	0,455	18,493	96,41	11,51
	15 день полдник									
118	Плоды свежие ябл зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
	15 день ужин									
412	Рагу с курицей с р/м	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого ужин :		17,16	16,75	40,86	381,42	0,137	11,87	33,65	2,87

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	16 день завтрак									
54-26к(2020)	Каша пшенинная вязкая на воде с кукур/м	200	5,6	10,1	34,3	250,2	0,2	0	16	3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		7	10,4	57	348,2	0,2	0	21,1	3,82
	16 день 2 завтрак									
537	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	16 день обед									
114(2021г)	Суп с крупой (рис) на р/м	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	6	0,28
372 (2018 г)	Щницель из кур без хлеба и молока с р/м	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая с м/р	150	3,24	4,74	22,57	145,95	0,03	0	18,1	0,6
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		16,61	15,79	65,8	471,55	0,109	1,74	56,06	2,26
	16 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	16 день ужин									
297	Макаронные изделия отварные с р/м	200	7,5	0,9	38,6	193,2	0,06	1,5	7,6	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		10,3	1,5	84	389,2	0,06	1,5	17,8	2,64

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	17 день завтрак									
54-22г(2020)	Каша рисовая на воде с р/м	200	4,7	8,4	50,7	296,7	0,04	0	18	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		6,1	8,7	73,4	394,7	0,04	0	23,1	1,82
	17 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие яблоко зел.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	17 день обед									
112	Овощи натуральные огурцы	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем на р/м	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему с р/м	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		18,64	13,46	68,68	472,05	0,255	29,53	63,64	4,1
	17 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	17 день ужин									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	200	7,5	7,7	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		8,9	8	35,8	329,4	0,18	0	23,9	4,82

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	18 день завтрак									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" без молока с р/м	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		7,2	7,6	45,77	279,44	0,13	1,38	147,22	1,77
	18 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	18 день обед									
112	Овощи натуральные огурцы	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
167	Суп пюре из разных овощей с р/м	200	2,34	4,02	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики без соуса с р/м	70/30	12,9	13,64	5,03	195,05	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с р/м	130	4,87	4,99	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		21,8	22,99	48,82	542,06	0,241	14,94	58,39	5,67
	18 день полдник									
118	Фрукты свежие яблоко зел	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		0,8	0,7	24	108,5	0,066	15	29,1	4,12
	18 день ужин									
409	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	25	1,1
379(2018г)	Картофель жареный из отварного с р/м	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		21,35	24,9	35,1	448	0,2	22,05	45,25	3

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	19 день завтрак									
54-26к(2020)	Каша пшеничная вязкая на воде с р/м	200	5,6	10,1	34,3	250,2	0,2	0	16	3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		7	10,4	57	348,2	0,2	0	21,1	3,82
	19 день 2 завтрак									
118	Плоды свежие яблоко зел	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	Итого 2 завтрак:		2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	19 день									
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
139	Рассольник ленинградский без сметаны с р/м	200	2,16	7,2	13,72	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
409	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	25	1,1
428	Капуста тушеная с р/м без томат/пасты	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		26,35	24,34	52,71	520,3	0,846	34,02	156,77	15,94
	19 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	19 день ужин									
54-22к(20г)	Каша кукурузная на воде с р/м	200	4,5	9,4	41,6	268,8	0,1	0	14	1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		5,9	9,7	64,3	366,8	0,1	0	19,1	1,82

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	20 день завтрак									
230(2018г)	Каша пшеничная без молока с р/м	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого завтрак:		6,314	5,88	45,9	260,9	0,09	1,06	114,6	1,92
	20 день 2 завтрак									
501(2018г)	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	20 день обед									
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной на р/м	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
114(2021г)	Суп с крупой на р/м	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	6	0,28
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом с р/м	70	11,8	13,3	4,7	186	0,05	0,6	19,1	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное на воде с р/м	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого обед:		18,48	27,25	56,08	543,2	0,208	17,29	93,46	3,01
	20 день полдник									
	Хлебцы кукурузные,рисовые	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого полдник :		1,4	0,3	22,7	98	0	0	5,1	0,82
	20 день ужин									
297	Макаронные изделия отварные м/р	150	5,6	0,66	28,9	144,9	0,046	0,015	5,7	0,77
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,3	74,4	0,02	3	17,4	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Хлебцы	20	1,2	0,2	13,4	60	0	0	0	0
	Итого ужин :		7,54	7,06	55,9	317,3	0,066	3,015	28,2	2,19

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026