

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом директора**  
**МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»**  
**№ 385/од от 28.11.2024 г.**

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания детей**  
**структурного подразделения**  
**МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»**  
**детский сад «Лучик»**  
**в возрасте от 3-х до 7 лет**  
**с 12-часовым режимом пребывания**  
**на весенне-летний период**

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>1 день</b>	<b>понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	04001
Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,40	10001
Печенье "Молочное"	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>19,06</b>	<b>15,53</b>	<b>52,54</b>	<b>352,71</b>	<b>6,30</b>	
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	01003
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	02001
Голубцы ленивые	180	15,91	10,22	22,55	246,01	22,54	07013
Компот из свежих яблок и ягод сушеных	180	0,29	0,02	25,96	106,20	0,27	10017
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>22,99</b>	<b>12,92</b>	<b>84,61</b>	<b>547,63</b>	<b>33,75</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	10013
Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,30	36,61	197,40	0,00	12001
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,92</b>	<b>8,20</b>	<b>45,70</b>	<b>299,41</b>	<b>2,47</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,50	382,50	0,29	06001
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,20	30,00	10015
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>24,47</b>	<b>16,54</b>	<b>75,32</b>	<b>542,70</b>	<b>40,29</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,44</b>	<b>53,19</b>	<b>258,17</b>	<b>1742,45</b>	<b>82,81</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>2 день</b>	<b>вторник</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62	04002
Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,80	1,52	10010
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	01001
<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>15,69</b>	<b>21,46</b>	<b>82,92</b>	<b>585,78</b>	<b>3,14</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	01004
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180,00	2,77	1,57	4,88	58,49	8,99	02002
Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,30	07003
Соус молочный	30,00	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70	0,00	08004
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,81	0,14	42,80	176,85	0,00	10005
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>710,00</b>	<b>21,46</b>	<b>14,91</b>	<b>114,58</b>	<b>700,09</b>	<b>14,13</b>	
<b>Полдник</b>							
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	11004
Ряженка	180,00	5,22	4,50	7,56	91,21	0,60	14001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
<b>итого</b>	<b>310,00</b>	<b>8,27</b>	<b>5,57</b>	<b>30,48</b>	<b>208,71</b>	<b>38,60</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	180,00	14,13	16,31	5,78	224,87	0,31	05002
Горошек зеленый отварной	50,00	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	01003
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	10002
<b>итого</b>	<b>460,00</b>	<b>18,07</b>	<b>17,30</b>	<b>35,79</b>	<b>369,93</b>	<b>8,45</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>63,49</b>	<b>59,24</b>	<b>263,77</b>	<b>1864,51</b>	<b>64,32</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>3 день</b>	<b>среда</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая	200	7,20	6,68	39,54	246,88	0,22	04003
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>16,10</b>	<b>13,64</b>	<b>74,12</b>	<b>481,54</b>	<b>6,87</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	1,10	0,07	6,00	28,00	3,045	01005
Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	6,37	02003
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Гуляш из говядины	70	15,67	13,94	2,09	157,50	1,28	07016
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>26,31</b>	<b>20,82</b>	<b>81,12</b>	<b>590,96</b>	<b>32,87</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	14002
Коржик молочный	70	4,75	8,18	45,19	274,17	0,00	12002
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>12,68</b>	<b>64,63</b>	<b>416,37</b>	<b>1,62</b>	
<b>Ужин</b>							
Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,00	0,41	06002
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,20	30,00	10015
Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,00	90,00	11002
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>23,89</b>	<b>14,99</b>	<b>54,42</b>	<b>462,51</b>	<b>120,51</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>75,91</b>	<b>62,13</b>	<b>274,30</b>	<b>1951,37</b>	<b>161,86</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>4 день</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	04004
Какао на молоке сгущеном	180	3,15	3,06	20,07	117,00	0,14	10012
Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,80	0,00	05001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>16,92</b>	<b>18,91</b>	<b>65,83</b>	<b>482,46</b>	<b>1,04</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,53	5,05	1,86	55,07	26,20	01006
Суп картофельный с бобовыми	180	4,62	3,85	11,61	95,94	4,20	02004
Печень по- строгановски	70	10,08	4,04	2,49	85,06	0,37	07007
Каша перловая рассыпчатая	150	4,20	4,40	26,90	167,00	0,86	08002
Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	144,00	10009
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>23,22</b>	<b>18,09</b>	<b>77,51</b>	<b>571,25</b>	<b>175,63</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	10013
Гренки из пшеничного хлеба	50	6,23	0,79	38,04	184,10	0,00	13003
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>12,33</b>	<b>6,23</b>	<b>48,14</b>	<b>297,44</b>	<b>2,74</b>	
<b>Ужин</b>							
Винегрет овощной	200	2,70	12,32	15,38	183,20	26,50	01007
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>17,35</b>	<b>16,65</b>	<b>53,60</b>	<b>355,98</b>	<b>42,50</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>69,82</b>	<b>59,88</b>	<b>245,08</b>	<b>1707,13</b>	<b>221,91</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>5 день</b>	<b>пятница</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая	200	7,20	6,68	39,54	246,88	0,22	04003
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,86	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>16,10</b>	<b>13,96</b>	<b>74,12</b>	<b>481,54</b>	<b>6,87</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	3,03	1,53	35,30	4,72	01012
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,04	1,71	11,02	85,27	6,57	02008
Тефтели мясные	70	5,17	5,73	6,84	99,75	0,50	07008
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	09001
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	08003
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>18,83</b>	<b>16,50</b>	<b>88,87</b>	<b>593,49</b>	<b>16,50</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,90	5,76	12,55	124,56	1,22	14004
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	11003
<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>8,65</b>	<b>7,13</b>	<b>48,97</b>	<b>299,06</b>	<b>11,22</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные тушеные	70	9,01	3,44	9,66	105,00	0,22	07002
Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Картофель отварной	130	2,51	3,66	14,02	125,18	18,2	03003
Чай с вареньем	200	0,50	0,10	18,68	83,32	0,20	10003
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>15,46</b>	<b>9,02</b>	<b>59,31</b>	<b>419,90</b>	<b>18,71</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>59,03</b>	<b>46,60</b>	<b>271,27</b>	<b>1793,99</b>	<b>53,31</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>6 день</b>	<b>Понедельник 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	6,00	8,20	29,30	215,00	0,22	04006
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Печенье "Молочное"	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>11,62</b>	<b>15,10</b>	<b>63,63</b>	<b>429,23</b>	<b>6,84</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	01004
Суп овсяный на мясном бульоне	180	3,60	2,30	9,63	91,40	3,59	02006
Котлета рубленая	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	07015
Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,50	24,56	08005
Компот из свежих яблок и ягод сушеных	180	0,29	0,02	25,96	106,20	0,27	10017
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>21,41</b>	<b>19,73</b>	<b>82,76</b>	<b>611,92</b>	<b>33,27</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	10013
Ватрушка с повидлом	70	8,97	5,33	28,37	196,39	0,04	12004
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>14,46</b>	<b>10,23</b>	<b>37,46</b>	<b>298,40</b>	<b>2,51</b>	
<b>Ужин</b>							
Макароны отварные с сыром	150	9,28	10,00	22,71	218,00	0,13	04010
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,20	30,00	10015
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>11,04</b>	<b>10,40</b>	<b>61,53</b>	<b>378,20</b>	<b>40,13</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>58,53</b>	<b>55,46</b>	<b>245,38</b>	<b>1717,74</b>	<b>82,75</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>7 день</b>	<b>вторник 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	04007
Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,80	1,52	10010
Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,80	0,00	05001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>18,59</b>	<b>19,64</b>	<b>72,54</b>	<b>524,48</b>	<b>2,42</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	01008
Щи со сметаной	180	1,51	1,21	6,65	44,39	17,77	02007
Птица отварная	70	12,96	11,92	1,10	93,46	0,29	07009
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	0,71	09004
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>23,05</b>	<b>23,19</b>	<b>82,51</b>	<b>562,16</b>	<b>45,26</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,21	0,54	14001
Оладьи с маслом	100	7,28	11,71	38,54	288,75	0,34	12005
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,50</b>	<b>16,21</b>	<b>46,10</b>	<b>379,96</b>	<b>0,88</b>	
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с вермишелью	200	5,90	6,66	20,78	167,06	1,82	02009
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,00	90,00	11002
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	10002
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>9,09</b>	<b>7,95</b>	<b>55,64</b>	<b>331,12</b>	<b>94,96</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>63,23</b>	<b>66,99</b>	<b>256,79</b>	<b>1797,72</b>	<b>143,52</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	Витами н С	Номер рецептур ы
<b>8 день</b>	<b>среда 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	180,00	14,13	16,31	5,78	224,87	0,31	05002
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>23,03</b>	<b>23,27</b>	<b>40,36</b>	<b>459,53</b>	<b>6,96</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы (консервированной )	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	01009
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,57	4,88	58,48	8,98	02002
Мясо отварное	70	19,61	2,64	0,35	103,83	0,35	07010
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	0,71	09004
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	08003
Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,14	42,80	176,85	0,00	10005
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>33,86</b>	<b>14,32</b>	<b>102,70</b>	<b>690,26</b>	<b>14,69</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,80	14002
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	11004
<b>итого</b>	<b>330</b>	<b>8,45</b>	<b>6,07</b>	<b>44,52</b>	<b>275,50</b>	<b>39,80</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат "Степной"	220	3,69	13,20	13,92	187,00	5,50	01010
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>17,94</b>	<b>17,13</b>	<b>42,34</b>	<b>315,78</b>	<b>11,50</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>83,28</b>	<b>60,80</b>	<b>229,92</b>	<b>1741,0 7</b>	<b>72,95</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
<b>9 день</b>	<b>четверг 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	04008
Какао на молоке сгущеном	180	3,15	3,06	20,07	117,00	0,14	10012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	01001
<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>10,60</b>	<b>18,81</b>	<b>64,99</b>	<b>468,00</b>	<b>0,36</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	01011
Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	6,37	02003
Тефтели из говядины с рисом	70	7,70	11,43	8,46	167,42	0,32	07011
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>17,81</b>	<b>21,33</b>	<b>83,85</b>	<b>612,43</b>	<b>39,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	10013
Гренки из пшеничного хлеба	50	6,23	0,79	38,04	184,10	0,00	13003
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>12,33</b>	<b>6,23</b>	<b>48,14</b>	<b>297,44</b>	<b>2,74</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога	160	29,90	20,27	18,24	374,40	0,40	06003
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
Чай с вареньем	200	0,50	0,10	18,68	83,32	0,20	10003
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>32,05</b>	<b>21,80</b>	<b>49,14</b>	<b>537,03</b>	<b>10,70</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>72,78</b>	<b>68,18</b>	<b>246,12</b>	<b>1914,90</b>	<b>52,87</b>	

Наименование блюда	Выход Д блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамины и С	Номер рецептуры
<b>10 день</b>	<b>пятница 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	0,24	04005
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
<b>итого</b>	425	<b>15,60</b>	<b>16,76</b>	<b>61,68</b>	<b>457,66</b>	<b>6,89</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы (консервированной )	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	01009
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,04	1,71	11,02	85,27	6,57	02008
Котлета рубленая из птицы	70	11,00	11,26	11,64	191,33	0,12	07012
Рагу овощное	150	3,75	5,09	14,45	126,31	8,43	03001
Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	144,00	10009
Хлеб "Ржаной"	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	13001
<b>итого</b>	680	<b>23,02</b>	<b>21,89</b>	<b>75,78</b>	<b>620,74</b>	<b>163,77</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,90	5,76	12,55	124,56	1,22	14004
Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0,00	15002
Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	11003
<b>итого</b>	310	<b>7,84</b>	<b>7,10</b>	<b>56,86</b>	<b>320,30</b>	<b>11,22</b>	
<b>Ужин</b>							
Горошек зеленый отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	01003
Рыба запеченая в омлете	170	30,14	7,84	4,95	209,67	1,76	07004
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	10002
<b>итого</b>	450	<b>34,08</b>	<b>8,83</b>	<b>34,96</b>	<b>354,73</b>	<b>9,90</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>80,54</b>	<b>54,58</b>	<b>229,28</b>	<b>1753,43</b>	<b>191,78</b>	

## ИТОГО за 10 дней Дети 3-7 лет

день	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С
1	77,44	53,19	258,17	1742,45	82,81
2	63,49	59,24	263,77	1864,51	64,32
3	75,91	62,13	274,30	1951,37	161,86
4	69,82	59,88	245,08	1707,13	221,91
5	59,03	46,60	271,27	1793,99	53,31
6	58,53	55,46	245,38	1717,74	82,75
7	63,23	66,99	256,79	1797,72	143,52
8	83,28	60,80	229,92	1741,07	72,95
9	72,78	68,18	246,12	1914,90	52,87
10	80,54	54,58	229,28	1753,43	191,78
Среднее значение за период	70,41	58,70	252,01	1798,43	112,81