

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Родионово-Несветайского района детский сад «Колосок»  
(МБДОУ детский сад «Колосок»)  
сл. Алексеево-Тузловка

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детского сада «Колосок»  
\_\_\_\_\_ Е.А.Данцева

приказ №41 от 24.02.2022г

*Примерное перспективное десятидневное меню для детей  
от 3-х до 7 лет  
МБДОУ детского сада «Колосок»  
с пребыванием 9,5 часов  
Весенне-летний период  
сл. Алексеево-Тузловка*

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва. ООО «ДеЛипринт» 2012,2016г г  
**На основании СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы»**

**Примерное перспективное меню на 10 дней для детей от 1 года до 3-х лет, и от 3-х до 7 лет  
МБДОУ детского сада «Колосок» (весна, лето)**

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 7-ми лет						№ рецепта № тех карты
		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	
<b>1-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	1,05	1,2	13,01	67		<b>200</b>	<b>7,16</b>	<b>8,98</b>	<b>28,84</b>	<b>224,82</b>		<b>281/</b> №27
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>180/10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41,46</b>		<b>412/</b> №102
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1		<b>50/5</b>	<b>3,06</b>	<b>9,43</b>	<b>18,27</b>	<b>170</b>		<b>1</b>
10.30	<b>Сок фруктовый Яблоко</b>					<b>100</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		<b>418/105</b>
	<b>ОБЕД</b>													
12.00 часов	Суп картофельный с клецками	200	2,25	1,972	10,1	61,17		<b>200</b>	<b>3,05</b>	<b>4,45</b>	<b>14,15</b>	<b>108,85</b>		<b>160/</b> №38

	Мясные биточки (котлеты, шницели)	70	13,5	7,5	17,4	138		<b>100</b>	<b>11,44</b>	<b>12,42</b>	<b>8,11</b>	<b>189,98</b>		<b>98/№47</b>
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35		<b>150</b>	<b>8,59</b>	<b>6,09</b>	<b>38,64</b>	<b>243</b>		<b>330/№8</b>
	Салат «Бурячок» (весна)	60	0,96	5,09	4,73	68	-	<b>60</b>	<b>0,85</b>	<b>3,65</b>	<b>5,19</b>	<b>57,01</b>		<b>34/№4</b>
	Свежий огурец (лето)	30	0,4	1,9	2,3	27,6		<b>60</b>	<b>0,44</b>	<b>6,06</b>	<b>1,37</b>	<b>61,18</b>		<b>16/№10</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		<b>200</b>	<b>0,56</b>	-	<b>27,4</b>	<b>111,84</b>		<b>522/№108</b>
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/№38</b>
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>													
15.30 часов	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85		<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,12</b>		<b>400/№104</b>
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,56	--	29,20	134,4		<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>207,9</b>		<b>604/№94</b>
<b><u>ИТОГО</u></b>									<b>63,47</b>	<b>61,91</b>	<b>253,95</b>	<b>1,781,60</b>		

<b>2-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Суп молочный с гречневой крупой, с м/сл, сахаром (каша гречневая)	160				166		<b>210</b>				<b>184</b>		<b>182/</b>
			4,67	4,86	25,83				<b>6,21</b>	<b>5,28</b>	<b>27,90</b>			№26
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41,46</b>		<b>412/</b>
	Хлеб с м/сл, сыром	30/4/10	3,9	3,6	13,9	162		<b>40/5/12</b>	<b>6,45</b>	<b>7,27</b>	<b>17,77</b>	<b>162,25</b>		<b>3</b>
10.00 часов	10-00ч-фрукты	150	1,35	-	18,9	80,1		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>		<b>368/</b>
	<b>Сок яблочный</b>							<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>--</b>	<b>15, 15</b>	<b>64</b>		<b>418/ 105</b>
	<b>ОБЕД</b>													
12.00 часов	Сукартофельный	200	1,4	1,69	9,98	61		<b>200</b>	<b>2,34</b>	<b>2,82</b>	<b>16,71</b>	<b>101,58</b>		<b>83/</b>
	Плов с мясом (курицы)	160				228,8		<b>100/160</b>	<b>25,38</b>	<b>21,2</b>	<b>44,61</b>	<b>471,17</b>		<b>304/</b>
	Компот из	180	1,04	-	26,96	107,44		<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>111,8</b>		<b>522/</b>

	смеси сухофруктов											4		№108
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		50	3,19	0,49	20,43	103		68/ №38
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		30	2,34	0,54	19,93	96		
<b>ПОЛДНИК</b>														
15.30 часов	Кефир, ряженка, фругурт	200	5,6	6,4	8,2	118		180	8,91	16,23	9,21	144		401/ №52
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	50	7,8	4,86	5,9	96,8		100/30	30,93	22,89	36	473,73		237/ №83
<b><u>ИТОГО</u></b>									87,58	77,14	255,73	1997,03		
<b><u>3-й день</u></b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
8 часов 30 минут	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,0		1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84		78/ №101
	Или Омлет натуральный	65	14,27	22,16	2,65	267,93		150	12,92	19,85	3,51	244,37		311/ №99
	Салат из консервированной кукурузы (весна)	60	1,72	3,70	4,82	59,5		60	1,72	3,70	4,82	59,5		12/ №19

	Салат из свежих помидоров и огурцов (лето)	40	1,83	12,09	7,43	146,3		<b>60</b>	<b>0,58</b>	<b>3,08</b>	<b>1,85</b>	<b>37,44</b>		<b>18/</b> <b>№12</b>
	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	89		<b>180/200</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107</b>		<b>397/</b> <b>№17</b>
	Хлеб с маслом слив, сыром	30/4/10	3,9	3,6	13,9	162		<b>40/5/12</b>	<b>6,45</b>	<b>7,27</b>	<b>17,77</b>	<b>162,25</b>		<b>3</b>
10.00 часов	Сок фруктовый							<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		<b>418/</b> <b>№105</b>
	Яблоко							<b>100</b>						
	<b>ОБЕД</b>													
12.00 часов	Суп картофельный с бобовыми	200						<b>200</b>						<b>81/</b> <b>№36</b>
	Жаркое «Подомашнему»	170	4,39	4,22	13,06	107,8		<b>225</b>	<b>5,49</b>	<b>5,28</b>	<b>16,33</b>	<b>134,8</b>		<b>100/</b> <b>№50</b>
	Салат из белокачанной капусты	40	0,34	2,04	1,04	23,92		<b>60</b>	<b>0,84</b>	<b>3,64</b>	<b>5,41</b>	<b>57,76</b>		<b>21/</b> <b>№5</b>
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,02	-	21,76	87,14		<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>		<b>384/</b> <b>№16</b>
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/</b>

	пшеничный/ ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		№38
<b>ПОЛДНИК</b>														
15.30 часов	Кефир	180						<b>180/ 200</b>	<b>8,91</b>	<b>16,23</b>	<b>9,21</b>	<b>144</b>		<b>401/ №52</b>
	Блины с повидлом	40	3,56	--	29,20	134,4		<b>150/2 0</b>	<b>11,8</b>	<b>10,6</b>	<b>72,9</b>	<b>434,2</b>		<b>430/ №86</b>
<b><u>ИТОГО</u></b>									<b>83,68</b>	<b>95,32</b>	<b>251,9 8</b>	<b>2,127, 20</b>		
<b><u>4-й день</u></b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
8 часов 30 минут	Суп молочный рисовый	200	2,32	3,96	24,08	142		<b>210</b>	<b>3,09</b>	<b>4,07</b>	<b>32,09</b>	<b>177,3 5</b>		<b>182/ №20</b>
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70		<b>200</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91</b>		<b>414</b>
	Хлеб с м/сл,	30/ 7	3,9	3,6	13,9	162		<b>50</b>	<b>3,06</b>	<b>9,43</b>	<b>18,27</b>	<b>170</b>		<b>1</b>
10.00	<b>Сок фруктовый</b>							<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>		<b>418/105</b>
	<b>Яблоко</b>							<b>100</b>						
<b>ОБЕД</b>														
12.00 часов	Борщ из капусты свежей(кваш)	200						<b>200/2 50</b>	<b>8,89</b>	<b>7,27</b>	<b>13,73</b>	<b>156</b>		<b>68/ №31</b>
		120	15,51	12,43	3,29	187,00		<b>105</b>	<b>18.52</b>	<b>17,28</b>	<b>1,77</b>	<b>236,6</b>		<b>377/</b>

	Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом											9		№45
	Каша пшённая (пшеничная)	150	4,27	4,86	24,48	159,0		150	8,59	6,09	38,64	243,0		330/№8
	Салат из варёной свеклы с чесноком (весна)	60	1	4,25	5,1	62,118	2,9	60	0,81	6,06	4,31	75,02		29/№15
	Салат из свежих помидоров и огурцов (лето)	40	0,49	0,038	4,64	20,92		60	0,58	3,08	1,85	37,44		18/№12
	Компот из сухо/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		200	0,56	-	27,4	111,84		522/№108
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		50	3,19	0,49	20,43	103		68/
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		30	2,34	0,54	19,93	96		№38
	<b>ПОЛДНИК</b>													
15.30 часов	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102,12		400/№104
	Ватрушка с творогом	60	9,96	12,5	54,5	372,0		60	8,38	2,31	26,39	159,87		555/№90



<b>ИТОГО</b>									<b>67,09</b>	<b>63,91</b>	<b>243,21</b>	<b>1,823,33</b>		
<b>5-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Вареники ленивые	65	17,13	15,17	17,71	276		<b>210</b>	<b>29,66</b>	<b>22,65</b>	<b>29,94</b>	<b>442,25</b>		<b>335/№80</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41</b>		<b>412/№102</b>
	Хлеб с м/сл, сыром	30/4/10	3,9	3,6	13,9	162		<b>40/5/12</b>	<b>6,45</b>	<b>7,27</b>	<b>17,77</b>	<b>162,25</b>		<b>3</b>
10.00 часов	Сок фруктовый	150	1,35	-	18,9	80,1		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63</b>		<b>418/№105</b>
	Яблоко							<b>100</b>						
12.00 часов	<b>ОБЕД</b>													
	Суп с рыбными консервами.	200	5,16	5,04	8,60	100		<b>200/250</b>	<b>9,67</b>	<b>5,49</b>	<b>12,77</b>	<b>139,17</b>		<b>168/№39</b>
	Гуляш из отварного мяса с соусом	60	4,72	4,78	4,21	79		<b>140</b>	<b>18,05</b>	<b>14,26</b>	<b>4,58</b>	<b>218,86</b>		<b>277/№43</b>
	Рис отварной	120	3,30	4,06	21,24	136,0		<b>150</b>	<b>3,74</b>	<b>6,11</b>	<b>37,61</b>	<b>220,39</b>		<b>424/78</b>
	Салат из солёных огурцов с луком (весна)	40						<b>60</b>						<b>19/№7</b>
	Салат из	40	0,34	2,04	1,04	23,92		<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>3,07</b>	<b>1,55</b>	<b>35,87</b>		<b>6/</b>
	Салат из	40	0,77	2,43	3,34	37,56		<b>60</b>	<b>0,44</b>	<b>6,06</b>	<b>1,37</b>	<b>61,78</b>		<b>6/</b>

	свежих огурцов (лето)													№10
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		<b>200</b>	<b>0,56</b>	-	<b>27,4</b>	<b>111,8</b>	<b>4</b>	<b>522/</b> №108
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/</b> №38
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>													
15.30 часов	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89		<b>200</b>	<b>4,58</b>	<b>5,04</b>	<b>21,5</b>	<b>149,6</b>	<b>8</b>	<b>12/</b> №110
	Кондитерски е изделия печенье	60	4,37	7,07	36,80	228,2		<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>207,9</b>		<b>604/</b> №94
<b>ИТОГО</b>									<b>83,81</b>	<b>75,90</b>	<b>258,0</b>	<b>2,051,</b>	<b>2</b> <b>99</b>	
<b>6-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Каша манная	155	3,40	3,96	22,94	141,0		<b>210</b>	<b>4,52</b>	<b>4,07</b>	<b>30,57</b>	<b>177,0</b>		<b>182/</b> №24
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41,46</b>		<b>412/</b> №102
	Хлеб с м/сл,	30/4/ 10	3,9	3,6	13,9	162		<b>50</b>	<b>3,06</b>	<b>9,43</b>	<b>18,27</b>	<b>170</b>		<b>1</b>
10.00	<b>Сок Фруктовый</b>							<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>63</b>		<b>418/№105</b>
	<b>Яблоко</b>							<b>100</b>						



<b><u>ИТОГО</u></b>									<b>80,03</b>	<b>65,11</b>	<b>266,03</b>	<b>1,899,48</b>		
<b><u>7-й день</u></b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,0		<b>1 шт</b>	<b>5, 08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,84</b>		<b>78/ №101</b>
	Или Омлет натуральный	65	14,27	22,16	2,65	267,93		<b>150</b>	<b>12.92</b>	<b>19,85</b>	<b>3,51</b>	<b>244,37</b>		<b>311/ №99</b>
	Икра кабачковая с маслом раст	40	1,83	12,09	7,43	146,3		<b>60</b>	<b>2,08</b>	<b>14,17</b>	<b>9,61</b>	<b>167,6</b>		<b>57</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70		<b>180</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>90,53</b>		<b>395/ №112</b>
	Хлеб с м/сл, сыром	30/4/10	3,9	3,6	13,9	162		<b>40/5/12</b>	<b>6,45</b>	<b>7,27</b>	<b>17,77</b>	<b>162,25</b>		<b>3</b>
10.00 часов	Сок фруктовый	150	1,35	-	18,9	80,1		<b>100</b>	<b>0, 75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63</b>		<b>418/ №105</b>
	<b>ОБЕД</b>													
12.00 часов	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,40	3,91	6,79	67,80		<b>200/250</b>				<b>302,45</b>		<b>73/ №35</b>
	Тефтели мясные «Ёжики»	70	13,5	7,5	17,4	138		<b>80/30</b>	<b>7,63</b>	<b>11,87</b>	<b>9,08</b>	<b>173,67</b>		<b>400/ №58</b>
	Каша пшённая (пшеничная,	150	4,27	4,86	24,48	159,0		<b>150</b>	<b>8,59</b>	<b>6,09</b>	<b>38,64</b>	<b>243,0</b>		<b>330/ №8</b>

	ячневая )													
	Салат Винегрет овощной (весна)	40	0,49	0,038	4,64	20,92		<b>60</b>	<b>0,76</b>	<b>6,12</b>	<b>4,4</b>	<b>75,72</b>		<b>45/</b> № 2
	Салат из свежих огурцов и помидор (лето)	40	0,81	3,70	5,06	54,96		<b>60</b>	<b>0,58</b>	<b>3,08</b>	<b>1,85</b>	<b>37,44</b>		<b>18/</b> №12
	Кисель фруктово- ягодный	180	1,02	-	21,76	87,14		<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,1</b> <b>9</b>		<b>384/</b> <b>№16</b>
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/</b>
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		<b>№38</b>
15.30 час	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85		<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,1</b> <b>2</b>		<b>400/</b> №104
	Сырники с повидлом из творога	70						<b>150</b>				<b>369,2</b> <b>7</b>		<b>331/</b> №82
			28,44	19,51	17,10	357,16			<b>26,19</b>	<b>14,75</b>	<b>32,94</b>			
<b><u>ИТОГО</u></b>									<b>147,7</b> <b>5</b>	<b>112,4</b> <b>0</b>	<b>251,1</b> <b>8</b>	<b>2,409,</b> <b>45</b>		
<b><u>8-й день</u></b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
8 часов 30 минут	Каша пшеничная на молоке	150	3,29	10,01	22,71	218		<b>210</b>	<b>5,43</b>	<b>4,23</b>	<b>33,38</b>	<b>193,3</b> <b>1</b>		<b>182/</b> №23

	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>11,10</b>	<b>44,82</b>		<b>391/</b> №115	
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1		<b>50/5</b>	<b>3,06</b>	<b>9,43</b>	<b>18,27</b>	<b>170</b>		<b>1</b>	
10.00	<b>Сок яблочный</b>							<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>63</b>		<b>418/105</b>	
	<b>Фрукты</b>							<b>100</b>							
								<b>ОБЕД</b>							
12.00 часов	Суп с бобовыми (с фасолью)	200	3,98	3,11	9,26	81		<b>200/</b> <b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>5,28</b>	<b>3</b>	<b>134,8</b>		<b>81/</b> №36	
	Рыба, в омлете	60	6,12	0,81	2,54	42,00		<b>200</b>	<b>33,74</b>	<b>20,06</b>	<b>4,56</b>	<b>333,7</b> <b>4</b>		<b>348/</b> №62	
	Или котлеты рыбные любительские	60	7,61	2,45	5,33	74,0		<b>80</b>	<b>9,98</b>	<b>2,49</b>	<b>4,82</b>	<b>81,61</b>		<b>357/</b> №61	
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,62	92		<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>4,8</b>	<b>20,43</b>	<b>137,1</b> <b>6</b>		<b>339/</b> №69	
	Салат из морковки с зеленым горошком (весна)	40	0,77	2,43	3,34	37,56		<b>50</b>	<b>0,98</b>	<b>5,05</b>	<b>3,27</b>	<b>62,45</b>		<b>54/</b> №8	
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблок(лето)	40						<b>60</b>	<b>0,84</b>	<b>5,08</b>	<b>9,02</b>	<b>87,40</b>		<b>21/</b> №5	
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>111,8</b> <b>4</b>		<b>522/</b>	

														№108
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/</b>
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		<b>№38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
15.30 часов	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89		<b>200</b>	<b>4,58</b>	<b>5,04</b>	<b>21,5</b>	<b>149,6</b> <b>8</b>		<b>12/</b> <b>№110</b>
	Кондитерски е изделия печенье	60	4,37	7,07	36,80	228,2		<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>207,9</b>		<b>604/</b> <b>№94</b>
<b><u>ИТОГО</u></b>									<b>77,81</b>	<b>67,41</b>	<b>249,46</b>	<b>1,976,71</b>		
<b><u>9-й день</u></b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
8 часов 30 минут	Каша с макаронными изделиями	160	4,09	6,85	23,39	169,0		<b>210</b>	<b>5,5</b>	<b>8,77</b>	<b>29,27</b>	<b>213,0</b>		<b>191</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41,46</b>		<b>412/</b> <b>№102</b>
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1		<b>50/5</b>	<b>3,06</b>	<b>9,43</b>	<b>18,27</b>	<b>170</b>		<b>1</b>
10ч-10,30	<b>Сок фруктовый</b>							<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>63</b>		<b>418/105</b>
	<b>Фрукты</b>							<b>100</b>						

ОБЕД														
12.00 часов	Борщ с фасолью, картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6		200/ 250	1,6	4,85	10,38	91,57		63/ №33
	Птица отварная	150	15,63	6,81	28,2	236,7		80	12,91	-	9,71	139,03		300/ №42
	Каша гречневая							150	6,58	5,56	31,67	203,04		217 252/№76
	Салат из квашеной капусты с луком (весна)	40	0,34	2,04	1,04	23,92		60	0,96	6,06	1,95	66,18		43/ 6
	Салат из свежих помидоров с луком (лето)	40	0,85	3,05	5,41	52,44		60	0,6	6,12	2,08	56,8		17/ №11
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		200	0,56	-	27,4	111,84		522/ №108
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		50	3,19	0,49	20,43	103		68/ №38
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		30	2,34	0,54	19,93	96		
ПОЛДНИК														
15.30 часов	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102,12		400/ №104
	Булочка «Домашняя»	60	4,64	0,99	26,11	132,0		60	4,55	8,04	38,09	242,92		578/№87
<b>ИТОГО</b>									<b>42,70</b>	<b>51,49</b>	<b>243,6</b>	<b>1,699,</b>		





	консервированного горошка и морковки (весна)													№8
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		<b>50</b>	<b>3,19</b>	<b>0,49</b>	<b>20,43</b>	<b>103</b>		<b>68/</b>
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>19,93</b>	<b>96</b>		<b>№38</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
15.30 часов	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70		<b>200</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91</b>		<b>414</b>
	Блины с повидлом	40	3,56	--	29,20	134,4		<b>150/20</b>	<b>11,8</b>	<b>10,6</b>	<b>72,9</b>	<b>434,2</b>		<b>430/</b> <b>№86</b>
<b>ИТОГО</b>									<b>68,99</b>	<b>65,83</b>	<b>285,27</b>	<b>2,010,03</b>		