

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №15»
Листопадская О.В.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет в МБ ДОУ д/с № 15**

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	180	5,81/6,94	7,33/8,74	19,85/24,02	168,75/202,71
	Яйцо вареное	50	50	5,95/5,95	5,05/5,05	0,30/0,30	70,70/70,70
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Чай с молоком и сахаром	180	200	3,12/3,43	3,12/3,43	11,07/12,21	85,00/93,42
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		510	570	17,67/19,86	15,83/17,62	56,07/66,31	440,77/506,59
Обед	Салат из моркови и яблок/кукуруза сахарная	30	50	0,32/0,53	2,70/4,50	2,35/3,92	34,90/58,18
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	208	2,98/3,22	3,90/4,06	13,43/14,50	100,31/106,95
	Плов с курицей	170	200	28,09/33,04	26,21/30,80	29,05/34,20	461,58/542,74
	Компот их изюма	150	200	0,34/0,45	0,06/0,08	14,45/19,15	59,72/79,11
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		573	703	34,09/40,21	33,31/39,98	71,31/86,79	718,00/863,84
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	150	23,30/26,77	14,62/16,81	21,19/24,42	309,93/356,57
	Молоко сгущенное	20	20	1,42/1,42	1,00/1,00	11,04/11,04	58,84/58,84
	Кондитерское изделие	30	30	2,25/2,25	2,94/2,94	22,32/22,32	125,10/125,10
	Кисломолочный напиток	180	200	5,22/5,80	5,76/6,40	7,38/8,20	102,24/113,60
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9,80	44,40/44,40
Итого за уплотненный полдник		460	500	32,59/36,64	24,72/27,55	71,73/75,78	640,51/698,51
Итого за день		1543	1773	84,34/96,70	73,86/85,15	199,11/228,89	1799,28/2068,93

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	180	5,01/5,94	6,28/8,46	20,54/24,77	158,92/190,20
	Сыр полутвердых сортов	8	13	1,93/3,13	2,45/3,98		29,74/48,37
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/70,32
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,45/12,62	95,25/104,62
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		474	540	13,77/17,06	17,71/21,67	56,89/67,22	445,11/535,32
Обед	Икра кабачковая/салат из свежих помидоров	30	50	0,57/0,95	2,67/4,45	2,31/3,85	35,70/59,5
	Суп картофельный с крупой(рис)на м/б	180	200	2,06/2,22	4,59/4,79	15,48/16,71	111,06/118,47
	Капуста тушеная с мясом	170	200	20,55/24,77	17,39/21,02	14,36/18,00	286,86/349,09
	Компот их свежих плодов	150	200	0,07/0,09	0,07/0,09	10,50/11,94	42,76/48,77
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		566	695	25,62/31,00	25,14/30,89	54,67/65,53	537,87/652,69
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	150	150	27,34	9,67	6,04	221,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	3,08	33,63	182,41
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0,24/0,27	0,05/0,06	6,63/7,35	27,95/30,99
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за уплотненный полдник		520	550	35,27/36,06	13,45/13,53	70,86/76,50	546,09/572,57
Итого за день		1560	1785	74,67/84,12	56,30/66,08	182,41/209,26	1529,07/1760,58

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	180	6,20/7,34	6,26/7,40	20,42/24,44	163,08/194,06
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Какао с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,55/12,72	95,65/105,02
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		466	527	13,03/15,33	15,24/17,63	56,88/67,00	419,94/491,21
Обед	Салат из свеклы отварной/салат из свежих огурцов и помидоров	30	50	0,50/0,83	1,35/2,26	2,85/4,76	25,57/42,69
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	180	200	10,96/11,82	4,77/5,13	16,62/17,91	152,97/164,76
	Печень говяжья по-строгановски	60	80	13,81/18,41	9,73/12,98	4,95/6,58	162,48/216,62
	Картофельное пюре	110	130	2,77/3,34	4,59/5,37	18,56/22,31	126,15/150,35
	Кисель из апельсинов	150	200	0,53/0,71	0,13/0,18	15,12/20,11	63,73/84,76
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		566	705	30,95/38,08	21,01/26,45	70,12/86,71	592,39/736,03
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	110	130	6,82/8,03	6,40/7,56	21,08/24,80	169,29/199,45
	Пирожок печеный с капустой	80	80	5,93	5,53	22,86	164,90
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Чай с сахаром	180	200	0,19/0,21	0,05/0,05	6,45/7,16	26,94/29,88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
Итого за уплотненный полдник		480	530	15,62/17,61	12,62/13,86	74,95/84,30	475,85/532,39
Итого за день		1512	1762	59,60/71,01	48,86/57,94	201,94/238,00	1488,18/1759,63

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	180	6,17/7,31	6,93/8,22	26,75/32,04	194,20/231,58
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,45/12,62	95,25/104,62
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		466	527	13,00/15,30	15,91/18,45	63,10/74,50	450,66/528,33
Обед	Огурец соленый/салат из свежих огурцов	30	50	0,26/0,42	0,03/0,05	0,50/0,80	3,30/5,30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	208	11,32/11,62	10,76/11,18	21,64/23,22	224,33/235,65
	Котлеты из говядины	60	70	11,48/13,62	11,71/13,85	10,25/11,93	187,08/220,66
	Рис отварной	110	130	2,65/3,12	3,99/4,70	26,75/31,54	153,46/180,94
	Соус томатный с овощами	20	30	0,49/0,73	1,50/2,25	2,86/4,32	26,84/40,39
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,38/0,51	0,00/0,00	16,08/21,32	65,83/87,28
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		593	733	28,96/33,00	28,41/32,57	90,10/108,16	722,32/847,08
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	130	160	10,21/12,77	11,10/13,89	5,11/6,39	161,52/202,06
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Напиток яблочный	180	200	0,08/0,09	0,08/0,09	10,75/11,94	43,93/48,77
	Кондитерское изделие	30	50	2,25/3,75	2,94/4,90	22,32/37,20	125,10/208,50
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за уплотненный полдник		470	550	15,22/20,05	14,76/19,60	62,74/85,01	445,27/597,49
Итого за день		1529	1810	57,19/68,34	59,08/70,62	215,95/267,67	1618,25/1972,90

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша «Дружба»	150	180	4,89/5,76	6,60/7,81	19,91/23,78	158,84/188,76
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Какао с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,55/12,72	95,65/105,02
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		466	527	11,72/13,74	15,58/18,04	56,36/66,34	415,70/485,91
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	30	50	0,58/0,97	2,67/4,45	3,09/5,15	38,69/64,47
	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	187	208	2,79/3,02	4,64/5,08	18,97/20,47	128,40/139,17
	Птица в соусе с томатом	60	80	12,20/16,26	12,29/16,33	4,31/5,70	175,34/233,01
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,02/7,10	5,10/6,00	26,45/31,19	175,88/207,42
	Компот их свежих плодов	150	200	0,07/0,09	0,07/0,09	10,50/11,94	42,76/48,77
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		573	713	24,05/30,41	25,21/32,51	75,35/89,48	622,56/769,70
Уплотненный полдник	Жаркое из сердца	170	200	15,60/17,85	3,16/3,62	23,27/28,41	183,46/216,95
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,30	36,17	214,66
	Молоко кипяченое	180	200	4,86/5,40	5,04/5,60	7,74/8,60	96,12/106,80
Итого за уплотненный полдник		450	510	28,28/31,83	13,75/14,84	81,94/92,86	564,56/632,17
Итого за день		1489	1750	64,05/75,99	54,54/65,39	213,65/248,68	1602,82/1887,77
Итого за 5 дней		7633	8880	339,84/396,16	292,63/345,17	1013,06/1192,49	8037,60/9449,80
Средняя за 5 дней		1527	1776	67,97/79,23	58,53/69,03	202,61/238,50	1607,52/1889,96

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	150	180	5,68/6,72	6,77/8,04	22,53/26,98	174,02/207,49
	Сыр полутвердых сортов	8	13	1,93/3,13	2,45/3,98		29,74/48,37
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/70,32
	Масло сливочное (порциями)	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Чай с молоком и сахаром	180	200	3,12/3,43	3,12/3,41	11,07/12,21	85,00/93,42
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		474	540	13,54/16,87	17,62/21,63	58,51/69,02	449,97/541,40
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,43/2,39	0,09/0,15	2,99/5,01	18,40/30,80
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	187	208	3,38/3,65	3,93/4,18	18,06/19,48	120,60/129,63
	Бефстроганов из отварной говядины	60	80	9,94/13,60	9,60/13,10	3,61/4,88	135,78/185,21
	Макароны отварные	110	130	3,89/4,60	4,04/4,77	24,11/28,48	148,54/175,43
	Компот из ягод замороженных	180	200	0,16/0,18	0,07/0,08	10,16/11,30	41,91/46,60
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		603	713	21,17/27,39	18,17/22,83	70,96/84,18	526,72/644,54
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	150	15,01/17,24	10,80/12,37	23,51/27,03	251,55/288,74
	Молоко сгущенное	20	20	1,42/1,42	1,00/1,00	11,04/11,04	58,84/58,84
	Кисломолочный напиток	180	200	5,22/5,80	5,76/6,40	7,38/8,20	102,24/113,60
	Кондитерское изделие	30	30	2,25/2,25	2,94/2,94	22,32/22,32	125,10/125,10
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за уплотненный полдник		460	500	24,30/27,11	20,90/23,11	74,05/78,39	582,13/630,68
Итого за день		1537	1753	59,01/71,36	56,69/67,56	203,51/231,59	1558,81/1816,61

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	180	5,01/5,94	6,28/7,46	20,54/24,77	158,92/190,20
	Яйцо вареное	50	50	5,95	5,05	0,30	70,70
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/70,32
	Какао с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,55/12,72	95,65/105,02
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		510	570	17,76/19,83	15,36/16,96	57,24/67,57	441,59/505,68
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	50	0,26/0,42	0,03/0,05	0,50/0,80	3,30/5,30
	Свекольник на м/б со сметаной	187	208	3,85/4,15	3,11/3,37	24,27/26,15	140,01/151,04
	Гуляш из говядины	60	80	11,32/15,46	10,97/14,96	4,62/6,10	156,93/213,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,02/7,10	5,10/6,02	26,45/31,19	175,88/207,42
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,38/0,51	0,00	16,08/21,32	65,83/87,28
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		573	713	24,21/30,61	19,64/24,94	83,94/100,58	603,44/741,15
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	60	80	10,76/14,34	2,55/3,36	9,28/12,28	103,17/136,71
	Картофельное пюре	110	130	2,77/3,34	4,59/5,37	18,56/22,31	126,15/150,35
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,16
	Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	3,08	33,63	182,41
	Компот из яблок с лимоном	180	200	0,17/0,18	0,09/0,10	11,07/12,26	45,66/50,58
Итого за уплотненный полдник		440	510	21,00/25,92	10,56/12,23	87,29/100,16	527,70/613,81
Итого за день		1523	1793	62,97/76,37	45,56/54,12	228,47/268,32	1572,73/1860,64

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	180	5,81/6,94	7,33/8,74	2019,85/24,02	168,75/202,71
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,45/12,62	95,25/104,62
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		466	527	12,65/14,92	16,31/18,97	56,20/66,48	425,21/499,46
Обед	Икра кабачковая/салат из свежих помидоров	30	50	0,57/0,95	2,67/4,45	2,31/3,85	35,70/59,5
	Суп картофельный с крупой(пшено) и курами	180	200	7,80/8,07	5,90/6,04	24,21/26,10	180,03/189,86
	Голубцы ленивые	170	200	17,04/17,82	16,23/17,16	13,20/16,07	259,31/282,24
	Компот из свежих плодов	150	200	0,07/0,09	0,07/0,09	10,50/11,94	42,76/48,77
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		566	695	27,86/29,89	25,29/28,28	62,24/72,98	579,29/657,22
Уплотненный полдник	Винегрет с растительным маслом/салат летний	110	110	1,67	9,92	9,49	133,64
	Биточки из говядины	60	80	12,42/16,56	12,47/16,63	10,41/13,89	197,95/263,93
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,30	36,17	214,66
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,16
	Кисель из апельсинов	180	200	0,64/0,71	0,16/0,18	18,04/20,11	76,04/84,76
Итого за уплотненный полдник		450	500	22,55/27,52	28,09/32,34	88,88/99,34	692,59/790,74
Итого за день		1482	1722	63,05/72,34	69,69/79,59	207,32/238,80	1697,09/1947,42

	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	180	4,74/5,58	5,74/6,78	22,55/27,01	161,02/191,01
	Масло сливочное	6	7	0,04/0,04	4,95/5,78	0,05/0,06	44,89/52,37
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Сыр полутвердых сортов	8	13	1,93/3,13	2,45/3,98		29,74/48,37
	Какао с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,55/12,72	95,65/105,02
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/второй завтрак		474	540	13,50/16,70	17,17/20,99	59,00/69,57	447,62/537,13
Обед	Салат из свеклы отварной/салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,50/0,83	1,35/2,26	2,85/4,76	25,57/42,69
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	200	4,43/4,76	2,48/2,54	30,79/33,12	162,65/173,75
	Суфле из курицы	60	80	15,42/21,89	17,33/24,24	1,83/2,71	223,52/314,75
	Рагу из овощей	110	130	3,72/4,44	5,26/6,19	20,74/24,75	144,58/171,76
	Компот из замороженных ягод	150	200	0,16/0,18	0,07/0,08	10,16/11,30	41,91/46,60
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		596	705	26,60/35,08	26,93/35,84	78,39/91,67	659,72/826,41
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	150	23,30/26,77	14,62/16,81	21,19/24,42	309,93/356,57
	Соус молочный сладкий	20	20	0,49	1,01	3,16	23,70
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Молоко кипяченое	180	200	4,86/5,40	5,04/5,60	7,74/8,60	96,12/106,80
Итого за уплотненный полдник		460	500	31,30/35,31	24,01/26,76	64,20/68,30	599,25/656,57
Итого за день		1530	1745	71,40/87,09	68,10/83,59	201,60/229,54	1706,58/2020,11

	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества (г.)			
		До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	180	6,20/7,34	6,26/7,40	20,42/24,44	163,08/194,06
	Яйцо вареное	50	50	5,95	5,05	0,30	70,70
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02/4,40	3,69/4,03	11,45/12,62	95,25/104,62
Второй завтрак	Сок/нектар	100	100	0,50/0,50	0,10/0,10	10,10/10,10	46,00/46,00
Итого за завтрак/ второй завтрак		510	570	18,95/21,23	15,34/16,91	57,03/67,14	445,36/509,14
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/салат из квашеной капусты с луком	30	50	0,48/0,80	2,69/4,49	2,00/3,34	34,08/56,82
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	200	13,63/14,10	10,30/10,64	29,95/32,22	262,47/276,33
	Гренки из пшеничного хлеба	10	15	0,86/1,37	0,09/0,14	5,56/8,86	26,49/42,19
	Котлета рыбная Любительская(минтай)	60	80	11,29/15,05	2,86/3,81	5,45/7,28	92,72/123,63
	Картофельное пюре	110	130	2,77/3,34	4,59/5,37	18,56/22,31	126,15/150,35
	Компот из смеси фруктов	150	200	0,38/0,51	0,00/0,00	16,08/21,32	65,83/87,28
	Хлеб ржаной	36	45	2,38/2,97	0,43/0,54	12,02/15,03	61,49/76,86
Итого за обед		576	720	31,80/38,14	20,96/24,98	89,63/110,35	669,22/813,47
Уплотненный полдник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	50	1,02/1,70	1,94/3,24	3,85/6,43	36,88/61,48
	Ватрушка с повидлом	80	80	4,79	2,13	50,72	241,32
	Оладьи из печени по-Кунцевски	60	80	10,90/14,53	7,53/9,99	10,17/13,56	152,00/202,16
	Фрукты свежие (по сезону)	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Чай с молоком и сахаром	180	200	3,12/3,43	3,12/3,41	11,07/12,21	85,00/93,42
Итого за уплотненный полдник		450	510	20,23/24,85	15,12/19,16	85,61/92,71	599,60/642,78
Итого за день		1536	1800	70,97/84,22	51,42/61,05	232,26/270,21	1674,18/1965,40
Итого за 5 дней		7608	8813	327,41/391,37	291,45/345,91	1073,16/1238,45	8209,40/9610,18
Средняя за 5 дней		1522	1763	65,48/78,27	58,29/69,18	214,63/247,69	1641,88/1922,04
Среднее значение за 10 дней		1524	1769	66,73/78,75	58,41/69,11	208,62/243,09	1624,70/1906,00

Прошито пронумеровано _____ стр.

