

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Муниципальным бюджетным дошкольным
образовательным учреждением "Детский
сад №2" "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"
Ленинского района Республики Крым

Г.М. Калустова

2024 год.



ПРИ МЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ "Детский сад №2" "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"

Ленинского района Республики Крым

на март-май 2024 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
1 день		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	250	6,02	6,31	21,04	163,5	1,13	№94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	370	8,72	7,27	37,12	249,6	1,89	
2 завтрак		450	10,45	8,92	45,06	303,7	2,3	
Обед	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№372
		150	6,31	4,5	38,85	221,25	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
20		1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	660	25,66	18,7	85,21	615,35	20,45	
		790	28,12	20,27	102,92	715,65	26,43	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	п/п
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	200	6,29	8,59	38,27	256	1,19	
		260	8,49	12,35	57,44	375,4	1,2	
	Итого за день	1330	41,07	34,96	170,4	1164,95	33,53	
		1600	47,46	41,94	216,22	1438,75	39,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
2 день Звтрак	Суп молочный с манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94	
		250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Итого	390	10,8	15,34	44	357,2	2,11		
Итого	470	12,62	17,08	50,96	408,25	2,56			
2 завтрак	Фрукты свежие яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10		
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	615	19,19	20,51	80,58	583,96	9,42		
Итого	770	24,89	26,94	100,37	744,69	11,81			
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	230	9,42	7,39	19,65	183,45	1,637		
Итого	310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167			
Итого за день	1335	40,91	43,74	165,23	1219,61	23,167			
Итого за день	1650	57,25	57,94	203,65	1566,39	27,537			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7д.							
3 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94	
		250	7,45	6,83	21,35	177	1,1		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	395	11,07	12,07	38,74	308,6	2,39		
	490	14,72	14,87	50,94	396	4,04			
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
	Итого	180	6,6	6,69	28,3	200,1	1,05		
	220	8,22	8,42	36,9	256,8	1,26			
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83	
		250	6,63	5,18	15,44	135	11,2		
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	615	20,33	14,26	89,43	568,65	13,4		
		770	26,24	18,62	111,03	718,4	17,2		
	Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
Итого		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09		
		280	11,64	8,08	64,27	377	2,54		
	1390	45,66	38,7	191,65	1299,85	18,93			
Итого за день	1760	60,82	49,99	263,14	1748,2	25,04			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
4 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
Итого		370	7,36	5,41	35,45	220,4	0,92		
Итого		450	8,81	6,72	43,15	268,7	1,15		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Итого		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Итого		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53		
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276	
		150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		585	23,85	11,44	72,88	492,4	27,84	
	Итого		690	25,2	13,32	85,49	565,84	34,41	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230	
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		215	12,02	7,17	26,9	220	1,32	
	Итого		290	18,46	10,61	40,65	332	1,62	
Итого за день		1200	44,55	24,89	156,36	942,7	30,08		
Итого за день		1460	53,79	31,52	190,42	1176,44	37,18		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
5 день Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	265	7,38	11,25	18,24	206,8	11,97		
	335	10,01	13,78	26,71	273,6	16,905		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	200	1	0	20,2	84,4	4		
Обед	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого	615	15,69	13,87	70,5	471,05	28,96		
	770	20,14	17,83	87,64	593,56	37,08		
Полдник	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
Итого	330	7,63	6,49	48,8	285,2	2,2		
	410	8,77	6,61	59,43	333,2	2,54		
Итого за день	1360	31,45	31,61	152,64	1027,05	46,13		
	1715	39,92	38,22	193,98	1284,76	60,525		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
Завтрак	Суп молочный пшеничный	250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		390	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93	
		470	9,75	14,41	47,82	359,5	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого		180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
			210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		595	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36	
			750	28,09	26,73	94,4	732,89	27,8	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого		200	8,12	10,65	35,45	270	2,05	
			260	11,14	15,39	53,66	398	2,46	
		1365	39,79	44,81	186,63	1223	26,34		
Итого за день		1690	51,2	57,4	235,11	1577,09	34,48		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
7 день Звтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	355	11,04	14,32	46,75	360	1,27	
Итого	450	14,61	16,69	59,18	445	1,54		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
	40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого	590	20,9	17,8	58,7	481,7	22,1		
Итого	740	27,56	22,2	73,51	608,74	29,02		
Полдник	запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588	
Итого	310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167		
Итого за день	1310	41,82	38,83	138,21	1073,9	27,958		
Итого за день	1680	61,31	52,31	182,11	1448,99	36,787		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
8 день Завтрак	Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94	
		250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
Итого		370	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1		
		450	10,75	8,88	44,49	301,45	2,33		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
	Итого		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
			40	3	3,92	29,7	166,8	0	
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80	
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		615	16,29	11,94	75,51	475,95	24,14	
			770	21,2	15,71	93,63	602,45	30,63	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого		265	8,07	8,98	21,1	199,8	12,17	
			320	10,22	11,91	25,42	253	17,17	
Итого за день		1280	36,04	31,46	156,3	1057,25	38,41		
		1580	45,17	40,42	193,24	1323,7	50,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94	
		250	7,4	7,4	22,4	186	1,13		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого	390	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93		
		470	9,91	14,97	47,01	362	1,16		
	12 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
			180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Итого		150	0,75	0	15,1	64	3		
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82	
		250	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286	
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,13		
	Соус сметанный слижком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№372	
		150	8,6	6,09	38,64	243,7	0		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Итого	675	23,1	20,38	98,76	675,95	23,11		
		850	28,84	30,1	123,37	882,85	30,26		
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458	
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09		
		230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52		
	Итого за день	1400	39,07	39,44	183,03	1248,75	29,13		
1730		48,33	52,08	229,05	1582,15	37			
Итого за 10 дней	13170	393	357	1617	11114	314			
	16305	512	457	2060	14269	400			
	1317	39	36	162	1111	31			
	1631	51	46	206	1427	40			

Прием пищи	енование (Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Гливоды,		
		3-7л.					
		1445	41,81	37,7	171,09	1191,63	27,26
		1720	48,32	45,59	217,13	1474,33	31,57
		1385	51,18	50,54	168,21	1333,81	30,187
		1650	58,82	58,76	197,92	1557,84	36,787
		1505	45,3	39,48	204,65	1357,35	28,06
		1890	61,48	52,83	278,18	1836,2	34,14
		1390	47,75	32,44	186,08	1142,7	33,08
		1680	57,14	39,07	223,14	1389,24	40,24
		1410	34,79	33,13	183,22	1176,95	46,17
		1815	46,34	41,32	252,16	1572,16	60,605
		1465	40,19	45,21	196,43	1267	36,34
		1790	51,6	57,8	244,91	1621,09	44,48
		1310	42,06	38,905	138,67	1074,8	24,448
		1680	61,63	52,41	182,72	1450,19	31,507
		1430	40,27	35,26	160,82	1126,64	47,45
		1760	50,23	44,98	198,43	1406,86	62,12
		1240	34,64	29,09	139,12	870,85	35,028
		1480	49,03	36,28	175,23	1137,2	42,927
		4880	158,98	134,28	575,08	4061,72	106,004
		1505	45,3	39,48	204,65	1357,35	28,06
		17460	536,97	476,035	2123,37	14603,45	414,027
		16970	529,89	468,52	2174,47	14802,46	412,436
		1746	53,697	47,6035	212,337	1460,345	41,4027
		1697	52,989	46,852	217,447	1480,246	41,2436