

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Алёнка" с. Ленинское"
Ленинского района Республики Крым



Н.В. Шевченко Н.В. Шевченко

Приказ № 143 от 20.11.2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10 часов
в МБДОУ "Детский сад "Алёнка" с. Ленинское"
Ленинского района Республики Крым
на осенне-зимний период 2023-2024 гг.

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		150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92	
Звтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1		
	Бутерброд 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		340	6,6	11,37	33,69	262,85	0,75	
Итого		420	7,99	12,62	40,91	307,8	1,03		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,41	8,5	12,18	135,2	7,15	№57	
		200	2,41	8,5	12,18	135,2	7,15		
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,5	16,7	87	0		
	Итого		570	16,07	15,44	69,38	483,35	24,09	
Итого		660	20,33	17,72	83,34	577,45	28,73		
Полдник	Макароньы отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		180	11,15	12	27,25	261	0,17		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Итого		300	12,44	12,73	35,67	307	1,34	
	Итого		360	14,82	15,19	43,07	368	1,6	
Итого за день		1360	35,86	39,54	153,84	1117,2	29,18		
Итого за день		1590	43,89	45,53	182,42	1317,25	34,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
2 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	
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	245	8,14	11,35	22,58	225,8	0,03	
	305	10,74	13,88	30,82	291,4	0,045		
2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед								
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	570	22,19	16,08	68,15	507,3	14,13	
		630	23,06	16,19	77,51	549,44	14,29	
Полдник	Булочка	40	2,30	4,80	22,20	128,60	0,01	п/п
		40	2,30	4,80	22,20	128,60	0,01	
	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	190	2,34	4,81	29,19	156,6	0,025	
		220	2,36	4,82	32,19	168,6	0,035	
	Итого за день	1105	33,07	32,64	129,72	933,7	24,185	
		1255	36,56	35,29	150,32	1053,44	24,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	150	5,13	4,68	16,92	130,68	0,81	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	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	320	6,78	4,89	33,68	206,88	2,23		
	410	8,23	5,52	43,49	257	3,73			
2 завтрак	Фрукты свежие	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		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80	
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6		
	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		
	Макаронные изделия 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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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	570	18,6	16,05	76,81	527,16	8,39		
	660	23,72	20,56	93,99	658,09	8,81			
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230	
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19		
	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	215	8,91	4,46	20,93	159	0,14		
		290	14,85	7,44	34,82	265	0,22		
	Итого за день	1205	34,69	25,8	141,22	937,04	20,76		
	1460	47,2	33,92	182,1	1224,09	22,76			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
4 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	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		
	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		330	7,69	7,1	45,67	278,2	1,19	
		420	9,63	7,54	60,06	346,8	1,2		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
			150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83	
		200	5,3	4,14	12,35	108	8,96		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,75	2,9	1,65	55,5	1,47	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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		570	17,2	11,74	80,5	497,95	12,15	
		660	20,7	13,88	97,39	599,3	13,06		
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15	№239	
		100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		200	9,29	7,3	22,15	192	1,13	
			280	16,83	12,12	36,78	324	1,47	
			1250	34,93	26,14	163,42	1032,15	17,47	
Итого за день		1510	47,91	33,54	209,33	1334,1	18,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Суп молочный гречневый	150	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
		200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91		
	Бутерброд 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	340	7,86	12,49	36,98	291,44	0,84		
	420	8,48	13,05	41,69	317,6	0,94			
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Итого	180	1	0	20,2	84,4	4		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		150	3,13	5,55	14,37	120	25		
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	1,13	№286	
		80	11,78	12,91	14,90	223	1,13		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		20	3,3	0,5	16,7	87	0		
	Итого	590	23,01	22,27	84,98	635,1	26,6		
		680	25,17	23,58	100,55	718,64	31,76		
	Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
85			8,52	11,69	5,05	160	0,28		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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		235	8,04	8,98	20,61	195,2	0,23		
		295	10,95	12,01	29,53	270,8	0,31		
		1315	43,26	47,49	148,87	1197,74	28,12		
Итого за день		1575	45,6	48,64	191,97	1391,44	37,01		

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	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
		200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,91	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№3
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	380	7,23	5,38	38,31	231,2	0,93	
Итого	420	8,04	5,49	46,14	266,8	0,94		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
	Итого	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№244
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	
	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	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	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	575	18,07	7,48	69,44	419,43	23,9	
Итого	665	23,08	8,94	83,13	507,75	28,24		
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	
	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	265	19,78	13,96	26,79	299,05	0,27	
	Итого	295	19,8	13,97	29,79	311,05	0,28	
Итого за день	1370	49,88	30,42	141,29	1027,68	26,15		
Итого за день	1560	56,68	32,72	167,16	1179,2	30,51		

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 маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Итого	350	8,45	15,28	46,81	358	1,2	
	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	0	№300
		60	13,56	10,2	0	146	0	
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	570	20,64	17,21	60,23	479,95	18,88	
		640	21,99	18,3	71,83	542,05	22,58	
	Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12
100			17,54	12,05	17,15	247	0,24	
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		200	8,84	6,04	15,68	153	1,54	
		280	17,66	12,07	27,35	288	3,07	
Итого за день		1220	39,43	39,03	130,72	1085,95	31,62	
	1450	51,06	47,09	161,59	1328,05	37,08		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день		150	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94	
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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		330	7,62	5,23	38,19	230,92	0,84	
Итого		420	9,01	5,89	47,88	281,2	0,94		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№83	
		200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95		
	Голубцы ленивые	150	12,8	8,2	18,36	198,5	18,15	№298	
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,3		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		30	0	0	0,38	3,6	10,54		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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		570	20,52	11,03	68,43	458,65	37,94		
Итого		630	23,58	12,54	80,6	533,7	41,15		
Полдник	Булочка	40	2,80	4,80	22,20	128,60	0,01	п/п	
		40	2,80	4,80	22,20	128,60	0,01		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
		190	5,14	6,8	32,83	198,6	0,985		
	Итого		220	5,65	7,21	36,56	219,6	1,175	
	Итого за день		1240	34,03	23,06	154,55	952,17	42,765	
Итого за день		1420	38,99	25,64	180,14	1098,5	46,265		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,18	4,7	16,96	130,68	0,82	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		345	10,26	11,3	38,51	296,68	0,91		
		440	12,96	13,25	48,22	363,2	1,05		
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10		
		100	1,5	0,5	8	95	10		
Обед									
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		160	16	14,78	26,76	304	0,41		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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		550	20,72	19,3	72,31	547	8,73		
		590	21,53	19,42	80,72	585,24	8,98		
	Пирог открытый	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	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		200	3,12	1,61	34,59	165,5	0,06	
			280	6,22	3,22	65,19	315	0,11	
Итого за день		1195	35,6	32,71	153,41	1104,18	19,7		
		1410	42,21	36,39	202,13	1358,44	20,14		

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 манный	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92	
		200	5,48	5,05	16,3	131,8	1		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№1	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75		
	420	8,7	5,47	45,61	266,2	1,03			
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	8	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10		
		100	1,5	0,5	8	95	10		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	№277	
		120	15,42	12,41	3,96	189	0,6		
	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 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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Итого	630	22,21	20,87	65,11	539,2	22,43		
	700	23,51	21,97	76,12	598,69	26,32			
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№1	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	265	8,12	7,19	25,81	201,1	14,62		
		320	9,14	8,06	35	249,8	19,53		
Итого за день	1325	38,35	32,68	132,48	1032,95	47,8			
	1540	42,85	36	164,73	1209,69	56,88			
Итого за 10 дней		12585	379	330	1450	10421	288		
		14770	453	375	1792	12494	328		
	Среднее за 10 дней	1259	38	33	145	1042	29		
		1477	45	37	179	1249	33		

1100 31,5 35,15 152,3 1050 33,7
1350 40,5 45,00 195,7 1350 37,5