

УТВЕРЖДАЮ:

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



Н.В. Шевченко - Н.В. Шевченко
Приказ № 26 от 05.03.2024 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 весенний период 2024 г.

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 Звтрак	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	
	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	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Борщ с мясом	200	7,8	5,82	10,98	128	12,5	№62
		200	7,8	5,82	10,98	128	12,5	
	Каша рассыпчатая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№180
		205	10,97	5,9	49,13	293	0,75	
	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	750	29,64	17,29	129,68	795,35	14,15	
	Итого	430	11,5	6,34	52,67	317	12,86	
Полдник	Макароны 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	
		360	14,82	15,19	43,07	368	1,6	
	Итого за день	1540	49,43	41,39	214,14	1429,2	19,24	
Итого за день	1360	35,06	34,15	151,75	1056,8	18,49		

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	
	Макаронник с мясом или печенью	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	№292
		165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	
	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		525	19,64	11,55	82,16	513,3	10,73
		625	24,79	14,64	99,82	632,44	10,97	
Полдник	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,96	24,08	14,20	0,00	№168
		200	3,09	4,07	32,09	177,00	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		300	2,36	3,97	31,07	42,2	0,02
			380	3,15	4,09	42,08	217	0,03
			1170	30,54	27,27	145,61	825,3	20,78
	Итого за день		1410	39,08	33,01	182,52	1184,84	21,045

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		150	5,13	4,68	16,92	130,68	0,81	№93	
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	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		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		
	Итого	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		
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		150	3,13	5,55	14,37	120	25		
	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	16,69	16,89	67,16	488,4	28,39		
		660	21,34	21,6	81,92	609,64	33,81		
Полдник		120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,38	2,3	1,17	26,91	2,5	№19	
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33		
	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	330	2,83	6,52	26,96	177,76	20,15		
		330	2,92	4,34	33	182,35	21,03		
	Итого за день	1320	26,7	28,7	137,6	917,04	60,77		
	Итого за день	1500	32,89	31,86	168,21	1092,99	68,57		

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	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	350	8,56	14,45	50,63	367	1,19	
	Итого	430	9,71	14,79	60,19	412	1,2	
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 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	
Итого	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	
	Итого	280	16,83	12,12	36,78	324	1,47	
	Итого	1270	35,8	33,49	168,38	1120,95	17,47	
Итого за день	1520	47,99	40,79	209,46	1399,3	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		
	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		320	6,99	5,14	32,02	202,64	0,84		
		410	8,4	5,8	41,56	252,4	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		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	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	24,92	21,43	94,63	673,86	6,6	
		680	27,55	22,54	112,62	767,09	6,76		
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	
		1295	44,3	39,3	153,56	1147,7	8,12		
Итого за день		1565	47,9	40,35	203,91	1374,69	12,01		

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 Завтрак	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		
	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		
	Итого	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43		
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		
	Итого	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		
	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	20,56	18,55	64,06	507,75	20,84		
	Итого	640	21,91	19,64	75,66	569,85	24,54		
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		
	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		
		Итого	280	17,66	12,07	27,35	288	3,07	
		Итого	1220	39,35	40,37	134,55	1113,75	33,58	
Итого за день	Итого	1450	50,98	48,43	165,42	1355,85	39,04		

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	
		80	5,60	9,60	44,40	257,20	0,00		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого	190	5,14	6,8	32,83	198,6	0,985		
	Итого	260	8,45	12,01	58,76	348,2	1,172		
Итого за день	1240	34,03	23,06	154,55	952,17	42,765			
	Итого за день	1460	41,79	30,44	202,34	1227,1	46,262		

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		
	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	320	6,8	4,91	33,61	205,88	0,84		
	410	8,18	5,53	43,32	256	0,94			
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		
	Итого	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		
	Птица тушенная в соусе с овощами	190	10,1	7,2	18,3	178,8	0,6	№319	
		260	12,6	14,62	22,8	223,52	0,7		
	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	580	14,82	11,72	63,85	421,8	8,92			
	690	18,13	19,26	76,76	504,76	9,27			
Картофель, запеченный а сметанном соусе	110	3,59	6,1	19,36	147	4,29	№163		
	170	4,82	8,14	26,02	196	5,78			
	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	260	3,63	6,11	26,35	175	4,31		
		350	4,88	8,16	36,01	236	5,81		
Итого за день	1260	26,75	23,24	131,81	897,68	24,07			
	1550	32,69	33,45	164,09	1091,76	26,02			

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	Борщ с капустой и с картофелем	200	2,41	8,5	12,18	135,2	7,15	№ 57	
		200	2,41	8,5	12,18	135,2	7,15		
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	252,29	1	№217	
		180	11,99	12,37	21,11	252,29	1		
	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	570	17,16	21,47	64,56	530,29	9,44		
		610	17,84	21,61	71,48	562,33	9,69		
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	1265	33,3	33,28	131,93	1024,04	34,81			
	1450	37,18	35,64	160,09	1173,33	40,25			
Итого за 10 дней	12950	370	321	1513	10456	288			
	14825	422	361	1775	12136	321			
	1295	37	32	151	1046	29			
	1483	42	36	177	1214	32			

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