

УТВЕРЖДАЮ:

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



Н.В. Шевченко
Н.В. Шевченко

Приказ № 66 от 06.06.2024 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 летне-осенний период 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
1 день		150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	
Звтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		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	
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	Макаронны 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	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	
Итого	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	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	
	Макаронник с мясом или печеню	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	
	Итого	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
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	
Итого		380	3,15	4,09	42,08	217	0,03	
Итого за день		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		
		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 тушеная	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 свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13	
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7		
	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	2,78	7,11	26,82	182,26	22,52	
			330	2,92	4,34	33	182,35	21,03	
		1320	26,65	29,29	137,46	921,54	63,14		
	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 Завтрак	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		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	
	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	
	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	
		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	150	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94
	гречневый	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		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
	Ряженка	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		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
	Драчена	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	0,31	
			1295	44,3	39,3	153,56	8,12	
	Итого за день		1565	47,9	40,35	203,91	1374,69	12,01

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	
		420	8,04	5,49	46,14	266,8	0,94	
2 завтрак		150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
		150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
6 день Завтрак 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	
			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	
			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	
		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	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	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	
	Жаркое по -домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	№276
		170	20,8	5,3	18,5	205	7,26	
	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	540	22,86	9,21	64,02	432,95	12,72	
	Итого	600	26,09	9,94	73,73	491,6	13,64	
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 за день	1190	41,65	31,03	134,51	1038,95	25,46	
Итого за день	1410	55,16	38,73	163,49	1277,6	28,14		

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
		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
			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	
	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	
	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	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
			585	20,86	13,77	69,12	485,33	
	Итого		660	24,04	16,19	81,64	570,48	36,31
		660	24,04	16,19	81,64	570,48	36,31	
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
			260	8,45	12,01	58,76	348,2	1,172
	Итого за день		1255	34,37	25,8	155,24	978,85	36,495
		1490	42,25	34,09	203,38	1263,88	41,422	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, 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	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 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	Чай с сахаром	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	
	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	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 свежей капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	524	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	721,4	19,53		
Итого за день	1265	33,3	33,28	131,93	1024,04	34,81			
	1450	37,18	35,64	160,09	1644,93	40,25			
Итого за 10 дней		12935	373	315	1514	10412	276		
		14815	427	355	1774	12566	305		
		1294	37	31	151	1041	28		
Среднее за 10 дней		1482	43	35	177	1257	31		

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