

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



Н.В. Шевченко
Н.В. Шевченко
Приказ от 10.10.2024 г. № 150

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 2024-2025 гг.

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 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	
	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	
		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	
	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	
	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	575	18,27	14,17	62,86	454,35	22,17	
	665	23,2	15,72	74,55	535,45	25,95		
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	
		360	14,82	15,19	43,07	368	1,6	
Итого за день	1365	38,06	38,27	147,32	1088,2	27,26		
	1595	46,76	43,53	173,63	1275,25	31,58		

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	Суп молочный	150	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
Завтрак	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		
		Итого	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	
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Итого	150	1	0	20,2	84,4	4		
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		
	Капуста тушенная	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	20,67	20,27	83,5	601,7	28,55	
	Итого	Итого	680	22,83	21,58	99,07	685,24	33,71	
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		
		Итого	295	10,95	12,01	29,53	270,8	0,31	
	Итого	1295	40,05	38,14	142,43	1075,54	30,07		
Итого за день	Итого за день	1535	43,18	39,39	190,36	1292,84	38,96		

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		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
	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 бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	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 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	23,1	18,83	63,5	517,6	20,46	
			640	24,53	19,91	76	583,29	24,35	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		30	0	0	0,38	3,6	10,54		
	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	4,45	3,62	28,52	166,36	10,56	
			330	5,57	4,53	36,43	208,45	0,03	
		1290	34,73	27,74	135,5	934,84	43,25		
Итого за день		1480	38,73	30,36	165,72	1092,74	38,11		

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	Суп молочный пшениый	150	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94
Завтрак		Суп молочный пшениый	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136	0	
Итого		340	7,7	12,48	38,32	296,12	0,84		
		420	8,3	13,04	43,18	322,8	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 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		
	Итого	280	16,83	12,12	36,78	324	1,47		
	Итого за день	1260	34,94	31,52	156,07	1050,07	17,12		
		1510	46,58	39,04	192,45	1310,1	18,47		

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	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	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	
	Итого	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.						
6 день Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
	рисовой	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		150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
	Итого	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
	Итого	150	4,8	3,6	6,75	78	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	1530	55,72	32	165,81	1163,6	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	
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
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	
	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	
	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	18,92	18,25	73,41	534,75	19,97	
		660	23,48	22,83	88,49	655,85	23,84	
	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	
		1220	37,71	40,07	143,9	1140,75	32,71	
Итого за день	1470	52,55	51,62	178,25	1441,85	38,34		

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 Завтрак	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
		210	4,59	4,9	31,26	187	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		
	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	5,87	4,88	46,18	252,8	0,02		
	430	7,81	5,32	60,57	321,4	0,03			
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 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		
	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	540	20,52	11,03	68,05	455,05	27,4		
		600	23,58	12,54	80,22	530,1	30,61		
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		
	Итого	190	5,14	6,8	32,83	198,6	0,985		
		220	5,65	7,21	36,56	219,6	1,175		
		1220	32,28	22,71	162,16	970,45	31,405		
Итого за день	1400	37,79	25,07	192,45	1135,1	34,815			

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		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	270	6,92	4,88	37,9	223	0,02	
		330	8,66	6,11	48,63	283,75	0,03	
	Итого за день	1265	39,4	35,98	156,72	1161,68	19,66	
	1460	44,65	39,28	185,57	1327,19	20,06		

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		
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Итого	630	24,82	20,63	79,85	606,4	7,91		
			700	26,76	21,67	94,54	682,64	8,16	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	№33	
		45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27		
	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	8,13	7,65	25,52	204,05	4,29		
			305	8,94	7,76	33,35	239,65	4,3	
Итого за день	1325	40,97	32,9	146,93	1103,1	22,95			
		1525	45,9	35,4	181,5	1283,49	23,49		
Итого за 10 дней		12715	381	330	1462	10486	275		
		14760	448	371	1776	12376	299		
		1272	38	33	146	1049	27		
Среднее за 10 дней		1476	45	37	178	1238	30		

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