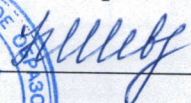


УТВЕРЖДАЮ:

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




Н.В. Шевченко

Приказ от 16.01.2025 г. № 14

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 зимне-весенний период 2025 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.						
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	
	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	
		330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75	
	Итого	420	8,7	5,47	45,61	266,2	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 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	
		575	18,27	14,17	62,86	454,35	22,17	
	Итого	665	23,2	15,72	74,55	535,45	25,95	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
150			9,29	10,01	22,71	218	0,14	
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
		300	12,44	12,73	35,67	307	1,34	
Итого		330	12,96	13,2	38,53	325	1,37	
		1355	37,98	31,02	147,19	1023	27,26	
	Итого за день	1565	45,61	34,39	173,79	1190,65	31,55	

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 Каша жидкая пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Завтрак		210	4,59	4,9	31,26	187	0		
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
340		5,87	4,88	46,18	252,8	0,02			
430	7,81	5,32	60,57	321,4	0,03				
2 завтрак	Ряженка\Снежок	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		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
Хлеб ржаной		20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		20	3,3	0,5	16,7	87	0		
			600	21,46	20,37	88,33	625,3	28,55	
Итого		690	23,62	21,68	103,9	708,84	33,71		
Полдник		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
	40		5,08	4,6	0,28	63	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	220	7,49	4,91	21,76	161,8	0,02		
		260	8,3	5,02	29,59	197,4	0,03		
			1310	39,17	33,91	162,57	1115,9	29,04	
	Итого за день	1530	40,73	32,02	214,26	1312,04	37,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы	
		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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
			330	7,57	4,99	38,51	230,48	2,23	
		Итого	420	9,02	5,62	48,32	280,6	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
			580	23,89	18,93	68,33	541,2	20,46	
		Итого	650	25,32	20,01	80,83	606,89	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		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
		270	4,45	3,62	28,14	162,76	0,02		
		Итого	330	5,57	4,53	36,43	208,45	0,03	
		1280	36,31	27,94	144,78	978,44	32,71		
	Итого за день	1500	40,31	30,56	175,38	1139,94	38,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день		150	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94
Завтрак	Суп молочный пшениный	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	
	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	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	
		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	
	Каша рассыпчатая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№180
		155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	555	17,22	9,81	89,73	518,35	9,86	
		595	18,08	9,92	98,73	559,2	9,92	
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	
	Итого за день	1235	34,88	22,34	165,17	1005,27	14,83	
		1445	44,67	27,93	198,49	1228,4	15,33	

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	Каша жидкая вязкая рисовая	154	2,32	3,96	24,8	142	0	№168	
		205	3,09	4,07	32,9	177	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		
	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	334	4,73	4,27	46,28	240,8	0,02		
		425	6,31	4,49	62,21	311,4	0,03		
2 завтрак		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		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77	
		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6		
	Кулеш с мясом	180	11,99	12,37	21,11	252,29	0	№217	
		180	11,99	12,37	21,11	252,29	0		
	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	580	17,98	15,17	78,23	531,59	10,42		
		640	18,85	15,23	87,59	573,73	10,58		
	Полдник		40	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
			40	1,32	0,87	21,13	9,9	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		190	1,36	0,88	28,12	37,9	0,02		
		220	1,38	0,89	31,12	49,9	0,03		
Итого за день		1204	24,47	20,72	162,43	854,29	20,46		
		1385	26,94	21,06	190,72	979,03	20,64		

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		
			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	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 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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
			585	18,86	7,58	74,27	443,03	23,9	
		Итого	675	23,87	9,04	87,96	531,35	28,24	
Полдник									
	Кондитерские изделия	40	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		40	1,32	0,87	21,13	9,9	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		
		190	1,39	0,88	28,23	38,9	1,42		
	Итого	220	1,44	0,89	31,33	50,9	2,83		
	1305	28,23	13,84	155,91	777,13	29,25			
	Итого за день	1465	34,1	15,42	180,53	913,05	35,01		

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
Звтрак			210	3,79	5,48	23,97	160		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
			340	5,26	5,32	40,71	231,8	0,02	
	Итого	430	7,01	5,9	53,28	294,4	0,03		
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
	Фрукты свежие	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
			570	18,92	18,25	73,41	534,75	19,97	
	Итого	660	23,48	22,83	88,49	655,85	23,84		
	Полдник		50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
Запеканка из творога		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
									№393
Чай с лимоном		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
			180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
		200	8,84	6,04	15,68	153	1,54		
Итого		280	17,66	12,07	27,35	288	3,07		
			1210	34,52	30,11	137,8	1014,55		31,53
Итого за день		1470	49,65	41,3	177,12	1333,25	36,94		

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	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	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	7,78	5,24	36,85	226,24	0,84	
		420	9,19	5,9	46,39	276	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	
	Капуста тушенная	150	150	150	150	150	150	№132
		150	3,13	5,55	14,37	120	25	
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	550	158,51	152,93	204,52	430,15	159,25	
		590	12,5	8,59	77,89	441	34,31	
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	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	190	4,64	6,8	32,83	198,6	0,985	
		220	5,15	7,21	36,56	219,6	1,175	
	Итого за день	1220	171,68	164,97	289,3	918,99	164,075	
		1380	27,59	21,7	175,94	1000,6	39,425	

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	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	
		330	7,59	5,01	38,44	229,48	0,84	
	Итого	420	8,97	5,63	48,15	279,6	0,94	
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368
	Фрукты свежие	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		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	
	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 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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
		580	14,18	11,81	81,37	489,8	11,21	
	Итого	670	17,63	13,96	97,67	588,54	12,31	
	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	
		270	6,92	4,88	37,9	223	0,02	
	Итого	330	8,66	6,11	48,63	283,75	0,03	
		1280	30,19	22,2	165,71	1037,28	22,07	
	Итого за день	1520	36,76	26,2	202,45	1246,89	23,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче- ская ценность,	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день		150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1		
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№1	
	Хлеб пшеничный	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		
		330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75		
	Итого	420	8,7	5,47	45,61	266,2	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								№76
Рассольник ленинградский		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
Макаронник с мясом или печенью		125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	№292	
		125	13,65	8,75	25,04	234	0,31		
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		
			515	18	13,37	69,85	474,4	7,62	
Итого		335	18,68	13,51	76,77	506,44	7,87		
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		
		265	8,13	7,65	25,52	204,05	4,29		
	Итого	305	8,94	7,76	33,35	239,65	4,3		
		1260	33,4	25,14	144,03	940,1	15,66		
		Итого за день	1430	37,07	26,74	170,83	1076,29	16,3	
		12659	471	392	1675	9665	387		
	Итого за 10 день	14690	383	277	1860	11420	294		
		1266	47	39	167	966	39		
	Среднее за 10 дней	1469	38	28	186	1142	29		

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