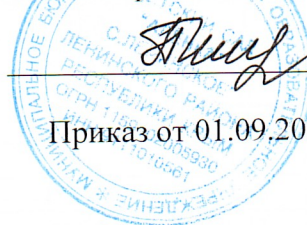


УТВЕРЖДАЮ:

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



А.А. Палый

Приказ от 01.09.2025 г. № 136/1

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 2025 - 2026 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		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		
	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	
Обедник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		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		
	Итого	300	12,44	12,73	35,67	307	1,34		
		330	12,96	13,2	38,53	325	1,57		
	Итого за день		1355	37,98	31,02	147,19	1023	27,26	
			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.				
		3-7 л.							
2 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0		
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
		340	5,87	4,88	46,18	252,8	0,02		
	Итого	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		
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
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		
	Итого	600	21,46	20,37	88,33	625,3	28,55		
		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		
Итого за день		1310	39,17	33,91	162,57	1115,9	29,04		
		1530	44,08	35,77	200,36	1303,64	34,22		

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		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	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.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день		150	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94
Завтрак	Суп молочный пшенный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
		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	
		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	
		1235	34,88	22,34	165,17	1005,27	14,83	
	Итого за день		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		
		334	4,73	4,27	46,28	240,8	0,02		
	Итого	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		
	Фрукты свежие	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		
	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		
		580	17,98	15,17	78,23	531,59	10,42		
	Итого	640	18,85	15,28	87,59	573,73	10,58		
		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 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		
		1204	24,47	20,72	162,43	854,29	20,46		
Итого за день		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	
	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	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 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	
	Итого	585	18,86	7,58	74,27	443,03	23,9	
		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	
	Итого	190	1,39	0,88	28,23	38,9	1,42	
		220	1,44	0,89	31,33	50,9	2,83	
	Итого за день	1305	28,23	13,84	155,91	777,13	29,25	
		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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
			40	3,16	0,4	19,32	94,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
			180	0,06	0,02	9,99	40	
	Итого	340	5,26	5,32	40,71	231,8	0,02	
		430	7,01	5,9	53,28	294,4	0,03	
	2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	95	10
			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
			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	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
			150	3,06	4,8	20,43	137,25	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
			180	0,4	0,02	24,99	102	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
			50	3,3	0,6	16,7	87	
	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	
Итого		200	8,84	6,04	15,68	153	1,54	
		280	17,66	12,07	27,35	288	3,07	
Итого за день		1210	34,52	30,11	137,8	1014,55	31,53	
		1470	49,65	41,3	177,12	1333,25	36,94	

При
пи
10 д
Завт

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 тушеная	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	700	161,64	158,48	218,89	550,15	184,25	
		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	1370	174,81	170,52	303,67	1038,99	189,075	
		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	
	Итого	330	7,59	5,01	38,44	229,48	0,84	
		420	8,97	5,63	48,15	279,6	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	
	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	
	Итого	580	14,18	11,81	81,37	489,8	11,21	
		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	
	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	1280	30,19	22,2	165,71	1037,28	22,07	
		1520	36,76	26,2	202,45	1246,89	23,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность.	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
2 завтрак	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
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	
	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	
	Итого	515	18	13,37	69,85	474,4	7,62	
		555	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	
	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	1260	33,4	25,14	144,03	940,1	15,66	
		1430	37,07	26,74	170,83	1076,29	16,2	
	Итого за 10 дней	12809	474	398	1689	9785	412	
		14690	387	281	1846	11412	291	
	Среднее за 10 дней	1281	47	40	169	978	41	
		1469	39	28	185	1141	29	

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