

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ромашка» с. Войково»
Ленинского района Республики Крым


А. П. Кривашеева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с.Войково
Ленинского района Республики Крым
на весенний период 2022 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
I день Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
		395	13,67	14,36	43,62	358,8	2,25	
	440	16,3	16,26	51,31	416,8	2,52		
завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
бед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	№313
		150	5,51	4,51	26,44	168,5	0	
	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,7	№54
		60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,03	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	
		670	19,37	16,83	80,6	552,9	19,17	
		750	21,02	18,66	92,89	625,2	20,66	
Толдник	Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	155	18,99	10,83	20,56	256	8,71	№294
		185	22,51	12,76	24,8	304	10,45	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	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	
		325	20,64	11,04	37,32	332,2	10,13	
	Итого	385	24,21	12,98	44,66	392,2	13,28	
		1460	53,96	42,51	183,27	1334,9	34,52	
	Итого за день	1660	61,85	48,22	216,76	1550,2	39,94	

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 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
		340	6,79	11,46	35,71	273	0,72	
		420	8,21	12,77	43,41	321,2	0,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	150	0,75	0	15,1	64	3		
	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
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, тушеная с овощами	60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47	№247
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	
	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	
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		620	17,27	11,33	69,25	450,05	32,75	
710		20,66	13,36	82,89	536,85	36,94		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296	0	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	200	8,12	10,65	35,45	270	2,05	
		260	11,14	15,39	53,66	398	2,46	
	Итого за день	1310	32,93	33,44	155,51	1057,05	38,52	
		1570	40,91	41,52	198,06	1332,85	43,39	

Исч. Иши	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
день зтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	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	235	8,07	8,98	20,72	196,2	1,63	
Итого	295	11,01	12,01	29,74	271,8	3,11		
зтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п
		20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	
	Итого	170	5,85	5,71	20,9	158,4	1,05	
	Итого	200	6,72	6,46	22,1	173,4	1,26	
ед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,8	80,85	3,5	№81
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	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	
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		50	0	0	0,64	6	17,58	
	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	18,25	17,78	65,91	499,65	35,83	
Итого	710	23,99	23,55	84,2	650,24	49,43		
олдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	1	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	1	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	380	20,86	15,8	41,55	391,45	12,22	
	Итого	410	21,37	16,21	45,28	412,45	12,41	
	Итого за день	1335	53,03	48,27	149,08	1245,7	50,73	
Итого за день	1615	63,09	58,23	181,32	1507,89	66,21		

Присм паци	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 "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	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		
	Итого	390	10,84	15,08	44,73	358,2	2,09		
		420	10,86	15,09	47,73	370,2	2,1		
	завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
			180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Кондитерские изделия (пряники)		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Итого		180	2,07	0,87	36,23	73,9	3		
		210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	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	610	15,96	12,98	77,03	489,94	26,75		
720		20,58	16,39	94,69	610,05	32,25			
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	300	7,73	4,82	61,56	321,5	11,24		
		380	11,33	6,89	92,02	477	11,51		
	Итого за день	1480	36,6	33,75	219,55	1243,54	43,08		
		1730	44,99	39,24	273,67	1543,95	48,92		

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
	200	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
Суп молочный пшеничный	200	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	45	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
Бульброд с сыром	60	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
Чай с лимоном	150	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
	180	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	395	395	10,9	12,07	40,23	313,8	2,4	
Итого	440	440	13,06	13,51	48,16	365,8	3,85	
	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	200	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	120	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
Бифстегонов из отварного мяса с соусом №354	160	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	
	120	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
Рис отварной	150	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	
	50	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
Консервированные томаты	50	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	
	150	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
Компот из сухофруктов	180	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	20	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	20	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	680	680	26,7	19,6	84,07	621,25	18,18	
Итого	790	790	33,46	24,93	101,5	766,1	18,6	
	100	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
Сырники из творога	100	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	30	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
Сметана	30	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	150	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	280	280	21,81	19,17	22,93	351,4	1,35	
Итого	310	310	22,32	19,58	26,66	372,4	1,54	
	1455	1455	59,81	51,24	157,03	1330,45	31,93	
Итого за день	1640	1640	69,24	58,42	186,12	1548,3	33,99	

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7 л.						
Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219	
	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7		
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	n/n	
	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	245	6,98	9,81	25,27	217,8	0,52		
	295	8,95	8,39	32,89	242,8	0,73		
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		
Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06		
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
Мясо кабачковая	40	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	n/n	
	60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6		
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	n/n	
	50	3,3	0,6	16,7	87	0		
Итого	590	21,12	19,85	73,73	559,35	9,17		
	700	27,56	25,81	91,71	711,6	12,03		
Каша жидкая пшеничная	160	5,05	3,06	31,08	177	0	№183	
	160	5,05	3,06	31,08	177	0		
Булочка с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
	40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№399	
	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№366	
	100	1,5	0,5	21	95	10		
Итого	300	9	11,11	66,7	408	10		
	300	9	11,11	66,7	408	10		
Итого за день	1285	37,85	40,77	180,8	1249,15	22,69		
	1445	46,26	45,31	206,4	1426,4	25,76		

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 (с рисом)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	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 лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	345	8,71	10,4	34,26	266,3	2,19		
Итого	440	12,07	13,11	46,42	351,4	3,85			
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п	
		20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14		
	Итого	170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59		
	Итого	170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		50	0	0	0,64	6	17,58		
	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	600	14,91	10,45	66,45	423,63	44,56		
Итого	710	19,12	12,64	81,18	521,15	56,8			
Полдник	Вареники ленивые	105	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230	
		105	14,79	7,42	24,83	225	0,19		
	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	275	16,41	7,63	41,48	300,2	0,21		
	Итого	315	17,22	7,74	49,31	335,8	0,22		
	Итого за день	1390	45,48	33,53	155,47	1108,31	47,55		
Итого за день	1635	53,86	38,54	190,19	1326,53	61,46			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
9 день		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	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	9,03	6,82	36,72	245,2	1,9	
	410	11,78	8,69	49,11	323	2,33		
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	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,78	№274
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	
	Икра свекольная	40	0,93	1,85	4,9	40	2,7	№54
		60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,03	
	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	600	22,25	17,85	63,89	507	14,37	
	710	29,04	22,15	78,79	633,3	17,37		
Полдник	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	№241
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,011	№354
		30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,011	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	380	18,34	14,41	54,25	420,2	11,371	
		410	18,36	14,42	57,25	432,2	11,381	
	1450	50,37	39,08	169,96	1236,4	30,641		
Итого за день	1680	59,93	45,26	200,25	1452,5	34,081		

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.							
0 день автрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Итого	345	11,68	12,49	39,29	317	1,75			
		440	15,7	15,63	52,55	414,2	2,18		
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	n/n	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3		
			210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06	
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	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276	
		200	24,5	6,3	21,8	241,2	8,54		
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,47	37,5	0,53	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	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	n/n	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого	600	26,18	12,19	72,67	506,85	14,11		
			690	31,02	14,49	86,7	602,7	15,72	
	Полдник	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
150			3,13	5,56	14,4	120	25		
Яйца вареные		40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
Консервированные томаты		40	0,44	0,04	1,4	8	6	n/n	
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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		
Итого	370	9,72	9,41	40,75	287,4	27,29			
	450	11,27	10,65	52,41	351,64	34,04			
Итого за день	1495	49,65	34,96	188,94	1185,15	46,15			
	1790	60,21	41,64	230,89	1455,24	55			
Итого за 10 дней		13890	458,19	390,8	1735,42	12149,85	380,611		
		16230	545,9	455,17	2092,5	14513,37	451,291		
		1389	46	39	174	1215	38		
	Среднее за 10 дней	1623	55	45,5	209	1451	45		

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
-289	-14	-4	-21	-165	-4
-273	-14	-0,5	-14	-101	-8