

МБДОУ ДС №31 пгт Черноморского МО Северский район
 «Утверждаю»
 Заведующий  О.А.Погребная
 Приказ № 29 от 10.01.2023г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
 Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
Сезон: зимне-весенний							
Возрастная категория: от 3- до 7 лет							
День первый							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,91	6,18	26,1	187,7	5
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Сыр	11	0,42	4,36	3,22	145	42
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39
итого завтрак		404	11,39	14	63,22	481,2	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Борщ "Кубанский"	180	3,52	5,98	9,78	117	27
	С-т из кваш.кап.	50	0,95	2,99	4,6	15,92	38
	Котлета рыбная	70	10,59	16,17	4,17	117	16
	Каша крупян.ов.	130	2,8	7,45	29,09	194,39	40
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
итого за обед		672,5	22,29	39,47	93,8	706,15	
Полдник	Пудинг творожн.	110	15,79	27,81	32,18	316,8	60
	Кисломол.прод.	180	4,2	3,75	6	110	49
итого за полдник		290	19,99	31,56	38,18	426,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1466,5	54,02	85,03	205,11	1655,19	
Второй день							
Завтрак	Вермишель мол.	180	6,46	10,35	21,19	163,8	2
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	82
Итого за завтрак		393	16,48	20,01	64,83	432,98	
2 завтрак	Сок	150	0,45	0	15,3	62,1	56
Итого за 2 завтрак		150	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Суп овощной "Весенний" на к/б	180	4,96	3,93	10,37	94,18	118
	Жаркое по-дом из птицы	130	10,93	15	20,91	262,36	32
	Соленые овощи	50	0,63	0,11	33,06	26,1	19

	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,3	0,01	24,4	96,8	51
Итого за обед		602,5	20,75	25,93	113,75	654,68	
Полдник	Булочка сдобная	80	6,79	9,16	41,7	295,75	58
	Чай	180	0,24	0	15,66	60,5	39
Итого за полдник		260	7,03	9,16	57,36	356,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1405,5	44,71	55,1	251,24	1506,01	
Третий день							
	Каша пшенич. мол	180	6,1	6,08	23,39	172,73	8
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Кофейный н-ок	180	2,85	2,41	14,36	91	75
итого за завтрак		393	12,77	11,95	56,05	351,73	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,4	96
итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,4	
Обед	Суп лапша дом. С-т из кваш кап	180	4,29	3,33	20,9	130,73	90
		50	0,95	2,99	4,6	15,2	38
	Плов из птицы	130	12,3	16,3	34,68	334,7	21
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
итого за обед		602,5	21,97	29,5	106,34	742,47	
	Сок фруктов.	150	0,45	0	15,3	62,1	56
	Хлеб пшенич	15	1,62	0,24	8,4	40,6	43
Полдник	Омлет	120	9,28	18,03	1,86	193	52
	Икра кабачков.	50	0,76	3,56	3,08	47,6	62
итого за полдник		335	12,11	21,83	28,64	343,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430,5	47,2	63,28	200,89	1478,89	
День четвертый							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,75	8,42	20,03	179,1	7
	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,88	42
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	82
итого за завтрак		404	15,19	22,43	66,89	493,16	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	180	1,89	2,52	15,49	93,28	34
	Котлета мясная	70	9,84	20,25	16,75	224,4	78
	Капуста тушеная	130	2,5	5,38	5,64	96,4	22
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,3	0,01	24,4	96,8	51
итого за обед		622,5	18,46	35,04	87,29	686,12	
	Сдобн. пирожок	80	10,46	4,8	39,6	244,8	74
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39
итого за полдник		260	10,7	4,8	55,2	305,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1386,5	44,7	62,27	219,29	1525,62	
День 5							
Завтрак	Каша манная	180	5,59	6,72	22,58	172,8	3
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39
	Хлеб с маслом		3,82	3,46	18,3	88	80
итого за завтрак		393	9,65	10,18	56,48	321,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96

итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Суп гороховый с гренокми	180	8,46	2,34	23,48	148,82	35
	Макароны отвар. Голуоцы	130	4,69	8,69	29,5	213,09	36
	"Ленивые" т/см	80	14,12	9,04	20,26	219	47
	Соленые овощи	50	0,63	0,11	33,06	26,1	19
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
итого за обед		682,5	32,33	27,06	152,46	868,85	
Полдник	Кондитерские иделия	75	5,36	6,77	52,03	291,9	58
	Кисломолочный продукт	180	4,2	3,75	6	112	49
итого за полдник		255	9,56	10,52	58,03	403,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430,5	51,89	47,76	276,88	1635,09	
Неделя вторая							
Сезон: зимне-весенний							
Возрастная категория: от 3- до 7 лет							
День 6							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	180	9,74	9,48	29,84	152,01	6
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,88	42
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39
итого за завтрак		404	14,22	17,29	66,96	345,39	
2 завтрак	Сок	150	0,45	0	15,3	62,1	56
итого за 2 завтрак		150	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Борщ "Кубанск."	180	3,52	5,98	9,78	117	27
	Пюре картофел.	130	3,4	53,35	20,52	152,5	44
	Соленые овощи	50	0,63	0,11	33,6	26,1	19
	Рыба "Аппетитная"	70	14	7,9	3,66	135,94	25
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
	итого за обед		672,5	25,98	74,22	113,72	693,38
Полдник	Булочка сдобная	80	6,24	4,89	26,93	241,6	25
	Кисломол.прод	180	4,2	3,75	6	110	49
итого за полдник		260	10,44	8,64	32,93	351,6	
итого за день		1486,5	51,09	100,15	228,91	1452,47	
День 7							
Завтрак	Каша "Артек пшенич.молоч.	180	6,81	5,78	22,7	167,84	11
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	82
	итого за завтрак		393	16,83	15,44	66,34	437,02
Фрукты свежие		100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Суп "Снежок" к/б	180	5,3	7,2	18,2	202,3	15
	Плов из птицы	130	12,3	16,3	34,68	334,7	21
	С- из кваш.капус.	50	0,95	2,99	4,6	15,92	138
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46

	Кисель	180	0,3	0,01	24,4	96,8	51
итого за обед		602,5	22,78	33,38	106,89	824,96	
Полдник	Гворожники со сгущ.молок.	120/20	17,13	15,17	17,71	226,68	135
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39
итого за полдник		320	17,37	15,17	33,31	287,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1415,5	57,33	63,99	216,45	1590,2	
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная	180	5,59	4,75	25,11	165,6	12
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Кофейный н-ок	180	2,85	2,41	14,36	91	75
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за 2 завтрак		493	12,61	10,62	67,68	385,64	
Обед	щи со смет. к/б	180	10,3	4,86	6,73	77	61
	Рагу из курицы и картофеля	130	6,84	8,92	45,96	284,37	98
	Соленые овощи	50	0,63	0,11	33,06	26,1	19
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
итого за обед		602,5	22,2	20,77	131,91	649,31	
Подник	Пицца "Детская"	80	26,57	18,14	49,71	404,29	17
	Сок	180	0,45	0	15,3	62,1	89
итого за полдник		260	27,02	18,14	65,01	466,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1335,5	61,83	49,53	264,6	1501,34	
День 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,59	6,96	24,94	180,9	4
	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,88	42
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	82
итого за завтрак		404	16,03	20,97	71,8	494,96	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за 2 завтрак		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Суп "Харчо" смет	180	1,68	3,53	7,34	68,18	33
	Суопродукты с овощами	70	19,4	9,3	7,8	192	28
	Макаронны отвар.	130	4,69	8,69	29,5	213,09	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,3	0,01	24,4	96,8	51
итого за обед		622,5	30	28,41	94,05	745,31	
Чай		180	0,24	0	15,6	60,5	39
Хлеб пшенич.		15	1,62	0,24	8,4	40,6	43
Полдник	Омлет	120	9,28	18,03	1,86	193	52
	Зеленый горошек	50	5,38	4,64	7,79	97,2	115
		365	16,52	22,91	33,65	391,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1491,5	62,9	72,29	209,41	1672,61	
День10							
	Каша ячневая	180	3,95	3,78	25,47	152,1	13
	Хлеб с маслом	25/8	3,82	3,46	18,3	88	80
	Чай	180	0,24	0	15,6	60,5	39

итого за завтрак		393	8,01	7,24	59,37	300,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0	9,91	41,04	96
итого за полдник		100	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Свекольник со смет.	180	4,22	6,5	13,77	145	30
	молочная	130	6,33	3,2	28,59	168,17	41
	Тефтели мясные	80/35	14,18	13,9	3,49	195,83	54
	Соленые овощи	50	0,63	0,11	33,06	26,1	19
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,5	0	21,15	86,6	1
итого за обед		717,5	29,79	30,59	125,07	796,94	
Полдник	Кондитер.издел.	75	5,36	6,77	52,03	291,9	58
	Кисломол.прод.	180	4,2	3,75	6	110	49
итого за полдник		255	9,56	10,52	58,03	401,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1465,5	47,71	48,35	252,38	1540,48	
Суммарное значение за период		14334	523,38	647,75	2325,17	15557,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			52,338	64,775	232,517	1555,73	

МБДОУ ДС №31 пгт Черноморского МО Северский район
 «Утверждаю»
 Заведующий О.А.Погребная
 Приказ № 29 от 10.01.2023г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**
 Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
Сезон : зимне- весенний							
Возрастная категория до 3 лет							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая мол.	150	5,76	5,15	21,75	156,42	5а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	85а
	Сыр	8	0,42	4,36	3,22	44,88	42а
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	39а
итого завтрак		329	10,18	12,97	56,27	339,7	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,4	174а
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,4	
Обед	Борщ "Кубанский" смет.	150	2,82	4,79	7,83	93,69	87а
	Салат из кваш.капусты	30	0,47	1,49	2,3	24,96	38а
	Котлета рыбная	60	9,08	13,86	3,57	100,29	148а
	Каша крупян.с овощ.	110	2,37	6,31	24,62	164,48	168а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40а
итого за обед		550	18,58	32,03	85,25	631,95	
Полдник	Пудинг творожн.со сгущ.молоком	100	14,35	25,28	29,26	288	139а
	Кисломолоч.продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	49а
итого за полдник		250	21,55	31,04	36,82	408,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1224	50,64	76,04	187,8	1419,65	
День 2							
Завтрак	Вермишель молочная	150	7,18	6,51	23,54	182	2а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	85а
	Какао с молоком	150	5,2	5,2	21,11	150,98	82а
Итого за завтрак		321	16,2	15,17	62,95	420,98	
2 завтрак	Сок	150	0,45	0	15,3	62,1	56а
Итого за 2 завтрак		150	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Суп овощной "Весенний"к/б	150	4,14	3,35	8,64	78,47	118а
	Жаркое по домашнему	110	9,91	7,23	31,6	221,22	142а
	Соленые овощи	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Кисель из сухофруктов	150	0,25	0,01	20,33	80,67	51а
Итого за обед		490	18,21	16,23	102,97	558,23	
Полдник	Булочка сдобная	60	6,79	9,16	41,7	295,75	88а
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	39а
Итого за полдник		210	6,99	9,16	54,7	346,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1171	41,85	40,56	235,92	1387,45	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,08	5,07	19,49	143,94	8а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	85а
	Кофейный напиток	150	2,37	2,41	11,97	75,82	153а
итого за завтрак		321	11,27	10,94	49,76	307,76	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174а
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Суп лапша дом.на к/б	150	3,57	2,77	17,42	108,94	90а
	Плов из мяса птицы	110	10,4	13,79	29,34	282,2	111а
	Салат из кваш.капусты	30	0,57	1,79	2,65	27	97а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а

5а

	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40a
итого за обед		490	18,38	23,93	96,34	666,67	
	Сок фруктовый	150	0,45	0	15,3	62,1	56a
	Хлеб пшеничный	10	1,62	0,24	8,4	40,6	42a
полдник	Омлет натуральный	110	9,28	18,03	1,86	193	52a
	Икра кабачковая	30	0,47	2,19	1,9	29,29	62a
итого полдник		300	10,5	18,83	24,46	294,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1206	40,48	53,7	180,06	1308,5	
День 4							
	Сыр	8	0,42	4,35	3,22	44,88	42a
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,96	7,01	16,7	149,25	7a
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	80a
	Какао с молоком	150	5,2	5,2	21,11	150,98	82a
итого за завтрак		329	13,4	20,02	59,33	433,11	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174a
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Рассольник	150	3,08	60,12	20,51	97,66	73a
	"Ленинградский смет.	60	8,43	17,36	14,36	192,34	122a
	Котлета мясная	110	2,11	4,55	4,77	81,56	24a
	Капуста тушеная	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43a
	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46a
	Хлеб ржаной	150	0,25	0,01	20,33	80,67	51a
итого за обед		520	17,4	87,61	82,53	604	
Полдник	Пирожок сладный	60	4,6	1,87	44,44	212,8	454a
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	39a
итого за полдник		210	4,8	1,87	57,44	263,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1154	35,93	109,5	208,8	1339,74	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	3a
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	80a
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	39a
итого за завтрак		321	8,68	9,06	50,12	282,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174a
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Суп горохов. с гречкам.	150	8,46	2,34	23,488	142,83	32a
	Макароны отварные	110	3,97	7,35	24,96	180,31	23a
	Голубцы "Ленивые"	60	10,59	6,78	15,2	164,25	47a
	Овощи соленые	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70a
	Хлеб пшеничный	15	1,58	5,24	9,81	93,87	43a
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46a
итого за обед		550	27,24	22,12	130,42		
Полдник	Кондитерские изделия	45	3,22	4,06	31,22	175,14	171a
	Кисломолоч. продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	49a
итого за полдник		195	10,42	9,76	38,78	295,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1161	46,67	40,94	228,82	1379,59	
Неделя вторая							
Сезон : зимне- весенний							
Возрастная категория до 3 лет							
День 6							
Завтрак	Каша "Геркулес" молоч.	150	8,12	7,9	24,87	126,68	6a
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	85a
	Сыр	8	0,42	4,35	3,22	44,8	42a
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	39a
итого за завтрак		329	12,56	15,71	59,39	309,88	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0	15,3	62,1	56a
итого за 2 завтрак		150	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Борщ "Кубанский" смет.	150	2,82	4,79	7,83	93,69	87a
	Пюре картофельное	110	2,88	45,14	17,36	129,04	44a
	Овощи соленые	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70a
	Рыба "Аппетитная" с ов.	60	5,6	2,85	1,6	56	247a
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43a
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46a
итого за обед		550	15,52	58,43	93,56	553,36	
Полдник	Булочка сладная	60	6,79	9,16	41,7	295,75	88a
	Кисломолоч. продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	49a

итого за полдник		210	13,99	14,92	49,26	416,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1239	42,52	89,06	217,51	1341,69	
День 7							
Завтрак	Каша "Артек" молочная пшеничная	150	5,67	4,8	18,91	139,87	11а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	80а
	Какао с молоком	150	5,2	5,2	21,11	150,98	166а
итого за завтрак		321	14,69	13,46	58,32	378,85	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174а
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Суп "Снежок" на к/б	150	4,75	5,909	14,928	175,24	95а
	Плов из птицы	110	10,4	13,79	29,34	283,2	111а
	Салат из кваш. капусты	30	0,57	1,79	2,65	27	97а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Кисель из сухофруктов	150	0,25	0,01	20,33	80,67	51а
итого за обед		490	19,5	27,069	89,808	717,88	
Полдник	Сырники из творога	100/20	12,27	12,65	14,75	183,46	61а
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	134а
итого за полдник		270	12,47	12,65	27,75	233,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1076	46,99	53,15	185,38	1370,02	
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная молоч.	150	4,67	5,28	27,9	146	12а
	Кофейный напиток	150	2,37	2,41	11,97	75,82	113а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	85а
итого за завтрак		321	10,86	11,15	58,17	309,82	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174а
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Щи со сметаной на к/б	150	8,58	4,05	5,61	64,17	933а
	Рагу из курицы и картофеля	110	5,79	7,55	38,89	240,69	128а
	Овощи соленые	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40а
итого за обед		490	18,59	17,25	111,27	579,42	
Полдник	Пицца "Детская"	80	26,57	18,14	49,71	404,29	120а
	Сок фруктовый	150	0,45	0	15,3	62,1	56а
итого за полдник		230	27,02	18,14	65,01	466,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1136	56,8	46,54	243,95	1395,06	
День 9							
Завтрак	Каша "Дружба" молоч.	150	4,66	5,8	20,78	150,75	27а
	Сыр	8	0,42	4,35	3,22	44,88	42а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	80а
	Какао с молоком	150	5,2	5,2	21,11	150,98	82а
итого за завтрак		329	14,1	18,81	63,41	434,61	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174а
итого за 2 завтрак		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Суп "Харчо" со смет.	150	1,4	2,94	6,12	56,82	98а
	Субпродукты с овощ.	60/30	16,63	7,97	6,69	164,57	124а
	Соленые овощи	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70а
	Макароны отварные	110	3,97	7,35	24,96	180,3	23а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Кисель из сухофруктов	150	0,25	0,01	20,33	80,67	51а
итого за обед		580	26,16	23,91	100,5	660,23	
Хлеб пшеничный		10	1,62	0,24	8,4	40,6	43а
Чай		150	0,2	0	13	50,4	39а
Полдник	Омлет натуральный	110	9,28	18,03	1,86	193	101а
	Овощи консервиров.	30	3,48	3	5,04	63	62а
	итого за полдник		300	14,58	21,27	28,3	347
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1304	55,17	63,99	201,71	1481,27	
День 10							
	Каша ячневая молочн.	150	3,3	4,06	21,24	136	13а
	Хлеб с маслом	15/6	3,82	3,46	18,3	88	80а
	Чай	150	0,2	0	13	50,4	134а
итого за завтрак		321	7,32	7,52	52,54	274,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,33	0	9,5	39,43	174а

итого за полдник		95	0,33	0	9,5	39,43	
Обед	Свекольник со смет.	150	3,5	5,4	11,47	120,8	159a
	Каша гречневая	110	6,33	3,2	28,59	168,17	19a
	Тефтели мясные в т/с	60/30	10,64	104	2,61	146,87	109a
	Соленые овощи	30	0,38	0,07	19,84	26,1	70a
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43a
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46a
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	454a
итого за обед		580	24,69	24,65	109,44	710,47	
Полдник	Кондитерское изделие	45	3,22	4,06	31,22	175,14	58a
	Кисломолоч.продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	49a
итого за полдник		195	10,42	9,82	38,78	295,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1191	42,76	41,99	210,26	1320,04	
СУММАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИ		11862	459,81	615,47	2100,2	13743,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			45,981	61,547	210,02	1374,301	