

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей с 10-часовым пребыванием в МАДОУ детский сад № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
227	Яйцо вареное	0,5-1,0	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
218	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	60/90	2,04/ 3,74	3,0/ 5,50	11,4 20,90	81,01/ 148,51	4,8/ 8,80	0,3/ 0,55	0,03/ 0,05	0,01/ 0,01	0,00
54	Икра кабачковая промышленного производства	40/60	1,0/ 1,4	4,5/ 6,3	4,25/ 5,95	61,0/ 85,4	20,5/ 28,7	0,35/ 0,49	0,01/ 0,014	0,02/ 0,028	3,5/ 4,9
411	Чай с сахаром	150/200	0,15/ 0,20	0,00	10,5/ 14,00	21,0/ 28,00	4,5/ 6,0	0,3/ 0,4	0,00	0,00	0,00
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		11,46/ 14,73	19,17/ 25,95	36,45/ 54,68	343,99/ 484,53	125,51/ 165,23	2,26/ 2,85	0,09 0,124	0,24/ 0,258	3,61/ 5,05
2 завтрак											
418	Сок промышленного производства	200	0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00
	ИТОГО:		0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00
Обед											
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
4 ⁵	Борщ со сметаной на овощном бульоне	150/200	2,0/ 2,5	2,2/ 2,75	10,81/ 13,51	72,0/ 90,0	46,0/ 57,5	1,0/ 1,25	0,04/ 0,05	0,06/ 0,08	8,6/ 10,75
299	Биточки мясные в томатной подливке	60/80	8,86/ 9,95	11,47/ 12,88	9,49/ 10,66	158,52/17 8,07	22,94/ 25,77	1,15/ 1,29	0,06/ 0,07	0,09/ 0,1	3,44/ 3,86
137	Пюре картофельное с сл.маслом	150/170	3,64/ 4,05	4,5/ 5,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,22/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,16/ 38,88	142,8/ 190,4	12,0/ 16,0	0,67/ 0,89	0,07/ 0,09	0,017/ 0,023	0,00
	ИТОГО:		19,91/ 23,62	21,25/ 24,41	77,93/ 98,47	587,19/ 717,81	220,32/ 258,1	4,24/ 5,2	0,264/ 0,322	0,321/ 0,373	20,18/ 24,44
Полдник											
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
261	Рыба тушеная в том. подливке	70/90	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	0,96	0,10	0,10	3,35
179	Каша пшеничная со сл.масл.	70/90	3,42/ 4,56	3,46/ 4,61	18,38/ 24,51	120,73/ 160,97	1,01/ 1,35	1,25/ 1,66	0,05/ 0,07	0,00	0,00
414	Кофейн. напиток с молоком	150/200	1,09/ 1,33	1,55/ 1,99	17,36/ 21,28	89,9/ 110,2	26,35/ 32,3	0,00/ 0,00	0,016/ 0,019	0,062/ 0,076	0,00

	Кондитерские изделия	10/30	0,64/ 1,93	0,68/ 2,05	5,86/ 17,6	17,51/ 52,54	2,17/ 6,52	0,07/ 0,22	0,008/ 0,024	0,004/ 0,012	0,00
	ИТОГО:		21,6/ 25,84	11,36/ 15,09	79,83/ 91,2	517,43/ 611,57	103,36/ 101,76	3,12/ 3,51	0,246/ 0,279	0,212/ 0,196	0,4/ 3,35
	ВСЕГО за 1 день:		53,72/ 65,19	51,78/ 65,45	211,76/ 267,75	1519,11/ 1907,91	459,59/ 541,09	9,92/ 11,96	0,62/ 0,745	0,793/ 0,847	27,19/ 36,84
№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
178	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/180	3,65/ 4,05	4,5/ 5,00	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,23/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13 0,14	0,59 0,65
416	Какао на молоке	150/200	2,73/ 3,52	2,88/ 3,72	19,75/ 25,49	112,53/ 145,2	94,59/ 122,05	0,43/ 0,56	0,03/ 0,04	0,12/ 0,15	1,0/ 1,3
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		9,55/ 11,86	14,45/ 18,27	40,74/ 51,23	223,88/ 408,56	273,18/ 338,31	0,97/ 1,22	0,12/ 0,15	0,28/ 0,33	1,7/ 2,1
2 завтрак											
847	Фрукты свежие (по сезону) ясли	95	0,48	0,48	11,76	56,4	19,2	2,64	0,04	0,03	12,0
417	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	120	1,00	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,00
	ИТОГО:		0,48/ 1,0	0,48/ 0,0	11,76/ 23,4	56,4/ 94,0	19,2/ 16,0	2,64/ 0,4	0,04/ 0,02	0,03/ 0,02	12/ 4,0
Обед											
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
87	Суп с фасолью на о/б со сметаной	150/200	1,4/ 1,75	4,0/ 5,0	9,04/ 11,3	77,94/ 97,43	19,43/ 24,29	0,62/ 0,78	0,06/ 0,08	0,03/ 0,04	6,8/ 8,5
295	Суфле из отварного мяса и рисом	90/110	26,5/ 37,55	26,05/ 26,78	0,85/ 1,2	344,71/ 488,35	48,38/ 68,53	3,44/ 4,87	0,07/ 0,11	0,19/ 0,28	0,02/ 0,02
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный	40/60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,16/ 38,88	142,8/ 190,4	12,0/ 16,0	0,67/ 0,89	0,07/ 0,09	0,02/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		33,31/ 46,42	33,13/ 35,56	56,53/ 73,69	685,95/ 931,78	114,31/ 151,42	5,93/ 8,06	0,224/ 0,312	0,264/ 0,37	15,46/ 17,7
Полдник											
435	Оладьи из творога (со гущеным молоком) или со	80/100 0,5-1,0	16,08/ 20,10	14,34/ 17,92	23,44/ 29,30	210,49/ 263,12	140,6/ 180,76	0,99/ 1,25	0,09 0,11	0,28 0,35	0,87/ 1,09

	сметаной										
420	Ряженка	150/180	4,64/ 5,22	4,0/ 4,50	6,4/ 7,20	84,8/ 95,40	192,0/ 216,00	0,16/ 0,18	0,06/ 0,07	0,27/ 0,31	1,05/ 1,26
	ИТОГО:		20,72/ 25,32	18,34/ 22,42	29,84/ 36,5	295,29/ 358,52	332,6/ 396,76	1,15/ 1,43	0,15/ 0,18	0,55/ 0,66	2,01/ 2,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,98/ 55,18	41,89/ 53,49	144,47/ 197,36	964,81/ 1406,75	686,85/ 843,23	7,89/ 7,54	0,468/ 0,566	0,991/ 1,186	27,21/ 25,1
	ВСЕГО за 2 день:		96,7/ 120,37	93,67/ 118,94	356,23/ 465,11	2483,92/ 3314,66	1146,44/ 1384,32	17,81/ 19,5	1,088/ 1,311	1,784/ 2,033	54,4/ 61,94
№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
178	Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	180/200	4,25/ 4,72	4,3/ 4,78	14,37/ 15,97	107,44/ 119,38	102,35/ 113,73	0,94/ 1,04	0,08/ 0,09	0,14/ 0,16	0,58/ 0,65
416	Какао на молоке	150/200	1,11/ 1,33	1,26/ 1,52	12,96/ 15,58	67,94/ 81,7	26,07/ 31,35	0,32/ 0,38	0,015/ 0,019	0,06/ 0,08	0,00
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		8,53/ 9,34	12,63/ 15,85	37,33/ 45,08	293,36/ 360,7	202,13/ 244,81	1,57/ 1,83	0,115/ 0,139	0,23/ 0,28	0,69/ 0,8
2 завтрак											
847	Фрукты свежие (по сезону)	95/100	0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
	ИТОГО:		0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
Обед											
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
193 ¹	Свекольник на о/б со сметанной	150/200	1,35/ 2,25	3,38/ 5,63	9,47/ 15,79	69,34/ 115,57	27,57/ 45,96	0,86/ 1,44	0,04/ 0,06	0,04/ 0,06	3,94/ 6,57
321	Плов с курицей	130/170	5,68/ 7,81	4,56/ 6,27	5,2/ 7,15	85,6/ 117,7	8,8/ 12,1	0,64/ 0,88	0,032/ 0,044	0,048/ 0,066	0,00
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,16/ 38,88	142,8/ 190,4	12,0/ 16,0	0,67/ 0,89	0,07/ 0,09	0,02/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		12,23/ 17,0	8,62/ 12,8	62,13/ 86,23	389,24/ 545,67	61,87/ 92,16	3,13/ 4,49	0,158/ 0,216	0,131/ 0,176	11,5/ 16,65
Полдник											
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
271	Котлета рыбная в овощной подливе	80/95	15,32/ 16,5	5,49/ 5,92	6,39/ 6,88	129,48/ 139,44	131,3/ 141,4	0,94/ 1,02	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	1,02/ 1,1
179	Каша ячневая с сл.масл.	60/90	2,99/ 3,98	3,85/ 5,13	19,34/ 25,79	126,68/ 168,91	24,66/ 32,87	0,52/ 0,69	0,06/ 0,08	0,00	0,00
414	Кофейный напиток на молоке	150/200	1,09/ 1,33	1,55/ 1,99	17,36/ 21,28	89,9/ 110,2	26,35/ 32,3	0,00	0,016/ 0,019	0,062/ 0,076	0,00

	ИТОГО:		18,53/ 22,26	9,96/ 13,08	30,55/ 50,83	276,73/ 374,48	187,04/ 218,97	2,04/ 2,68	0,111/ 0,155	0213/ 0,261	7,77/ 10,55
	ИТОГО за день:		46,86/ 55,31	47,34/ 57,85	158,6 213,36	1267,74/ 1556,93	580,64/ 696,55	11,12/ 14,36	0,53/ 0,686	0,687/ 0,841	62,39/ 78,47
	ВСЕГО за 3 день:		143,56/ 175,68	141,01/ 176,79	514,83/ 678,47	3751,66/ 4871,59	1727,08/ 2080,87	28,93/ 33,86	1,618/ 1,997	2,471/ 2,874	116,79/ 140,41
№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С

4 ДЕНЬ

Завтрак

251	Запеканка творожная со сметаной	130/160 160/180	20,77/ 26,40	4,96/ 6,30	16,76/ 21,30	198,24/ 252,00	133,73 170,00	0,63 0,80	0,06/ 0,08	0,28 0,36	0,39 0,50
416	Какао на молоке	150/200	1,11/ 1,33	1,26/ 1,52	12,96/ 15,58	67,94/ 81,7	26,07/ 31,35	0,32/ 0,38	0,015/ 0,019	0,06/ 0,08	0,00
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		25,05/ 32,02	13,29/ 17,37	39,72/ 50,41	384,16/ 493,32	233,51/ 301,08	1,26/ 1,59	0,095/ 0,129	0,37/ 0,48	0,5/ 0,65

2 завтрак

418	Сок промышленного производства	200	0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00
	ИТОГО:		0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салат).	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
86	Суп картофельный с крупой на о/б со сметаной	150/200	1,75/ 2,19	4,08/ 5,1	12,42/ 15,53	88,23/ 110,29	26,47/ 33,09	0,58/ 0,73	0,05/ 0,06	0,03/ 0,04	8,0/ 10,0
137	Пюре картофельное с сл.маслом	150/170	3,64/ 4,05	4,5/ 5,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,22/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
	Печень по - Строгановский	100/120	13,26/ 15,91	11,23/ 13,48	3,52/ 4,22	185/ 220	8,8/ 12,1	0,64/ 0,88	0,032/ 0,044	0,048/ 0,066	8,45/ 10,14
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный	45/60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,16/ 38,88	142,8/ 190,4	12,0/ 16,0	0,67/ 0,89	0,07/ 0,09	0,02/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		16,12/ 21,63	13,36/ 17,67	83,62/ 110,65	534,69/ 709,1	61,89/ 81,16	4,75/ 6,32	0,258/ 0,336	0,171/ 0,226	15,56/ 20,08

Полдник

178	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/180	3,67/ 4,08	3,91/ 4,35	13,39/ 14,88	95,44/ 106,05	101,7/ 113,0	0,27/ 0,3	0,045/ 0,05	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
411	Чай с сахаром (лимоном)	150/200	0,15/ 0,20	0,00	10,5/ 14,00	21,0/ 28,00	4,5/ 6,0	0,3/ 0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские	10/30	0,64/ 0,68	0,68/ 0,68	5,86/ 5,86	17,51/ 17,51	2,17/ 2,17	0,07/ 0,07	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0,00

	изделия		1,93	2,05	17,6	52,54	6,52	0,22	0,024	0,012	
	ИТОГО:		25,05/ 32,02	13,29/ 17,37	39,72/ 50,41	384,16/ 493,32	233,51/ 301,08	1,26/ 1,59	0,095/ 0,129	0,37/ 0,48	0,5/ 0,65
	ИТОГО за день:		50,58/ 66,46	34,99/ 46,44	167,34/ 226,54	1183,3/ 1563,01	591,27/ 757,76	6,8/ 9,03	0,486/ 0,639	0,925/ 1,188	21,59/ 27,98
	ВСЕГО за 4 день:		194,14/ 242,14	176/ 223,23	682,17/ 905,01	4934,96/ 6434,6	2318,35/ 2838,63	35,73/ 42,89	2,104/ 2,636	3,396/ 4,062	138,38/ 168,39

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C

5 ДЕНЬ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
229	Омлет натуральный	95	5,15	8,5	0,8	100,0	27,0	1,05	0,195	0,15	0,00
413	Чай с молоком	150/200	1,11/ 1,33	1,26/ 1,52	12,96/ 15,58	67,94/ 81,7	26,07/ 31,35	0,32/ 0,38	0,015/ 0,019	0,06/ 0,08	0,00
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		7,81/ 9,95	11,2/ 14,79	34,97/ 44,09	279,58/ 353,02	194,95/ 247,43	0,95/ 1,17	0,087/ 0,11	0,2/ 0,25	0,59/ 0,76

2 завтрак

847 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	95/100	0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
	ИТОГО:		0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
91	Суп с клецками на о\б со сметаной	150/200	2,91/ 3,64	3,90/ 4,87	14,94/ 18,68	123,36/ 154,2	16,17/ 20,21	0,75/ 0,94	0,06/ 0,08	0,03/ 0,04	4,60/ 5,75
302	Тефтеля мясная в т/п	100/120	9,71/ 10,92	12,57/ 14,14	10,40/ 11,7	195,44/ 173,72	25,14/ 28,28	1,26/ 1,42	0,07/ 0,08	0,10/ 0,11	3,77/ 4,24
357	Свекла(капуста) тушенная	100/120	2,6/ 2,9	7,68/ 8,57	13,22/ 14,74	134,47/ 149,94	44,07/ 49,14	7,46/ 8,32	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	7,46/ 8,32
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,53/ 6,08	0,45/ 0,64	29,10/ 38,88	142,5/ 190,4	11,80/ 16,0	0,63/ 0,89	0,06/ 0,09	0,011/ 0,023	0,00
	ИТОГО:		19,75/ 23,61	26,1/ 30,1	84,23/ 106,17	679,35/ 828,21	129,48/ 153,72	11,19/ 12,96	0,234/ 0,312	0,185/ 0,233	23,06/ 27,11

Полдник

178	Каша молочная манна	150/180	3,24/ 3,60	3,42/ 3,80	13,14/ 14,60	97,2/ 108,00	104,4/ 116,00	0,18/ 0,20	0,036/ 0,04	0,13/ 0,14	0,54/ 0,60
411	Чай с сахаром (лимоном)	150/200	0,15/ 0,20	0,00	10,5/ 14,00	21,0/ 28,00	4,5/ 6,0	0,3/ 0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские	10/30	0,81/ 0,81	1,86/ 1,86	6,57/ 6,57	45,5/ 45,5	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0

	изделия		2,43	5,58	19,71	136,5					
	ИТОГО:		4,2/ 6,23	5,28/ 9,38	30,21/ 48,31	163,7/ 272,5	108,9/ 122,0	0,48/ 0,6	0,036/ 0,04	0,13/ 0,14	0,54/ 0,6
	ИТОГО за день:		32,24/ 40,51	43,06/ 54,99	161,17/ 216,21	1179,03/ 1538,33	452,53/ 551,95	15,26/ 18,69	0,397/ 0,522	0,545/ 0,673	36,19/ 46,47
	ВСЕГО за 5 день:		226,38/ 282,65	219,06/ 277,32	843,34/ 1121,22	6113,99/ 7972,93	2770,88/ 3390,58	50,99/ 61,58	2501/ 3,158	3,941/ 4,735	174,57/ 214,86

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С

6 ДЕНЬ

Завтрак

194	Плов рисовый с яблоками	130/180	2,78/ 3,22	2,53/ 2,95	35,4/ 41,32	152,8/ 178,3	9,79/ 11,4	0,5/ 0,6	0,006/ 0,007	0,006/ 0,007	1,09/ 1,27
411	Чай с сахаром (лимоном)	150/200	0,15/ 0,18	0,00	10,5/ 12,60	21,0/ 25,20	4,5/ 5,40	0,3/ 0,36	0,003/ 0,003	0,002/ 0,002	3,2/ 3,2
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		6,1/ 7,69	9,6/ 12,5	55,9/ 67,45	291,78/ 363,12	88,0/ 116,53	1,11/ 1,37	0,029/ 0,04	0,038/ 0,049	4,4/ 4,62

2 завтрак

847	Фрукты свежие (по сезону)	95/100	0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
	ИТОГО:		0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,7/ 0,84	2,45/ 2,94	0,75/ 0,90	38,0/ 45,60	25,5/ 30,60	0,6/ 0,72	0,008/ 0,01	0,016/ 0,02	6,75/ 8,10
87	Суп гороховый на о/б	150/200	1,75/ 2,19	4,08/ 5,1	12,42/ 15,53	88,23/ 110,29	26,47/ 33,09	0,58/ 0,73	0,05/ 0,06	0,03/ 0,04	8,0/ 10,0
299	Котлета мясная в томат.подливе	60/80	8,86/ 9,95	11,47/ 12,88	9,49/ 10,66	158,52/ 178,07	22,94/ 25,77	1,15/ 1,29	0,06/ 0,07	0,09/ 0,1	3,44/ 3,86
137	Пюре картофельное с сл.маслом	150/170	3,64/ 4,05	4,5/ 5,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,22/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,53/ 6,08	0,45/ 0,64	29,10/ 38,88	142,5/ 190,4	11,80/ 16,0	0,63/ 0,89	0,06/ 0,09	0,011/ 0,023	0,00
	ИТОГО:		19,63/ 23,31	23,1/ 26,76	79,48/ 100,49	603,12/ 738,1	200,59/ 233,99	3,78/ 4,68	0,264/ 0,332	0,285/ 0,333	19,58/ 23,69

Полдник

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
277	Тефтеля рыбная в томатной подливе	90/100	12,53/ 15,04	5,87/ 7,04	14,93/ 17,92	164,0/ 196,8	64,0/ 76,8	1,2/ 1,44	0,11/ 0,13	0,13/ 0,16	0,4/ 0,48
179	Каша пшеничная с сл.масл.	70/90	3,42/ 4,56	3,46/ 4,61	18,38/ 24,51	120,73/ 160,97	1,01/ 1,35	1,25/ 1,66	0,05/ 0,07	0,00	0,00
414	Кофейный напиток на молоке	150/200	1,09/ 1,33	1,55/ 1,99	17,36/ 21,28	89,9/ 110,2	26,35/ 32,3	0,00	0,016/ 0,019	0,062/ 0,076	0,00

	ИТОГО:	18,09/ 22,71	11,04/ 13,92	56,57/ 74,47	403,53/ 519,77	99,26/ 123,25	3,04/ 4,04	0,187/ 0,241	0,215/ 0,272	7,15/ 9,48	
	ИТОГО за день:	44,3/ 54,43	34,22/ 53,9	203,71/ 260,05	1354,83/ 1705,59	407,05/ 502,57	10,57/ 14,05	0,52/ 0,673	0,568/ 0,704	43,13/ 55,79	
	ВСЕГО за 6 день:	270,68/ 337,08	253,28/ 331,22	1047,05/ 1381,27	7468,82/ 9678,52	3177,93/ 3893,15	61,56/ 75,63	3,021/ 3,831	4,509/ 5,439	217,7/ 270,65	
№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C

7 ДЕНЬ

Завтрак

178	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/180	3,64/ 4,05	4,5/ 5,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,22/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
416	Какао на молоке	150/200	2,73/ 3,52	2,88/ 3,72	19,75/ 25,49	112,53/ 145,2	94,59/ 122,05	0,43/ 0,56	0,03/ 0,04	0,12/ 0,15	1,0/ 1,3
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		9,54/ 11,86	14,45/ 18,27	40,74/ 51,23	323,88/ 408,56	273,18/ 338,31	0,96/ 1,22	0,12/ 0,15	0,28/ 0,33	1,69/ 2,1

2 завтрак

847	Фрукты свежие (по сезону)	95/100	0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
	ИТОГО:		0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
87	Суп с весенний на о\ бульоне со сметаной	150/200	1,4/ 1,75	4,0/ 5,0	9,04/ 11,3	77,94/ 97,43	19,43/ 24,29	0,62/ 0,78	0,06/ 0,08	0,03/ 0,04	6,8/ 8,5
664	Гуляш	90/110	16,70	11,30	5,90	193,00	38,00	1,90	0,08	0,15	0,80
179	Каша ячневая с сл.масл.	60/90	2,99/ 3,98	3,85/ 5,13	19,34 / 25,79	126,68/ 168,91	24,66/ 32,87	0,52/ 0,69	0,06/ 0,08	0,00	0,00
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73 / 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный	45/60	3,8/ 6,08	0,4/ 0,64	24,3/ 38,88	119,0/ 190,4	10,0/ 16,0	0,56/ 0,89	0,06/ 0,09	0,016/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		8,51/ 11,51	9,22/ 11,18	63,71 / 88,23	390,29/ 525,63	129,98/ 158,89	2,01/ 4,11	0,19/ 0,262	0,108/ 0,16	33,66/ 39,78

Полдник

251	Запеканка творожная рисовая со сметаной	130/160 160/180	20,77/ 26,40	4,96/ 6,30	16,76/ 21,30	198,24/ 252,00	133,73 170,00	0,63 0,80	0,06/ 0,08	0,28 0,36	0,39 0,50
420	Ряженка	150/180	4,64/ 5,22	4,0/ 4,50	6,4/ 7,20	84,8/ 95,40	192,0/ 216,00	0,16/ 0,18	0,06/ 0,07	0,27 0,31	1,05/ 1,26
	ИТОГО:		21,36/ 27,25	19,02/ 24,47	35,7/ 54,1	312,8/ 411,06	334,77/ 403,28	1,22/ 1,65	0,158/ 0,204	0,554/ 0,672	1,92/ 2,35
	ИТОГО за день:		45,14/ 58,22	43,06/ 55,51	155,74/ 212,09	1122,77/ 1471,85	677,42/ 836,7	7,8/ 10,82	0,486/ 0,64	0,976/ 1,211	27,77/ 38,28
	ВСЕГО за 7 день:		315,82/ 395,3	296,34/ 386,73	1202,79/ 1593,36	8591,59/ 11150,37	3855,35/ 4729,85	69,36/ 86,45	3507/ 4,471	5,485/ 6,65	245,47/ 308,93

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C

8 ДЕНЬ

Завтрак

178	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150/180	3,67/ 4,08	3,91/ 4,35	13,39/ 14,88	95,44/ 106,05	101,7/ 113,0	0,27/ 0,3	0,045/ 0,05	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
416	Какао на молоке	150/200	2,73/ 3,52	2,88/ 3,72	19,75/ 25,49	112,53/ 145,2	94,59/ 122,05	0,43/ 0,56	0,03/ 0,04	0,12/ 0,15	1,0/ 1,3
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		9,57/ 11,89	13,86/ 17,62	43,14/ 53,9	325,95/ 410,87	270,0/ 334,78	1,01/ 1,27	0,10/ 0,12	0,28/ 0,33	1,69/ 2,1

2 завтрак

847 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	95/100	0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0
	ИТОГО:		0,48/ 0,72	0,48/ 0,72	11,76/ 17,64	56,4/ 84,6	19,2/ 28,8	2,64/ 3,96	0,04/ 0,06	0,03/ 0,05	12,0/ 18,0

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,36/ 0,48	0,045/ 0,06	0,76/ 1,02	5,85/ 7,8	10,35/ 13,8	0,27/ 0,36	0,014/ 0,02	0,014/ 0,02	2,25/ 3,0
208	Суп с картофельный на о\ бульоне с макар.изделиями со сметаной	150/200	2,91/ 3,64	3,9/ 4,88	14,94/ 18,68	110,02/ 137,53	16,17/ 20,21	0,75/ 0,94	0,06/ 0,07	0,03/ 0,04	4,6/ 5,75
320	Соус с курицей	150/180	5,68/ 7,81	4,56/ 6,27	5,2/ 7,15	85,6/ 117,7	8,8/ 12,1	0,64/ 0,88	0,032/ 0,044	0,048/ 0,066	0,00
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	3,8/ 6,08	0,4/ 0,64	24,3/ 38,88	119,0/ 190,4	10,0/ 16,0	0,56/ 0,89	0,06/ 0,09	0,016/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		13,76/ 18,39	9,11/ 12,05	67,54/ 89,12	429,62/ 567,63	50,27/ 66,31	2,98/ 3,99	0,168/ 0,226	0,112/ 0,159	12,16/ 15,83

Полдник

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,36/ 0,48	0,045/ 0,06	0,76/ 1,02	5,85/ 7,8	10,35/ 13,8	0,27/ 0,36	0,014/ 0,02	0,014/ 0,02	2,25/ 3,0
----	--	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	----------------	---------------	----------------	----------------	--------------

	Запеканка из рыбы	70/80	15,32/ 16,5	5,49/ 5,92	6,39/ 6,88	129,48/ 139,44	131,3/ 141,4	0,94/ 1,02	0,07/ 0,08	0,07/ 0,08	1,02/ 1,10
414	Кофейный напиток на молоке	150/200	1,09/ 1,33	1,55/ 1,99	17,36/ 21,28	89,9/ 110,2	26,35/ 32,3	0,00	0,016/ 0,019	0,062/ 0,076	0,00
	ИТОГО:		19,75/ 23,31	14,83/ 20,25	53,17/ 80,69	426,03/ 597,47	82,87/ 92,56	2,44/ 3,08	0,177/ 0,211	0,17/ 0,192	3,35/ 3,35
	ИТОГО за день:		38,31/ 47,43	37,91/ 49,77	171,78/ 240,46	1198,67/ 1618,57	502,05 / 615,03	8,1/ 12,42	0,507/ 0,653	0,588/ 0,732	50,7/ 63,23
	ВСЕГО за 8 день		354,13/ 442,73	334,25/ 436,5	1374,57/ 1833,82	9790,26/ 12768,94	4357,4/ 5344,88	77,46/ 98,87	4,014/ 5,124	6,073/ 7,382	296,17/ 372,16

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С

9 ДЕНЬ

Завтрак

227	Яйцо вареное	0,5-1,0	2,55	2,3	0,15	31,5	11,00	0,5	0,015	0,09	0,00
218	Макаронные изделия отварные	60/90	2,04/ 3,74	3,0/ 5,50	11,4 20,90	81,01/ 148,51	4,8/ 8,80	0,3/ 0,55	0,03/ 0,05	0,01/ 0,01	0,00
54	Икра кабачковая промышленного производства	40/60	1,0/ 1,4	4,5/ 6,3	4,25/ 5,95	61,0/ 85,4	20,5/ 28,7	0,35/ 0,49	0,02	0,02	3,5/ 4,9
411	Чай с сахаром	150/200	0,15/ 0,18	0,00	10,5/ 12,60	21,0/ 25,20	4,5/ 5,40	0,3/ 0,36	0,003/ 0,003	0,002/ 0,002	3,2/ 3,2
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38/5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		8,91/ 12,81	16,87/ 26,63	36,3/ 67,7	312,49/ 538,73	114,51/ 235,43	1,76/ 3,09	0,088/ 0,153	0,152/ 0,122	6,81/ 35,45

2 завтрак

847 ¹	Фрукты свежие (по сезону) ясли	95/100	0,48	0,48	11,76	56,4	19,2	2,64	0,04	0,03	12,0
417	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	120	1,00	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,00
	ИТОГО:		0,48/ 1,0	0,48/ 0,0	11,76/ 23,4	56,4/ 94,0	19,2/ 16,0	2,64/ 0,4	0,04/ 0,02	0,03/ 0,02	12/ 4,0

Обед

81	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста).	40/60	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
197	Суп харчо (щи, рассольник) со сметаной	150/200	1,52/ 1,9	4,06/ 5,08	12,87/ 16,09	88,7/ 110,88	20,71/ 25,89	0,52/ 0,65	0,04/ 0,05	0,03/ 0,04	8,0/ 10,0
137	Пюре картофельное с сл.маслом	150/170	3,64/ 4,05	4,5/ 5,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,74	104,88/ 116,53	0,22/ 0,25	0,07/ 0,08	0,13/ 0,14	0,58/ 0,65
	Печень по - Строгановский	100/120	13,26/ 15,91	11,23/ 13,48	3,52/ 4,22	185/ 220	8,8/ 12,1	0,64/ 0,88	0,032/ 0,044	0,048/ 0,066	8,45/ 10,14
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/ 200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный	45\60	3,8/ 6,08	0,4/ 0,64	24,3/ 38,88	119,0/ 190,4	10,0/ 16,0	0,56/ 0,89	0,06/ 0,09	0,016/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		32,69/ 46,68	30,73/ 42,78	55,87/ 80,02	643,44/ 911,04	98,35/ 135,62	5,54/ 7,77	0,196/ 0,282	0,259/ 0,37	15,58/ 20,1

Полдник

178	Каша молочная пшеничная со	150/180	3,89/ 4,32	4,02/ 4,47	14,96/ 16,62	105,98/ 117,76	110,31/ 122,57	0,28/ 0,31	0,06/ 0,07	0,13/ 0,14	0,59/ 0,65
-----	----------------------------	---------	---------------	---------------	-----------------	-------------------	-------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	сливочным маслом										
	Кондитерские изделия	10/30	0,81/ 2,43	1,86/ 5,58	6,57/ 19,71	45,5/ 136,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
411	Чай с сахаром (лимоном)	150/200	0,15/ 0,18	0,00	10,5/ 12,60	21,0/ 25,20	4,5/ 5,40	0,3/ 0,36	0,003/ 0,003	0,002/ 0,002	3,2/ 3,2
	ИТОГО:		4,88/ 5,62	4,185/ 4,69	31,96/ 37,88	156,83/ 182,76	119,91/ 134,77	0,92/ 1,13	0,079/ 0,095	0,144/ 0,158	3,79/ 3,85
	ИТОГО за день:		46,98/ 66,11	52,265/ 74,1	135,89/ 209,0	1169,16/ 1726,53	351,97/ 521,82	10,86/ 12,39	0,403/ 0,55	0,585/ 0,67	38,18/ 63,4
	<i>ВСЕГО за 9 день:</i>		401,11/ 508,84	386,515/ 510,6	1510,46/ 2042,82	10959,42/ 14495,47	4709,37/ 5866,7	88,32/ 111,26	4,417/ 5,674	6,658/ 8,052	334,35/ 435,56

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С

10 ДЕНЬ

Завтрак

81	Омлет натуральный	118	5,15	8,5	0,8	100,0	27,0	1,05	0,195	0,15	0,00
229	Нарезка из свежего огурца (помидора) (соленые огурец, соленый помидор, квашенная капуста, салаты).	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
413	Чай с молоком	150/200	1,11/ 1,33	1,26/ 1,52	12,96/ 15,58	67,94/ 81,7	26,07/ 31,35	0,32/ 0,38	0,015/ 0,019	0,06/ 0,08	0,00
7/6	Хлеб, масло, сыр (ржаной)	30/5- 10/5-10 38//5- 10/5-10	3,17/ 4,29	7,07/ 9,55	10,0/ 13,53	117,98/ 159,62	73,71/ 99,73	0,31/ 0,41	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,11/ 0,15
	ИТОГО:		9,92/ 11,43	16,88/ 19,63	25,33/ 32,01	294,92/ 237,08	131,28/ 164,08	2,04/ 2,32	0,23/ 0,244	0,255/ 0,29	6,86/ 9,15

2 завтрак

418	Сок промышленного производства	200	0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00
	ИТОГО:		0,75/ 1,0	0,00	17,55/ 23,40	70,5/ 94,00	12,0/ 16,00	0,3/ 0,40	0,02 0,02	0,02 0,02	3,0 4,00

Обед

81	Нарезка из свежего помидора (огурец) (соленые огурец, помидор, салаты)	40/60 50	0,49/ 0,66	0,05/ 0,06	1,57/ 2,10	9,0 12,00	4,5/ 6,00	0,36/ 0,48	0,00	0,015 0,02	6,75/ 9,00
187	Суп картофельный на о/б со сметаной	150/200	1,30/ 1,63	3,97/ 4,96	5,96/ 7,45	68,74/ 85,93	28,16/ 35,2	0,58/ 0,73	0,05/ 0,06	0,03/ 0,38	14,40/ 18,0
302	Тефтеля мясная в т/п	100/120	9,71/ 10,92	12,57/ 14,14	10,40/ 11,7	195,44/ 173,72	25,14/ 28,28	1,26/ 1,42	0,07/ 0,08	0,10/ 0,11	3,77/ 4,24
357	Овощи тушеные(кабачки),(баклажаны),(свекла)	100/120	2,8/ 3,2	4,62/ 5,28	12,88/ 14,72	105,0/ 120,0	81,2/ 92,8	1,12/ 1,28	0,04/ 0,05	0,04/ 0,05	23,8/ 27,2
394	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150/ 200	0,15/ 0,2	0,15/ 0,2	16,73/ 22,31	82,5/ 110,0	9,0/ 12,0	0,6/ 0,8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/ 1,08
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	3,8/ 6,08	0,4/ 0,64	24,3/ 38,88	119,0/ 190,4	10,0/ 16,0	0,56/ 0,89	0,06/ 0,09	0,016/ 0,02	0,00
	ИТОГО:		17,4/ 21,72	20,66/ 24,02	70,93/ 96,12	542,76/ 696,4	155,8/ 187,77	4,37/ 5,47	0,226/ 0,292	0,199/ 0,58	49,2/ 59,14

Полдник

53	Оладьи мучные со сгущ .молоком (джемом или повидлом)	90/10/- 90/15	8,45/ 9,75	8,5/ 9,9	41,08/ 47,4	276,9/ 319,5	29,9/ 34,5	1,69/ 1,95	0,20/ 0,23	0,13/ 0,15	0,00 0,00
420	Кефир	150/180	4,64/ 4,0/	4,0/	6,4/	84,8/ 192,0/	0,16/ 0,06/	0,06/ 0,27	0,06/	0,27	1,05/

		5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:	14,68/ 16,56	14,03/ 15,93	69,26/ 76,38	470,9/ 524,1	221,9/ 250,6	1,85/ 2,13	0,26/ 0,3	0,4/ 0,46	1,05/ 1,26
	ИТОГО за день:	42,75/ 50,71	51,57/ 59,58	183,07/ 227,91	1379,08/ 1551,58	520,98/ 618,45	8,56/ 10,32	0,736/ 0,856	0,874/ 1,35	60,11/ 73,55
	<i>ВСЕГО за 10 день:</i>	443,86/ 559,55	438,085/ 570,18	1693,53/ 2270,73	12338,55/ 16047,05	5230,35/ 6485,15	96,88/ 121,58	5,153/ 6,53	7,532/ 9,402	394,46/ 509,11