

**06-01**

**«Утверждаю»:**  
директор МБДОУ ЦРР-ДС  
ст. Северской МО Северский район  
\_\_\_\_\_  
Л. Г. Левадко  
Приказ № 5 от 10 января 2022 г  
Приложение № 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10 – ти дневное меню  
МБДОУ ЦРР-ДС ст. Северской  
МО Северский район  
на зимне-весенний период 2022 г.  
(с 01.01. 2022 г. по 31. 05. 2022 г.)**

Неделя: первая

День: понедельник-1

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из рисовой крупы		<b>180</b>	6,255	5,275	28,404	192,58	1,56	<b>191\1</b>
Бутерброды с сыром		<b>40,5</b>	4,598	6,94	13,484	135,64	0,168	<b>3</b>
Чай с лимоном		<b>180</b>	0,027	0,003	7,076	27,31	1,2	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>180</b>	5,04	4,5	7,2	89,46	1,26	<b>420</b>
Итого		<b>580,5</b>	<b>15,92</b>	<b>16,718</b>	<b>56,164</b>	<b>444,99</b>	<b>4,188</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из зеленого горошка консервированного		<b>50</b>	1,694	2,082	5,278	45,588	7	<b>10</b>
Рассольник Ленинградский		<b>200</b>	2,218	5,911	15,008	121,888	12,793	<b>82</b>
Котлеты рубленные говяжьи		<b>70</b>	18,372	16,896	7,621	256,066	1,39	<b>299</b>
Свекла тушеная		<b>130</b>	3,627	5,709	12,357	115,993	84,08	<b>354</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>687</b>	<b>30,085</b>	<b>31,238</b>	<b>84,504</b>	<b>738,757</b>	<b>105,263</b>	
<b>полдник:</b>								
Сок фруктовый		<b>200</b>	<b>1</b>		22,8	94	6	<b>418</b>
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	<b>229</b>
Итого		<b>285</b>	<b>9,588</b>	<b>9,308</b>	<b>25,736</b>	<b>228,64</b>	<b>6,65</b>	
Итого за первый день:		<b>1552,5</b>	<b>55,593</b>	<b>57,264</b>	<b>166,404</b>	<b>1412,39</b>	<b>116,101</b>	

Стоимость питания: 106,42 рубля

Неделя: первая

День: понедельник-1

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из рисовой крупы		<b>150</b>	5,12	4,61	23,116	159,79	1,3	<b>191\1</b>
Бутерброды с сыром		<b>33,5</b>	3,47	6,145	10,005	109,86	0,128	<b>3</b>
Чай с лимоном		<b>150</b>	0,018	0,002	5,05	19,46	0,8	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>150</b>	4,2	3,75	6	74,55	1,05	<b>420</b>
Итого		<b>483,5</b>	<b>12,808</b>	<b>14,507</b>	<b>44,171</b>	<b>363,66</b>	<b>3,278</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из зеленого горошка консервированного		<b>30</b>	1,092	2,054	3,276	35,292	4,4	<b>10</b>
Рассольник Ленинградский		<b>150</b>	1,57	4,552	10,937	90,97	11,827	<b>82</b>
Котлеты рубленные говяжьи		<b>60</b>	15,9	14,96	6,172	223,076	0,89	<b>299</b>
Свекла тушеная		<b>120</b>	3,488	3,703	11,459	93,655	81,74	<b>354</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>557</b>	<b>25,236</b>	<b>25,769</b>	<b>66,898</b>	<b>600,667</b>	<b>98,857</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,716	9,426	2,946	136,29	0,65	<b>229</b>
Итого		<b>235</b>	<b>9,466</b>	<b>9,426</b>	<b>20,046</b>	<b>206,79</b>	<b>5,15</b>	
Итого за первый день:		<b>1276</b>	<b>47,51</b>	<b>49,702</b>	<b>131,115</b>	<b>1171,12</b>	<b>107,29</b>	

Стоимость питания: 92,08 рубля

Неделя: первая

День: Вторник-2

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Каша из ячневой крупы	<b>180</b>	5,88	4,775	28,229	186,58	1,56	<b>191/4</b>
	Бутерброды с маслом	<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>			6,986	26,32		<b>411</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Плоды свежие	<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
	Итого	<b>402</b>	<b>22,084</b>	<b>20,257</b>	<b>51,359</b>	<b>489,04</b>	<b>14,929</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из свеклы с огурцами солёными	<b>50</b>	1,011	1,998	5,596	44,17	8,99	<b>37</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	2,183	5,85	11,606	107,564	27,513	<b>73</b>
	Тефтели рыбные	<b>70</b>	22,591	10,683	7,805	192,266	1,09	<b>277</b>
	Пюре картофельное	<b>130</b>	3,9	4,06	29,337	170,08	33,26	<b>339</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
	Хлеб ржаной	<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
	Итого	<b>687</b>	<b>37,868</b>	<b>21,852</b>	<b>107,054</b>	<b>751,682</b>	<b>53,22</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>		22,8	94	6	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
	Итого	<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>5,1</b>	<b>45,12</b>	<b>224,8</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1339</b>	<b>63,202</b>	<b>47,209</b>	<b>203,533</b>	<b>1465,52</b>	<b>74,149</b>	

Стоимость питания: 101,23 рубля

Неделя: первая

День: Вторник-2

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Каша из ячневой крупы	<b>150</b>	4,82	4,21	22,976	154,99	1,3	<b>191/4</b>
	Бутерброды с маслом	<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>			4,99	18,8		<b>411</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
	Итого	<b>341</b>	<b>17,049</b>	<b>17,137</b>	<b>40,152</b>	<b>394,81</b>	<b>14,047</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из свеклы с огурцами солёными	<b>30</b>	0,827	1,998	4,557	39,294	7,38	<b>37</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,549	4,494	8,894	82,81	21,627	<b>73</b>
	Тефтели рыбные	<b>60</b>	20,199	9,927	6,05	170,559	0,8	<b>277</b>
	Пюре картофельное	<b>110</b>	3,3	3,94	24,347	146,08	27,26	<b>339</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
	Хлеб ржаной	<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
	Итого	<b>547</b>	<b>32,458</b>	<b>19,766</b>	<b>87,041</b>	<b>632,437</b>	<b>44,84</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
	Итого	<b>200</b>	<b>1,875</b>	<b>2,55</b>	<b>28,26</b>	<b>135,9</b>	<b>4,5</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1088</b>	<b>51,382</b>	<b>39,453</b>	<b>155,453</b>	<b>1163,15</b>	<b>63,387</b>	

Стоимость питания: 97,49 рубля

Неделя: первая

День: Среда - 3

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Каша из пшеничной крупы	<b>180</b>	6,63	5,075	28,154	188,08	1,56	<b>191/4</b>
	Бутерброды с маслом	<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,027	0,003	7,076	27,31	1,2	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Плоды свежие	<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
	Итого	<b>492</b>	<b>9,243</b>	<b>11,145</b>	<b>58,463</b>	<b>376,89</b>	<b>14,56</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	<b>50</b>	0,848	1,998	1,332	27,98	13,6	<b>21</b>
	Суп рыбный	<b>200</b>	10,857	5,658	14,36	143,984	9,889	<b>95</b>
	Бефстроганов из отварного сердца	<b>80</b>	13,506	3,82	7,704	135,64	2,227	<b>294</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>100</b>	4,725	3,395	32,002	181,28		<b>335</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
	Итого	<b>667</b>	<b>34,11</b>	<b>15,511</b>	<b>99,638</b>	<b>688,106</b>	<b>25,716</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1		22,8	94	6	<b>418</b>
	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	6,118	7,163	36,088	234,37	0,286	<b>449</b>
	Итого	<b>260</b>	<b>7,118</b>	<b>7,163</b>	<b>58,888</b>	<b>328,37</b>	<b>6,286</b>	
	Итого за третий день:	<b>1419</b>	<b>50,471</b>	<b>33,819</b>	<b>216,99</b>	<b>1393,37</b>	<b>46,562</b>	

Стоимость питания: 102,87рубля

Неделя: первая

День: Среда - 3

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из пшеничной крупы		<b>150</b>	5,42	4,45	22,916	156,19	1,3	<b>191/4</b>
Бутерброды с маслом		<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
Чай с лимоном		<b>150</b>	0,018	0,002	5,05	19,46	0,8	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Плоды свежие		<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
Итого		<b>421</b>	<b>7,45</b>	<b>9,725</b>	<b>47,247</b>	<b>311,88</b>	<b>13,65</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из квашеной капусты с луком		<b>40</b>	0,704	1,998	1,156	26,46	11,2	<b>21</b>
Суп рыбный		<b>150</b>	8,601	4,217	10,433	107,6	9,406	<b>95</b>
Бефстроганов из отварного сердца		<b>70</b>	11,526	3,076	5,264	108,51	1,315	<b>294</b>
Макаронные изделия отварные		<b>90</b>	3,163	3,23	21,352	129,68		<b>335</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>547</b>	<b>27,18</b>	<b>13,021</b>	<b>73,259</b>	<b>529,924</b>	<b>21,921</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
Сдоба обыкновенная		<b>50</b>	5,35	5,088	31,672	194,73	0,26	<b>449</b>
Итого		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,088</b>	<b>48,772</b>	<b>265,23</b>	<b>4,76</b>	
Итого за третий день:		<b>1168</b>	<b>40,73</b>	<b>27,834</b>	<b>169,278</b>	<b>1107,03</b>	<b>40,331</b>	

Стоимость питания: 89,64 рубля

Неделя: первая

День: Четверг - 4

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Пудинг из творога		<b>90</b>	16,779	11,962	15,867	241,01	0,772	<b>249</b>
Бутерброды с маслом		<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
Какао с молоком		<b>180</b>	2,692	2,225	12,169	85,54	1,157	<b>416</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Фрукты свежие		<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
Итого		<b>492</b>	<b>8,52</b>	<b>10,848</b>	<b>58,628</b>	<b>376,38</b>	<b>15,76</b>	
<b>обед:</b>								
Овощи квашеные		<b>50</b>			1,1	9,5	15	<b>4</b>
Суп картофельный с горохом		<b>200</b>	8,325	4,741	33,556	210,474	9,88	<b>87</b>
Гренки из пшеничного хлеба		<b>25</b>						<b>1</b>
Кулеш из круп с мясом птицы		<b>150</b>	19,489	19,259	33,923	389,196	2,08	<b>217</b>
Кисель из сока натурального		<b>180</b>	0,757		32,652	131,29	4,5	<b>400</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>657</b>	<b>29,076</b>	<b>26,167</b>	<b>105,4</b>	<b>803,29</b>	<b>35,216</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Молоко кипяченое		<b>180</b>	5,04	4,5	8,46	104,4	2,34	<b>419</b>
Кондитерские изделия		<b>50</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
Итого		<b>230</b>	<b>7,29</b>	<b>9,6</b>	<b>30,78</b>	<b>235,2</b>	<b>2,34</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1379</b>	<b>44,886</b>	<b>46,615</b>	<b>194,808</b>	<b>1414,87</b>	<b>53,316</b>	

Стоимость питания: 101,49 рубля



Неделя: первая

День: Четверг - 4

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Пудинг из творога	<b>70</b>	12,629	9,862	11,311	187,02	0,657	<b>249</b>
	Бутерброды с маслом	<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
	Какао с молоком	<b>150</b>	2,39	2	9,5	70,9	1,04	<b>416</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
	<b>Итого</b>	<b>421</b>	<b>6,868</b>	<b>9,487</b>	<b>47,367</b>	<b>311,34</b>	<b>14,45</b>	
<b>обед:</b>								
	Овощи квашеные	<b>30</b>			0,66	5,7	9	<b>4</b>
	Суп картофельный с горохом	<b>180</b>	6,526	3,601	26,973	166,63	9,4	<b>87</b>
	Гренки из пшеничного хлеба	<b>20</b>						<b>1</b>
	Кулеш из круп с мясом птицы	<b>130</b>	14,505	14,753	20,919	275,6	1,654	<b>217</b>
	Кисель из сока натурального	<b>150</b>	0,255		18,163	72,065	1,5	<b>400</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>527</b>	<b>23,252</b>	<b>22,853</b>	<b>79,952</b>	<b>578,038</b>	<b>21,497</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,2	3,75	7,05	87	1,95	<b>419</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,325</b>	<b>6,3</b>	<b>18,21</b>	<b>152,4</b>	<b>1,95</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1148</b>	<b>35,445</b>	<b>38,64</b>	<b>145,529</b>	<b>1041,78</b>	<b>37,897</b>	

Стоимость питания: 90,05 рубля

Неделя: первая

День: Пятница - 5

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	<b>229</b>
Бутерброды с маслом		<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
Кофейный напиток		<b>180</b>	2,892	2,225	13,169	93,14	1,157	<b>414</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>180</b>	5,4	10,8	7,38	84,6	5,4	<b>420</b>
Итого		<b>477</b>	<b>19,093</b>	<b>28,403</b>	<b>37,008</b>	<b>429,87</b>	<b>7,207</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из свеклы и моркови		<b>50</b>	0,75	2,018	4,625	38,33	4,5	<b>16</b>
Щи из свежей капусты с картофелем		<b>200</b>	2,183	5,85	11,606	107,564	27,513	<b>73</b>
Биточки рубленые из птицы		<b>70</b>	17,652	16,281	8,088	218,526	1,403	<b>323</b>
Макаронные изделия отварные		<b>100</b>	4,725	3,395	32,002	181,28		<b>335</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>647</b>	<b>26,596</b>	<b>27,767</b>	<b>94,394</b>	<b>734,312</b>	<b>34,093</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Напиток груши-дички		<b>180</b>	0,9		20,52	84,6	5,4	<b>418</b>
Кондитерские изделия		<b>60</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
Итого		<b>240</b>	<b>3,15</b>	<b>5,1</b>	<b>42,84</b>	<b>215,4</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1364</b>	<b>48,839</b>	<b>61,27</b>	<b>174,24</b>	<b>1379,58</b>	<b>46,7</b>	

**Стоимость питания: 102,16 рубля**

Неделя: первая

**День: Пятница - 5**

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	<b>85</b>	8,716	9,426	2,946	136,29	0,65	<b>229</b>
	Бутерброды с маслом	<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
	Кофейный напиток	<b>150</b>	2,54	2	10,25	76,6	1,04	<b>414</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Кисломолочные продукты	<b>150</b>	4,5	9	6,15	70,5	4,5	<b>420</b>
	Итого	<b>411</b>	<b>17,406</b>	<b>25,701</b>	<b>29,377</b>	<b>377,53</b>	<b>6,19</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из свеклы и моркови	<b>30</b>	0,492	2,01	3,048	31,42	3	<b>16</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,549	4,494	8,894	82,81	21,627	<b>73</b>
	Биточки рубленые из птицы	<b>60</b>	15,459	14,632	6,117	170,943	0,97	<b>323</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>90</b>	3,163	3,23	21,352	129,68		<b>335</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
	Итого	<b>507</b>	<b>19,732</b>	<b>21,757</b>	<b>67,915</b>	<b>547,504</b>	<b>26,281</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
	Итого	<b>200</b>	<b>1,875</b>	<b>2,55</b>	<b>28,26</b>	<b>135,9</b>	<b>4,5</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1118</b>	<b>39,013</b>	<b>50,008</b>	<b>125,55</b>	<b>1060,934</b>	<b>36,971</b>	

**Стоимость питания: 88,53 рубля**

Неделя: вторая

День: понедельник-6

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша, из пшённой крупы		<b>180</b>	5,97	5,45	29,504	188,08	1,95	<b>191\6</b>
Бутерброды с сыром		<b>40,5</b>	4,598	6,94	13,484	135,64	0,168	<b>3</b>
Чай с лимоном		<b>180</b>	0,027	0,003	7,076	27,31	1,2	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>180</b>	5,04	4,5	7,2	89,46	1,26	<b>420</b>
Итого		<b>580,5</b>	<b>15,635</b>	<b>16,893</b>	<b>57,264</b>	<b>440,49</b>	<b>4,578</b>	
<b>обед:</b>								
Овощи квашеные		<b>50</b>			1,1	9,5	15	<b>4</b>
Суп картофельный с горохом		<b>200</b>	8,325	4,741	33,556	210,474	9,88	<b>87</b>
Гренки из пшеничного хлеба		<b>25</b>						<b>1</b>
Котлеты рубленые говяжьи		<b>70</b>	18,372	16,896	7,621	256,066	1,39	<b>299</b>
Капуста тушёная		<b>130</b>	3,175	4,184	20,33	129,876	21,06	<b>145</b>
Кисель фруктовый		<b>180</b>	0,757		32,652	131,29	4,5	<b>397</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>687</b>	<b>28,422</b>	<b>26,093</b>	<b>106,444</b>	<b>775,926</b>	<b>51,83</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>200</b>	1		22,8	94	6	<b>418</b>
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	<b>229</b>
Итого		<b>285</b>	<b>9,588</b>	<b>9,308</b>	<b>25,736</b>	<b>228,64</b>	<b>6,65</b>	

**Стоимость питания: 101,28 рубля**

Неделя: вторая

**День: понедельник-6**

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из пшённой крупы		<b>150</b>	4,22	4,15	23,996	156,19	1,3	<b>191\6</b>
Бутерброды с сыром		<b>33,5</b>	3,47	6,145	10,005	109,86	0,128	<b>3</b>
Чай с лимоном		<b>150</b>	0,018	0,002	5,05	19,46	0,8	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>150</b>	4,2	3,75	6	74,55	1,05	<b>420</b>
Итого		<b>483,5</b>	<b>11,908</b>	<b>14,047</b>	<b>45,051</b>	<b>360,06</b>	<b>3,278</b>	
<b>обед:</b>								
Овощи квашеные		<b>30</b>			0,66	5,7	9	<b>4</b>
Суп картофельный с горохом		<b>180</b>	6,526	3,601	26,973	166,63	9,4	<b>87</b>
Гренки из пшеничного хлеба		<b>20</b>						<b>1</b>
Котлеты рубленые говяжьи		<b>60</b>	15,9	14,96	6,172	223,076	0,89	<b>299</b>
Капуста тушёная		<b>120</b>	2,994	2,726	19,012	110,694	19,88	<b>145</b>
Кисель фруктовый		<b>150</b>	0,085		14,423	57,565	2,6	<b>397</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>557</b>	<b>23,405</b>	<b>21,43</b>	<b>74,384</b>	<b>586,185</b>	<b>41,77</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,716	9,426	2,946	136,29	0,65	<b>229</b>
Итого		<b>235</b>	<b>9,466</b>	<b>9,426</b>	<b>20,046</b>	<b>206,79</b>	<b>5,15</b>	
Итого за шестой день:		<b>1276</b>	<b>44,779</b>	<b>44,903</b>	<b>139,481</b>	<b>1153,04</b>	<b>50,198</b>	

**Стоимость питания: 90,56 рубля**

Неделя: вторая  
Сезон: зима-весна

**День: Вторник-7**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Каша из овсяной крупы	<b>180</b>	7,22	6,75	24,404	182,08	1,95	<b>191\5</b>
	Бутерброды с маслом	<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>			6,986	26,32		<b>411</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
	Итого	<b>492</b>	<b>9,833</b>	<b>12,82</b>	<b>54,713</b>	<b>370,89</b>	<b>14,95</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из моркови и кукурузы консервированной	<b>50</b>	1,996	2,13	5,08	45,484	6,6	<b>12</b>
	Борщ с картофелем	<b>150</b>	1,375	4,491	9,92	85,85	10,027	<b>64</b>
	Жаркое по-домашнему	<b>180</b>	16,098	12,826	29,95	297,02	34	<b>292</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
	Итого	<b>667</b>	<b>24,451</b>	<b>21,446</b>	<b>90,876</b>	<b>649,29</b>	<b>68,113</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>		22,8	94	6	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
	Итого	<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>5,1</b>	<b>45,12</b>	<b>224,8</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1409</b>	<b>37,534</b>	<b>39,366</b>	<b>190,709</b>	<b>1244,98</b>	<b>89,063</b>	

Стоимость питания: 104,80 рубля

Неделя: вторая

День: Вторник-7

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Каша из овсяной крупы	<b>150</b>	5,22	5,19	19,916	151,39	1,3	<b>191\5</b>
	Бутерброды с маслом	<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>			4,99	18,8		<b>411</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Плоды свежие	<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
	Итого	<b>421</b>	<b>7,25</b>	<b>10,465</b>	<b>44,247</b>	<b>307,08</b>	<b>13,65</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из моркови и кукурузы консервированной	<b>40</b>	1,448	2,094	3,752	38,14	4,8	<b>12</b>
	Борщ с картофелем	<b>150</b>	1,375	4,491	9,92	85,85	10,027	<b>64</b>
	Жаркое по-домашнему	<b>160</b>	15,129	12,401	25,061	270,236	28,52	<b>292</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
	Итого	<b>547</b>	<b>21,312</b>	<b>19,489</b>	<b>72,761</b>	<b>548,86</b>	<b>54,947</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
	Итого	<b>200</b>	<b>1,875</b>	<b>2,55</b>	<b>28,26</b>	<b>135,9</b>	<b>4,5</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1168</b>	<b>30,437</b>	<b>32,504</b>	<b>145,268</b>	<b>991,84</b>	<b>73,097</b>	

Стоимость питания: 91,02 рубля

Неделя: вторая

День: Среда - 8

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Пудинг из творога		<b>90</b>	16,779	11,962	15,867	241,01	0,772	<b>249</b>
Бутерброды с маслом		<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
Какао с молоком		<b>180</b>	2,692	2,225	12,169	85,54	1,157	<b>416</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Фрукты свежие		<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
Итого		<b>402</b>	<b>22,084</b>	<b>20,257</b>	<b>51,359</b>	<b>489,04</b>	<b>14,929</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из квашеной капусты с луком		<b>50</b>	0,848	1,998	1,332	27,98	13,6	<b>21</b>
Суп рыбный		<b>200</b>	10,737	5,482	14,44	141,744	9,889	<b>95</b>
Гуляш из отварного сердца		<b>80</b>	13,428	2,482	8,244	124,84	2,8	<b>293</b>
Макаронные изделия отварные		<b>100</b>	4,725	3,395	32,002	181,28		<b>335</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>667</b>	<b>33,912</b>	<b>13,997</b>	<b>100,26</b>	<b>675,066</b>	<b>26,289</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Молоко кипяченое		<b>180</b>	5,04	4,5	8,46	104,4	2,34	<b>419</b>
Кондитерские изделия		<b>50</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
Итого		<b>230</b>	<b>7,29</b>	<b>9,6</b>	<b>30,78</b>	<b>235,2</b>	<b>2,34</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1299</b>	<b>63,286</b>	<b>43,854</b>	<b>182,4</b>	<b>1399,31</b>	<b>43,558</b>	

Стоимость питания: 99,87 рубля



Неделя: вторая

День: Среда - 8

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Пудинг из творога		<b>70</b>	12,629	9,862	11,311	187,02	0,657	<b>249</b>
Бутерброды с маслом		<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
Какао с молоком		<b>150</b>	2,39	2	9,5	70,9	1,04	<b>416</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Фрукты свежие		<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
Итого		<b>341</b>	<b>17,049</b>	<b>17,137</b>	<b>40,152</b>	<b>394,81</b>	<b>14,047</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из квашеной капусты с луком		<b>40</b>	0,704	1,998	1,156	26,46	11,2	<b>21</b>
Суп рыбный		<b>150</b>	8,556	4,151	10,462	106,76	9,406	<b>95</b>
Гуляш из отварного сердца		<b>70</b>	11,489	2,333	5,602	102,67	1,66	<b>293</b>
Макаронные изделия отварные		<b>90</b>	3,163	3,23	21,352	129,68		<b>335</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>547</b>	<b>27,098</b>	<b>12,212</b>	<b>73,626</b>	<b>523,244</b>	<b>22,266</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Молоко кипяченое		<b>150</b>	4,2	3,75	7,05	87	1,95	<b>419</b>
Кондитерские изделия		<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
Итого		<b>200</b>	<b>5,325</b>	<b>6,3</b>	<b>18,21</b>	<b>152,4</b>	<b>1,95</b>	
Итого за восьмой день:		<b>1088</b>	<b>49,472</b>	<b>35,649</b>	<b>131,988</b>	<b>1070,45</b>	<b>38,263</b>	

Стоимость питания: 89,73 рубля

Неделя: вторая

День: Четверг - 9

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из пшеничной крупы		<b>180</b>	6,63	5,075	28,154	188,08	1,56	<b>191/4</b>
Бутерброды с маслом		<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
Чай с лимоном		<b>180</b>	0,027	0,003	7,076	27,31	1,2	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>180</b>	5,4	10,8	7,38	84,6	5,4	<b>420</b>
Итого		<b>572</b>	<b>14,27</b>	<b>21,948</b>	<b>56,133</b>	<b>417,48</b>	<b>8,16</b>	
<b>обед:</b>								
Овощи квашеные		<b>50</b>			1,1	9,5	15	<b>4</b>
Борщ с капустой и картофелем		<b>200</b>	2,048	5,846	12,671	111,844	23,913	<b>63</b>
Котлеты рыбные Любительские		<b>70</b>	23,084	10,128	7,725	197,346	3,409	<b>272</b>
Пюре картофельное		<b>130</b>	3,9	4,06	29,337	170,08	33,26	<b>339</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
Итого		<b>687</b>	<b>33,206</b>	<b>20,674</b>	<b>95,073</b>	<b>687,992</b>	<b>75,582</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>200</b>	1		22,8	94	6	<b>418</b>
Пирожки печеные с повидлом		<b>60</b>	5,936	7,01	45,647	268,951	0,36	<b>437</b>
Итого		<b>260</b>	<b>6,936</b>	<b>7,01</b>	<b>68,447</b>	<b>362,951</b>	<b>6,36</b>	
Итого за девятый день:		<b>1519</b>	<b>54,412</b>	<b>49,632</b>	<b>219,653</b>	<b>1468,42</b>	<b>90,102</b>	

Стоимость питания: 100,09 рубля

Неделя: вторая

День: Четверг - 9

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Каша из пшеничной крупы		<b>150</b>	5,42	4,45	22,916	156,19	1,3	<b>191/4</b>
Бутерброды с маслом		<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
Чай с лимоном		<b>150</b>	0,018	0,002	5,05	19,46	0,8	<b>412</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Кисломолочные продукты		<b>150</b>	4,5	9	6,15	70,5	4,5	<b>420</b>
Итого		<b>476</b>	<b>11,588</b>	<b>18,727</b>	<b>44,147</b>	<b>340,29</b>	<b>6,6</b>	
<b>обед:</b>								
Овощи квашеные		<b>30</b>			0,66	5,7	9	<b>4</b>
Борщ с капустой и картофелем		<b>150</b>	1,607	4,501	9,783	86,49	19,427	<b>63</b>
Котлеты рыбные Любительские		<b>60</b>	20,706	9,284	6,604	177,379	1,255	<b>272</b>
Пюре картофельное		<b>110</b>	3,3	3,94	24,347	146,08	27,26	<b>339</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>547</b>	<b>28,799</b>	<b>18,225</b>	<b>76,448</b>	<b>573,323</b>	<b>56,942</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
Пирожки печеные с повидлом		<b>50</b>	5,308	4,078	40,762	228,891	0,335	<b>437</b>
Итого		<b>200</b>	<b>6,058</b>	<b>4,078</b>	<b>57,862</b>	<b>299,391</b>	<b>4,835</b>	
Итого за девятый день:		<b>1223</b>	<b>46,445</b>	<b>41,03</b>	<b>178,457</b>	<b>1213,004</b>	<b>68,377</b>	

Стоимость питания: 87,54 рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 10

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	<b>85</b>	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	<b>229</b>
	Бутерброды с маслом	<b>32</b>	2,213	6,07	13,523	117,49		<b>1</b>
	Кофейный напиток	<b>180</b>	2,892	2,225	13,169	93,14	1,157	<b>414</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Плоды свежие	<b>100</b>	0,4		9,8	45	13	<b>386</b>
	Итого	<b>397</b>	<b>14,093</b>	<b>17,603</b>	<b>39,428</b>	<b>390,27</b>	<b>14,807</b>	
<b>обед:</b>								
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	<b>50</b>	1,694	2,082	5,278	45,588	7	<b>12</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	2,183	5,85	11,606	107,564	27,513	<b>73</b>
	Плов из мяса	<b>160</b>	16,452	15,949	38,083	364,056	2,08	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	<b>180</b>	0,228		13,74	53,292		<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	2,133	0,27	13,48	64,53		<b>2</b>
	Хлеб ржаной	<b>32</b>	1,813	0,37	17,02	81,4		<b>2</b>
	Итого	<b>647</b>	<b>24,503</b>	<b>24,521</b>	<b>99,207</b>	<b>716,43</b>	<b>36,593</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Напиток груши-дички	<b>180</b>	0,9		20,52	84,6	5,4	<b>418</b>
	Кондитерские изделия	<b>60</b>	2,25	5,1	22,32	130,8		<b>6</b>
	Итого	<b>240</b>	<b>3,15</b>	<b>5,1</b>	<b>42,84</b>	<b>215,4</b>	<b>5,4</b>	
	Итого за десятый день:	<b>1284</b>	<b>41,746</b>	<b>47,224</b>	<b>181,48</b>	<b>1322,1</b>	<b>56,8</b>	
	Итого за весь период		604,43	544,12	1965,1	14903,3	702,52	
	Среднее значение за период		60,44	54,41	196,51	1490,33	70,25	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,06%	3,65%	13,19%		4,71%	

Стоимость питания: 98,49 рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 10

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>								
Омлет натуральный		<b>85</b>	8,716	9,426	2,946	136,29	0,65	<b>229</b>
Бутерброды с маслом		<b>26</b>	1,65	5,275	10,031	94,14		<b>1</b>
Кофейный напиток		<b>150</b>	2,54	2	10,25	76,6	1,04	<b>414</b>
<b>2-ой завтрак:</b>								
Фрукты свежие		<b>95</b>	0,38		9,31	42,75	12,35	<b>386</b>
Итого		<b>356</b>	<b>13,286</b>	<b>16,701</b>	<b>32,537</b>	<b>349,78</b>	<b>14,04</b>	
<b>обед:</b>								
Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного		<b>30</b>	1,092	2,054	3,276	35,292	4,4	<b>12</b>
Щи из свежей капусты с картофелем		<b>150</b>	1,549	4,494	8,894	82,81	21,627	<b>73</b>
Плов из мяса		<b>130</b>	14,58	13,975	23,31	278,43	1,654	<b>321</b>
Компот из сушеных фруктов		<b>150</b>	0,186		11,314	43,874		<b>394</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,58	0,2	9,94	47,8		<b>2</b>
Хлеб ржаной		<b>27</b>	1,42	0,3	13,8	66		<b>2</b>
Итого		<b>507</b>	<b>20,407</b>	<b>21,023</b>	<b>70,534</b>	<b>554,206</b>	<b>27,681</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>								
Сок фруктовый		<b>150</b>	0,75		17,1	70,5	4,5	<b>418</b>
Кондитерские изделия		<b>50</b>	1,125	2,55	11,16	65,4		<b>6</b>
Итого		<b>200</b>	<b>1,875</b>	<b>2,55</b>	<b>28,26</b>	<b>135,9</b>	<b>4,5</b>	
Итого за десятый день:		<b>1063</b>	<b>35,568</b>	<b>40,274</b>	<b>131,33</b>	<b>1039,886</b>	<b>46,221</b>	
Итого за весь период			479,956	458,77	1540,7	12051,33	583,8	
Среднее значение за период			48	45,88	154,07	1205,13	58,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,98%	3,81%	12,78%		4,84%	

Стоимость питания: 87,62 рубля

