



Утверждено
Приказ № 5-ОД от 01.03.2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих
структурное подразделение – дошкольное отделение Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Дружногорская средняя общеобразовательная школа» в
соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

*(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт, 2011.)*

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	130	1.26	2.85	12.20	126.40	0.48	185
Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	99.30	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.07	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	97.40	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.05	12.39	39.81	389.00	4.64	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	78.60	2.05	400
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	0.71	0.62	17.62	73.20	0.00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.27	4.67	25.17	151.8	2.05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0.18	0	1.26	5.76	2.52	517
Борщ с капустой и картофелем	150	3.93	3.81	12.59	112.8	8.23	57
Печень по - строгоновски	70	15.2	5.76	10.16	163.1	0.08	278
Каша гречневая рассыпчатая	100	7.09	4.78	31.92	119.1	0	165
Пампушка с чесноком	35	12.43	12.75	81.39	109.50	12.50	117
Компот из сушеных фруктов	150	0.4	0.01	24.29	23.2	0.03	376
Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10	81.6	0	
ИТОГО В ОБЕД:		41.21	27.47	171.61	615.06	23.36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	30	1.00	0.00	5.00	11.60	2.20	602
Тефтели рыбные тушеные	60	12.08	3.92	8.21	103.70	0.26	261
Пюре картофельное с морковью	130	2.40	3.89	15.17	145.10	13.23	322
Чай с сахаром и лимоном	180	0.07	0.01	7.10	28.76	1.42	393
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	51.80	1.98	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17.07	7.98	44.2	340.96	19.09	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		72.6	52.51	280.79	1,496.82	49.14	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная жидкая	130	3.11	3.02	10.20	82.25	1.32	185
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
яйцо вареное	1	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.87	13.49	35.78	312.23	5.19	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1.12	1.77	11.16	65.20	0.00	804
Йогурт	150	3.00	2.30	4.50	72.00	2.07	699
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4.12	4.07	15.66	137.2	2.07	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	20	0.18	0.05	0.48	2.88	1.75	514
Суп картофельный с рыбой	150	6.87	6.72	11.54	127.40	7.29	87
Котлета мясная рубленая из говядины	60	11.65	12.9	12.05	198	0.12	282
Рагу из овощей	150	2.71	16.14	36.51	302.14	10.42	137
Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	19.10	78.32	1.58	372
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.21	36.45	92.98	776.34	21.16	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога с яблоками	125	12.02	10.61	24.52	231.04	1.2	240
Молоко сгущенное	15	1	1.2	8	47.7	0.08	814
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	21.60	0.02	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
Фрукты свежие (банан)	95	0.5	0.11	12.5	52.8	33.6	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		15.08	12.09	61.73	399.54	37.46	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		56.28	66.1	206.15	1625.31	65.88	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	130	3.22	1.65	20.23	142.68	0.84	185
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.72	69.6	2.56	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		7.12	7.44	40.65	309.66	4.38	
2 ЗАВТРАК							
Пирожок с яблоком(печеный)	60	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Ряженка	150	4.40	3.80	6.30	81.00	2.07	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		10.16	6.28	54.18	317	2.41	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	20	0.12	0.84	3.84	1.68	2.52	517
Куриный бульон с гренками	150/10	1.39	3.91	6.78	80	8.23	66/1
Котлета рубленая из птицы	60	11.06	11.5	11.78	183.36	0.59	305
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Рис отварной	100	3.05	3.72	29.35	165.48	0.00	165
Компот из яблок с лимоном	150	0.2	0.2	9.58	42	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		18.57	21.69	75.66	553.00	11.37	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Азу из говядины	160	14.00	17.30	18.10	244.60	7.60	276
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	21.60	0.02	392
Фрукты свежие (яблоко)	95	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		15.96	17.87	44.61	356.60	20.18	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51.81	53.28	215.1	1,536.26	38.34	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	130	4.90	6.20	15.00	130.70	1.22	180
Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.69	15.74	42.61	348.88	5.38	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1.12	1.77	11.16	65.20	0.00	804
Кисломолочная прод.(кефир)	150	4.35	3.75	6	72.6	1.06	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.47	5.52	17.16	137.80	1.06	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(огурец)	20	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп из овощей со сметанной	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.22	122
Суфле печеночное	80	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	279
Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	0.10	
Макароны отварные с овощами	130	4.50	4.28	21.79	171.60	0.10	517
Компот из сушеных фруктов	150	0.38	0.01	22.70	92.48	0.33	379
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		25.06	22.44	70.34	606.72	10.513	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога запечённый	130	15.16	13.37	30.91	291.24	0.26	234
Повидло	15	0	0	9.75	37.5	0.08	814
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	69.6	2.56	
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	21.60	0.02	392
Фрукты свежие (апельсин)	95	0.64	0.14	15.60	66.00	42.00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17.36	13.68	72.97	485.94	44.92	

ВСЕГО В ДЕНЬ:		60.58	57.38	203.08	1,579.34	61.873	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--------	--

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	130	3.90	2.85	6.24	133.30	0.76	185
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.56	8.72	31.52	300.28	4.63	
2 ЗАВТРАК							
Булочка веснушка	50	6.47	11.13	47.93	318.22	0.05	469
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	80.84	2.05	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		11.03	15.18	55.48	399.06	2.1	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная	20	0.70	0.00	3.30	13.60	0.96	517
Щи из свежей капусты	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	81
Рыба тушеная с овощами	70	8.75	3.48	6.21	94.40	0.23	256
Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	120.12	15.8	321
Кисель из яблок	150	0.1	0.1	15.5	63.4	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		16.23	12.13	62.8	423.08	25.25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	130	1.70	5.40	2.40	160.80	0.17	215
Горошек зелёный отварной	50	1.55	0.10	3.55	21.20	5.00	602
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	21.60	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.52	69.6	2.89	
Фрукты свежие (груша)	95	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		5.97	6.15	37.26	317.2	18.08	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		41.79	42.18	187.06	1439.62	50.06	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная	130	2.50	2.44	14.27	92.30	1.68	93
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
сыр порционо	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.48	11.26	39.55	292.16	5.62	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	0.71	0.62	17.62	78.28	0.00	804
Йогурт	150	3.00	2.30	4.50	72.00	2.07	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3.71	2.92	22.12	150.28	2.07	
ОБЕД							
Овощи свежие порционнo(помидор)	20	0.18	0	1.26	5.76	2.52	517
Свекольник со сметаной	150	2.15	2.27	13.71	81.60	6.60	80
Запеканка картофельная с мясом	140	15.2	16.17	13.74	261.72	2.6	298
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0	
Компот из сушеных фруктов	150	0.38	0.01	22.72	92.48	0.33	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		20.66	19.97	65.76	522.04	12.05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Печень тушеная в томатно - сметанном соусе	70	15.2	5.76	10.16	147.52	0.08	449
Рис отварной	100	3.05	3.72	29.35	165.48	0	814
Капуста тушеная	70	1.21	2.17	5.59	44.57	9.7	
Кисель из яблок	180	0.10	0.10	15.50	63.40	0.12	392
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.50	58.00	2.56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21.46	11.95	73.1	478.97	12.46	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55.31	46.1	200.53	1443.45	32.2	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	130	1.70	5.40	2.40	160.80	0.17	185
Зеленый горошек отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	10.00	
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.86	13.87	34.08	387.68	14.04	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	150	4.56	4.05	7.55	80.84	2.05	392
Булочка школьная	50	4.55	7.83	33.70	215.64	0.34	464
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9.11	11.88	41.25	296.48	2.39	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	20	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп сборный со сметаной	150	1.39	3.91	6.76	68.65	8.23	67
Суфле рыбное	60	10.74	3.48	7.30	100.00	0.23	256
Пюре картофельное с морковью	130	2.88	4.67	18.20	121.68	1.50	322
Компот из свежих яблок с лимоном	150	0.20	0.20	9.58	42.00	25.00	374
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		18.03	12.77	55.62	402.81	36.71	
УЖИН							
Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	235.16	0.24	237
Молоко сгущенное	15	1	1.2	8	47.7	0.06	814
Фрукты свежие	95	0.32	0.32	7.84	68.16	8	368
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	21.60	0.02	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20.42	13.74	49.7	419.02	10.88	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		56.42	52.26	180.65	1,505.99	64.02	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная жидкая	130	3.42	4.06	21.93	135.68	1.15	185
Чай с сахаром	180	0.04	0.10	6.99	21.60	0.02	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.78	8.03	43.57	256.38	4.06	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	0.75	1.18	7.44	65.2	0	804
Кефир 3,2%	150	4.35	3.75	6.00	71.40	1.05	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.1	4.93	13.44	136.6	1.05	
ОБЕД							
Суп гороховый с гречками	150/10	5.99	7.18	13.06	133.64	4.65	81
Суфле из птицы	60	16.17	7.04	3.68	135.72	0.42	305
Макаронные отварные с овощами	130	4.50	4.28	21.79	174.60	0.10	517
Помидор порционно	20	0.12	0.84	3.84	1.68	2.52	
Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	0.10	354
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
Компот из сушеных фруктов	150	0.38	0.01	22.72	92.48	0.33	376
ИТОГО В ОБЕД:		30.2	21.13	80.39	626.92	8.12	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи тушеные с мясом	180	13.33	20.60	43.85	402.68	0.35	215
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (банан)	95	1.13	0.08	15.75	68.16	10.00	716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		16.78	20.93	81.17	568.64	13.26	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		57.86	55.02	218.57	1588.54	26.49	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	130	3.90	2.85	16.24	133.30	0.76	466
Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.69	12.39	43.85	351.48	4.92	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	0.38	3.33	9.49	65.2	0	811
Кисломолочная прод.(йогурт)	150	3	2.3	4.5	72	2.07	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3.38	5.63	13.99	137.2	2.07	
ОБЕД							
Капуста квашенная тушенная	40	0.7	4	1.3	44.9	1.3	514
Рассольник Ленинградский	150	1.68	4.1	13.27	92.6	6.03	76
Гуляш из мяса	60	13	15.7	2.56	202.7	0.11	287
Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	120.12	15.8	
Компот из апельсинов с яблоками	150	0.20	0.20	9.58	42.00	0.33	374
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		20.87	28.64	57.72	569.92	23.57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога с морковью	130	15.16	13.37	30.91	291.24	0.94	238
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	52.00	0.10	814
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
Фрукты свежие (груша)	95	0.32	0.32	7.84	35.2	8	368

ИТОГО В ПОЛДНИК:		17.04	13.86	68.46	453.04	11.62	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52.98	60.52	184.02	1,511.64	42.18	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	130	4.48	6.70	17.96	102.20	0.76	185
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.14	12.57	43.24	269.18	4.63	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочная прод.(кефир)	150	4.35	3.75	6.3	72.6	0.45	401
Булочка домашняя	50	4.55	7.83	33.70	215.64	0.04	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		8.9	11.58	40	288.24	0.49	
ОБЕД							
Суп картофельный с вермишелью	150	2.15	2.27	13.71	81.6	6.6	82
Тефтели в сметанном соусе	75/50	14.6	13.7	12	239	0.77	269
свекла тушеная	85	2.13	0.18	13.5	75.7	1.62	321
Кисель из яблок	150	0.10	0.10	15.50	63.40	0.33	883
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.62	16.73	68.01	527.3	9.32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба отварная запеченная под омлетом	90	14	6	3.33	121	0.11	282
зеленый горошек отварной	50	2.5	2.6	6.4	56.4	10	132
Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		18.82	8.85	31.3	275.2	13.02	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58.48	49.73	182.55	1359.92	27.46	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	72.6	52.51	280.79	1496.82	49.14
2	56.28	66.1	206.15	1625.31	65.88
3	51.81	53.28	215.1	1536.26	38.34
4	60.58	57.38	203.08	1579.34	61.873
5	41.79	42.18	187.06	1439.62	50.06
6	55.31	46.1	200.53	1443.45	32.2
7	56.42	52.26	180.65	1505.99	64.02
8	57.86	55.02	218.57	1588.54	26.49
9	52.98	60.52	184.02	1511.64	42.18
10	58.48	49.73	182.55	1359.92	27.46
Итого за весь период	564.11	535.08	2058.5	15086.89	457.643
Среднее значение за период	56.411	53.5	205.85	1508.69	45.764

Ватрушка с яблоком	80	5.76	5.48	47.88	236.00
--------------------	-----------	------	------	-------	--------

Кондитерские изд.без крема (ва	10	0.38	3.33	9.49	
--------------------------------	-----------	------	------	------	--

Кондитерские изд.без крема (ва	15	0.33	2.93	6.33	
--------------------------------	-----------	------	------	------	--

Молоко кипячёное	150	4.57	4.07	7.56	
------------------	------------	------	------	------	--

Чай с молоком	180	2.4	2.11	12.88	
---------------	------------	-----	------	-------	--

Компот из св	150	0.12	0.09	18.06	73.33
--------------	------------	------	------	-------	-------

Котлета рубленая из птицы	70	11.06	11.5	11.78	
---------------------------	-----------	-------	------	-------	--

Соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	
---------------	-----------	------	------	------	--

Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	
--------------	------------	------	------	-------	--

Суфле из отварной птицы	100	12.48	12.59	2.45	
-------------------------	------------	-------	-------	------	--

Макароны отварные с овощами	100	5.71	3.22	30.87	
-----------------------------	------------	------	------	-------	--

Фрукты свежие (апельсин)	120	1.08	0	24.4	
--------------------------	------------	------	---	------	--

Кондитерски	10	0.14	0.16	3.72	16.88
-------------	-----------	------	------	------	-------

Кефир 3,2%	150	4.35	3.75	6.00	71.40
------------	------------	------	------	------	-------

Кондитерски	15	0.21	0.24	5.58	25.50
-------------	-----------	------	------	------	-------

Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	80.84
------------------	------------	------	------	------	-------

Ватрушка с яблоком	80	5.76	5.48	47.88	236.00
--------------------	-----------	------	------	-------	--------

свежие	100	1.5	0.5	21	94.5
--------	------------	-----	-----	----	------

Кондитерски	10	0.75	1.18	7.44	43.38
-------------	-----------	------	------	------	-------

Суфле печёночное	90	15.57	12.43	3.29	187.00
---------------------	-----------	-------	-------	------	--------

Кондитерски	10	0.14	0.16	3.72	16.88
-------------	-----------	------	------	------	-------

домашняя	80	6.47	11.13	47.93	318.22
----------	-----------	------	-------	-------	--------

Фрукты	50	0.75	0	20.7	45.5
--------	-----------	------	---	------	------

отварная	50	0.92	0.20	5.57	27.56
----------	-----------	------	------	------	-------

Фрукты	50	0.2	0	9.8	21
--------	-----------	-----	---	-----	----

0.34	464
------	-----

59.9	0	811
------	---	-----

53.22	0	811
-------	---	-----

85	2.05	400
----	------	-----

80.1	1.08	392
------	------	-----

0.64	372
------	-----

ИЗ	180	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
----	------------	------	------	-------	-------	------

195.13	0.59	305
--------	------	-----

25.14	0.1	350
-------	-----	-----

56.5	0	315
------	---	-----

173	0.03	310
-----	------	-----

138	0	
-----	---	--

45.6	72	368
------	----	-----

0	801
---	-----

1.05	401
------	-----

0.00	801
------	-----

2.05	400
------	-----

0.34	464
------	-----

10	368
----	-----

0	804
---	-----

0.01	
------	--

0	801
---	-----

0.05	469
------	-----

5	368
---	-----

1.95	645
------	-----

2.5	368
-----	-----

374