



Утверждено
Приказ № 5-ОД до от 01.03.2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
структурное подразделение – дошкольное отделение Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Дружнотгорская средняя общеобразовательная школа» в
соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

*(Сборник рецептов 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: 3-7 лет

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	150	1.64	3.82	16.90	152.70	0.70	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	120.10	1.43	397
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	104.00	2.89	
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.11	15.31	47.37	460.90	5.13	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	5.48	4.88	9.07	78.50	2.46	400
Кондитерские изд.без крема (пряник)	40	1.41	1.23	35.24	146.40	0.00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6.89	6.11	44.31	224.9	2.46	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Борщ с капустой и картофелем	180	4.91	4.76	15.74	147.90	10.29	57
Печень по - строгоновски	90	15.51	12.43	3.29	215.70	0.10	278
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.09	4.78	31.93	177.1	0	165
Пампушка с чесноком	35	6.43	6.75	61.00	110.90	12.50	117
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	27.10	0.40	376
Хлеб ржаной	50	1.98	0.36	10.00	102.00	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		36.56	29.1	150.98	786.46	25.81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	50	1.00	0.00	5.00	19.40	2.20	602
Тефтели рыбные тушеные	80	7.07	2.04	7.55	119.80	0.19	261
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	161.30	1.50	322
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	77.70	2.89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		13.35	6.97	55.53	419.64	9.61	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		67.91	57.49	298.19	1,891.90	43.01	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	4.51	3.91	14.13	108.90	1.43	185
Яйцо	1	5.00	4.50	0.30	61.30	0.00	
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	92.80	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14.63	15.48	43.76	388.02	5.49	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
Йогурт	150	3.00	2.30	4.50	72.00	2.07	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4.50	4.66	19.38	156.40	2.07	
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбой	180	8.59	8.40	14.33	158.88	9.11	160
Котлета мясная рубленая запеченая	70	12.44	9.24	12.56	173.92	0.12	282
Рагу из овощей	180	2.71	16.14	36.51	286.00	0.30	137
Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		27.20	34.54	103.98	801.04	11.25	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога с яблоками	160	17.49	15.43	35.67	336.08	1.70	240
Молоко сгущенное	20	1.40	1.70	10.80	63.60	0.08	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	60	368
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21.37	17.51	74.28	529.44	64.37	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		67.70	72.19	241.40	1,874.90	83.18	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	4.00	2.06	24.00	151.70	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	92.80	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.12	9.13	53.33	369.52	5.46	
2 ЗАВТРАК							
Пирожок с яблоком (печеный)	60	4.96	8.14	36.24	229.92	0.34	464
Ряженка	150	4.40	3.80	6.30	81.00	2.07	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9.36	11.94	42.54	310.92	2.41	
ОБЕД							
Куриный бульон с гренками	180/10	4.02	6.14	17.22	134.08	10.29	66/1
Котлета рубленая из птицы	70	12.64	13.14	13.46	209.52	0.67	305
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0	350
Рис отварной	130	3.81	4.65	38.60	206.84	0.00	345
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.34	25.59	114.77	761.16	11.36	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие (помидор порц.)	30	0.22	0.03	0.43	2.00	0.00	517
Азу из говядины	180	27.53	8.47	21.95	265.68	8.97	276
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	20	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		30.85	8.84	51.81	400.84	12.86	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		73.67	55.50	262.45	1,842.44	32.09	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

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"	150	6.11	7.26	18.75	169.65	1.46	168
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	92.80	2.89	
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15.58	18.75	49.22	444.79	5.89	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
Кисломолочная прод.(кефир)	150	4.35	3.75	6.00	72.60	1.06	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.85	6.11	20.88	157.00	1.06	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно (огурец)	30	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп из овощей со сметаной	180	4.02	6.14	17.22	134.08	10.29	122
Суфле печеночное	90	13.95	6.43	4.09	123.60	1.40	259
Макароны отварные с овощами	150	6.00	6.60	31.80	235.40	0.30	517
Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	0.10	
Компот из сухофруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	883
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		28.31	21.12	100.05	715.00	14.24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога с изюмом	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10	814
Хлеб пшеничный	35	1.52	0.16	8.72	92.80	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0.64	0.14	15.60	66.00	42.00	368
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19.71	15.75	82.98	585.24	44.41	

ВСЕГО В ДЕНЬ:		69.45	61.73	253.13	1,902.03	65.60	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--------------	--

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	4.80	3.04	20.24	166.04	0.17	424
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.66	0.28	17.01	92.80	3.30	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.30	10.15	52.00	383.86	4.64	
2 ЗАВТРАК							
Булочка Веснушка	50	7.28	12.52	53.92	258.76	0.06	469
Молоко кипячёное	150	5.48	4.88	9.07	80.84	2.46	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		12.76	17.40	62.99	339.60	2.52	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная	30	1.00	0.00	5.00	20.40	1.44	517
Щи из свежей капусты	180	4.02	6.14	17.22	76.75	10.29	
Рыба тушеная с овощами	80	10.60	11.62	13.41	75.60	0.77	
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	138.6	18.34	321
Кисель из яблок	180	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15	
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		22.21	23.17	108.04	538.35	30.99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	160	11.70	15.30	3.50	198.60	0.32	215
Горошек зелёный отварной	65	2.00	0.10	4.10	25.20	2.60	602
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	40	2.66	0.28	17.01	92.80	3.30	
Фрукты свежие (груша)	100	0.90	0.20	23.07	98.48	60.00	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17.32	15.90	57.67	455.44	66.25	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62.59	66.62	280.70	1,717.25	104.40	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	3.30	3.04	20.24	118.50	0.70	93
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр порционнo	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.66	14.62	54.43	385.68	5.84	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	40	1.50	2.36	14.88	126.60	0.00	804
Йогурт	150	3.00	2.30	4.50	72.00	2.07	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4.50	4.66	19.38	198.60	2.07	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Свекольник со сметаной	180	2.69	2.84	17.14	102.04	8.25	80
Запеканка картофельная с мясом	160	27.00	27.00	22.60	417.50	10.60	298
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	2.18	0.00	
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		33.74	31.50	86.49	725.32	21.77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Печень тушенная в томатно - сметанном соусе	90	18.10	7.86	14.30	162.00	0.09	
Рис отварной	130	3.81	4.65	38.60	206.84	0.00	
Капуста тушенная	90	1.56	2.79	7.19	57.30	12.49	
Кисель из яблок	200	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15	392
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.01	80.92	3.30	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		26.36	15.59	112.37	649.26	16.03	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		77.26	66.37	272.67	1,958.86	45.71	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

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	160	11.70	15.30	3.50	198.60	0.32	185
Зеленый горошек отварной	65	2.00	0.10	4.10	25.20	2.60	
Кофейный напиток с молоком	200	0.12	0.02	10.20	42.88	2.83	393
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	92.80	4.81	
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		17.66	19.45	42.17	388.98	10.56	
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	0.04	464
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9.11	11.88	41.25	296.48	2.09	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп сборный со сметаной	180	4.02	6.14	17.22	85.02	10.29	67
Суфле рыбное	80	8.75	4.32	6.21	102.00	0.26	256
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	121.68	1.50	322
Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.30	0.30	4.30	50.40	25.00	372
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		20.09	16.18	66.41	463.58	38.80	
УЖИН							
Запеканка из творога с изюмом	130	17.54	12.05	17.15	235.16	0.24	237
Молоко сгущенное	20	1.40	1.70	10.80	63.60	0.08	814
Фрукты свежие (яблоко)	100	1.13	0.08	15.75	68.16	10.00	752
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	69.60	3.86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23.17	14.17	73.13	476.88	14.21	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		70.03	61.68	222.96	1,625.92	65.66	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	4.59	4.90	26.32	179.10	0.70	185
Чай с сахаром	200	0.06	0.20	9.99	40.36	0.03	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.66	0.28	17.01	80.92	3.30	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		7.35	9.01	53.39	329.88	4.03	
2 ЗАВТРАК							
Кефир 3,2%	150	4.35	3.75	6.00	72.60	1.06	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.85	6.11	20.88	157.00	1.06	
ОБЕД							
Овощи свежие (помидор порц.)	30	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	630
Суп гороховый с гренками	180/10	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	127
Суфле из курицы	80	15.57	15.35	3.07	146.32	0.05	282
Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	0.10	354
Макароны отварные с овощами	150	6.00	6.60	31.80	235.40	0.30	517
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
ИТОГО В ОБЕД:		31.40	29.14	98.91	735.92	9.18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи тушеные с мясом	210	15.15	25.38	45.07	448.92	0.12	215
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	58.00	3.86	
Фрукты свежие (банан)	100	1.13	0.08	15.75	68.16	10.00	716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19.38	25.80	90.25	615.44	14.01	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		63.98	70.06	263.43	1,838.24	28.28	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	4.80	3.04	20.24	166.04	0.17	466
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Хлеб пшеничный	40	3.42	0.36	21.87	92.80	4.33	
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15.41	14.65	58.00	441.18	6.04	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	0.75	6.65	14.24	113.16	0.00	811
Йогурт	150	3.00	2.30	4.50	72.00	2.07	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3.75	8.95	18.74	185.16	2.07	
ОБЕД							
Капуста квашенная	50	0.80	4.50	1.50	50.60	1.50	514
Рассольник Ленинградский	180	2.10	5.12	16.59	11.00	7.54	76
Гуляш из мяса	80	21.00	14.00	5.20	229.50	0.12	282
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	642
Компот из апельсинов с яблоками	180	0.30	0.30	4.30	50.40	25.00	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.56	29.32	64.73	564.90	52.50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога с морковью	150	17.49	15.43	35.67	336.08	1.09	238
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	52.00	0.10	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	69.60	3.86	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.90	0.20	23.07	97.48	60.00	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21.49	15.97	101.17	595.52	65.08	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		71.21	68.89	242.64	1,786.76	125.69	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

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	150	5.38	7.99	21.55	118.50	0.91	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	92.80	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.50	15.06	50.88	336.32	4.97	
2 ЗАВТРАК							
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	215.64	0.04	804
Кисломолочная прод.(кефир)	150	4.35	3.75	6.00	72.60	1.06	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		11.63	16.27	59.92	288.24	1.10	
ОБЕД							
Суп картофельный с вермишелью	180	2.69	2.84	17.14	146.41	8.25	82
Тефтели в сметанном соусе	95/50	18.10	17.40	14.20	283.70	0.85	269
Свекла тушеная	85	2.13	0.18	13.05	75.70	1.62	321
Кисель из яблок	180	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15	883
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		26.45	21.03	96.36	732.81	10.87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба отварная запеченная под омлетом	110	15.20	6.40	5.00	133.60	0.12	282
Зеленый горошек	65	2.50	2.60	6.40	56.40	10.00	132
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Фрукты свежие	100	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00	
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	92.80	2.89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20.42	9.58	44.02	359.44	23.84	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69.00	61.94	251.18	1,716.81	40.78	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	67.91	57.49	298.19	1,891.90	43.01
2	67.70	72.19	241.40	1,874.90	83.18
3	73.67	55.50	262.45	1,842.44	32.09
4	69.45	61.73	253.13	1,902.03	65.60
5	62.59	66.62	280.70	1,717.25	104.40
6	77.26	66.37	272.67	1,958.86	45.71
7	70.03	61.68	222.96	1,625.92	65.66
8	63.98	70.06	263.43	1,838.24	28.28
9	71.21	68.89	242.64	1,786.76	125.69
10	69.00	61.94	251.18	1,716.81	40.78
Итого за весь период	692.80	642.47	2,588.75	18,155.11	634.40
Среднее значение за период	69.28	64.25	258.88	1,815.51	63.44

Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	123
Рис отварной	120	3.72	4.16	38.72	207
Курица тушеная в соусе с овощами	100	6.50	5.90	9.40	119.00
Рис припущенный с овощами	150	2.43	8.55	22.90	181.00
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60
Фрукты свежие (банан)	50	0.75	0.00	20.70	45.50
Кондитерские изд.без крема (сушка)	15	0.21	0.24	5.58	25.50
(вафли)	20	0.28	0.32	7.44	33.76
Сосиска в тесте	120	5.76	5.48	47.88	236.00
Компот из сушеных фруктов	180	4.40	0.02	27.77	113.00
Суфле печёночное	90	15.57	12.43	3.29	187.00
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00
Горошек зелёный отварной	20	0.62	0.04	2.08	8.20
(сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.50
фруктов(апельсин)	180	0.41	0.09	3.59	76.00
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00
Фрукты свежие (банан)	120	1.50	0.00	41.10	91.00
Молоко кипячёное	180	6.08	5.40	10.07	107.80
Ватрушка с яблоком	80	5.76	5.48	47.88	236.00
Рыба запеченая с овощами	100	11.78	12.91	14.90	223.00

(печенье)	20	1.50	2.30	14.80	83.40
Компот из свежих фруктов(лимона)	180	0.41	0.09	3.59	76.00

Фрукты свежие (банан)	190	1.13	0.08	15.75	68.24
-----------------------	------------	------	------	-------	-------

Кондитерские изд.без крема (вафли)	20	0.28	0.40	7.44	39.20
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4.35	3.75	6.30	76.00

Фрукты свежие (яблоко)	120	0.32	0.00	16.20	36.80
------------------------	------------	------	------	-------	-------

Пирожок с яблоком(печеный)	120	5.76	5.48	47.88	236.00
----------------------------	------------	------	------	-------	--------

Булочка домашняя	80	7.28	12.52	53.92	358.00
------------------	-----------	------	-------	-------	--------

Котлеты рубленые	80	13.98	15.48	14.46	208.00
------------------	-----------	-------	-------	-------	--------

Фрукты свежие (яблоко)	50	0.00	0.00	4.90	19.60
------------------------	-----------	------	------	------	-------

Фрукты свежие (яблоко)	70	0.00	0.00	9.80	39.20
------------------------	-----------	------	------	------	-------

Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	23.07	97.48
--------------------------	------------	------	------	-------	-------

0.67	305
0	315

0.03	488
------	-----

1.75	256
------	-----

18.34	321
-------	-----

5.00	368
------	-----

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

0.00	804
------	-----

0.34	1064
0.40	376

0.01	
------	--

0.03	392
------	-----

0.15	215
2.00	602

0.00	801
25.00	374

0.03	392
------	-----

10.00	368
-------	-----

2.73	400
0.34	464

0.85	253
------	-----

К	И	С	К	О	Н		Д	В	С	В	П	С	И	М	а	к
	9			10		11		12		13		14		15		

0.00	804
25.00	374

20.80	368
-------	-----

0.00	811
0.45	401

10.40	368
-------	-----

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

0.06	469
------	-----

0.14	282
------	-----

5.20	752
------	-----

10.40	368
-------	-----

60.00	712
-------	-----



К	И	С	Л	е			П	У	П	О	М	О	К	Л	Ф	Р	У	
16		17		18		19		20		21		22		23		24		25