

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №26



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №26

« 02 » \_\_\_\_\_ 2024г

*С.В. Маслова*

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков дошкольных организациях. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организациях. Москва 2006г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<b>Итого за завтрак</b>			<b>5,52</b>	<b>10,9</b>	<b>52,4</b>	<b>330,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23М-2020
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<b>Итого за обед</b>			<b>18,45</b>	<b>9,75</b>	<b>74,15</b>	<b>461,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	185
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>53,1</b>	<b>387,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<b>Итого за ужин</b>			<b>13,5</b>	<b>6,5</b>	<b>70,3</b>	<b>371,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>52,17</b>	<b>40,25</b>	<b>270,15</b>	<b>1633,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			<b>10,82</b>	<b>10,45</b>	<b>47,5</b>	<b>327,8</b>	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			<b>16,74</b>	<b>13,65</b>	<b>74,85</b>	<b>492,3</b>	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			<b>13,8</b>	<b>14,6</b>	<b>34,0</b>	<b>308,7</b>	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>18,2</b>	<b>19,2</b>	<b>31,7</b>	<b>376,1</b>	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			<b>60,0</b>	<b>58,3</b>	<b>197,9</b>	<b>1549,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,28	15	49,9	376,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2,5	2,0	9,4	71,6	80
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	301
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			18,35	17,65	59,75	481,75	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
Итого за полдник			17,02	11,42	22,9	263,6	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			11,04	6,3	43,3	279,9	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			56,8	50,7	184,9	1442,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			11,22	9,75	38,8	289,2	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	Компот из плодов свежих (яблоко)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			21,02	22,52	71,55	576,2	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			7,9	7,6	40,8	262	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			12,3	16,2	42,4	369,7	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			52,84	56,47	203,35	1541,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			9,58	15,2	45,9	363,4	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	120401
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,35	7,5	67,75	406,35	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
Итого за полдник			14,04	12,1	21,1	226,9	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			18,4	13,3	59,8	436,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			58,8	48,5	204,4	1477,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макаронны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			<b>7,12</b>	<b>12,7</b>	<b>47,5</b>	<b>345,4</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24м-2020
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			<b>16,65</b>	<b>12,75</b>	<b>62,65</b>	<b>435,1</b>	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			<b>12,6</b>	<b>16,2</b>	<b>49,3</b>	<b>410</b>	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>13,8</b>	<b>7,1</b>	<b>72,2</b>	<b>387</b>	
Итого за ШЕСТОЙ ДЕНЬ			<b>51,17</b>	<b>48,75</b>	<b>251,85</b>	<b>1661,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			<b>12,92</b>	<b>11,75</b>	<b>47,4</b>	<b>351,9</b>	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	82
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			<b>14,84</b>	<b>10,55</b>	<b>70,95</b>	<b>441,25</b>	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье.сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			<b>13,8</b>	<b>14,6</b>	<b>34,0</b>	<b>308,7</b>	
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	60	9,8	8,0	5,5	129,0	322
	Калуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>15,5</b>	<b>13,3</b>	<b>40,4</b>	<b>342,6</b>	
	Итого за СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		<b>57,5</b>	<b>50,6</b>	<b>202,6</b>	<b>1488,7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Ежики мясные	50	7,0	7,1	6,1	118,1	527
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			<b>15,85</b>	<b>14,65</b>	<b>74,85</b>	<b>500,3</b>	
Итого за обед							
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
			<b>17,02</b>	<b>11,42</b>	<b>22,9</b>	<b>263,6</b>	
Итого за полдник							
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			<b>13,44</b>	<b>6,3</b>	<b>44</b>	<b>292,6</b>	
Итого за ужин			<b>56,3</b>	<b>48,0</b>	<b>197,5</b>	<b>1464,1</b>	
Итого за ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ДЕНЬ 9						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,72</b>	<b>10,05</b>	<b>48,5</b>	<b>332,4</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из плодов свежих (яблоко)	150	0,17	0,17	13,3	55,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<b>Итого за обед</b>			<b>18,82</b>	<b>15,72</b>	<b>55,45</b>	<b>456,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>11,7</b>	<b>39,4</b>	<b>297</b>
<b>УЖИН</b>						
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8
<b>Итого за ужин</b>			<b>12,9</b>	<b>15,6</b>	<b>51,9</b>	<b>400,4</b>
<b>Итого за ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>52,5</b>	<b>53,5</b>	<b>205,1</b>	<b>1530,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	54-17к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			9,48	14,1	36,9	314,1	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180601
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	472
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,19	11,05	71,95	463	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
Итого за полдник			14,44	9,5	20,6	226	
УЖИН							
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			14,6	15,1	56,3	422,9	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			55,11	50,15	195,55	1470,2	
Итого за весь период			553,11	505,18	2113,05	15258,5	
Среднее значение за период			55,3	50,5	211,3	1525,9	

