

УТВЕРЖДЕНО

приказом Муниципального казенного

образовательного учреждения

«Краснобогатырский центр образования»

31.08.2022 г. № 116/2-Д

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

на осеннее-зимний период 2022-2023 года

для организации питания детей от 3 до 7 лет

в МКОУ «Краснобогатырский ЦО»

(дошкольное отделение)

с 10-часовым пребыванием

г. Новомосковск

2022 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1 день														
ЗАВТРАК														
	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	7.42	8.00	18.17	174.99	83.67	0.91	0.04	0.06	0.11			
136	Чай с сахаром	200/7	12.00	3.06	13.00	49.28	11.60	0.54	0.00	0.01	6.00			
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	ИТОГО:		23.14	15.97	56.36	385.96	96.47	1.46	0.04	0.06	6.11			
Второй завтрак														
	Свежие фрукты: яблоки	100	0.04	0.04	9.8	47	8	1.1	0.015	0.01	5			
	ИТОГО:		0.04	0.04	9.8	47	8	1.1	0.015	0.01	5			
Обед														
	Салат из зеленого горошка консерв.	30	0.89	1.56	0.74	25.08	6.43	0.20	0.03	0.02	3.30			
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	44.56	24.01	35.63	328.6	34.38	0.82	0.24	0.2	6.37			
	Солянка из свежей капусты с мясом	200	14.84	8.28	20.88	227.83	56.51	1.53	0.07	0.15	18.78			
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	23.13	113	23.86	0.93	0	0	0.3			
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		63.13	34.27	98.11	770.11	121.18	3.48	0.34	0.365	28.75			
Полдник														
	Кисель	200	0.00	0.00	10.00	118.89	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00			
	Печенье октябрьское	40	2.96	3.76	29.24	162.8	5.2	0.28	0.03	0.01	0			
	мармелад	30	0.2	0.06	23.94	102.84	2.3	1.8	0.09	1.1	0			
	ИТОГО:		3.16	3.82	63.18	384.53	7.68	2.10	0.12	1.11	0.00			
	ВСЕГО за 1 день:		89.47	54.10	227.45	1587.60	233.33	8.14	0.51	1.55	39.86			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

2 день

ЗАВТРАК

	Каша манная	200	8.22	4.66	37.11	212.48	127.70	0.73	0.05	0.25	0.23
137	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	15.16	0.580	0.00	0.00	4.06
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.38	0.00	32.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02
	ИТОГО:		14.02	16.01	75.60	458.75	202.06	1.34	0.06	0.26	4.31

Второй завтрак

	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58

Обед

24	Салат из свежих овощей	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59
44	Суп рыбный	200	7.93	2	13.83	122.86	85.8	1.01	0.07	0.07	5.89
104	Печень по строгоновски	80	11.52	4.11	2.17	110.51	21.5	2.8	0.07	0.7	0.32
315	Рис отварной	120/5	3.2	4.72	32.287	184.536	1.2	0.462	0.026	0.0132	0
128	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	69.38	23.86	0.93	0	0	0.3
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		25.83	13.38	94.807	587.956	142.98	5.422	0.176	0.7982	12.1

Полдник

	ацидолакт	200	5.6	5	24	160	251.8	0.2	0.75	0.31	2.15
	Печенье сдобное	30	1.92	5.04	20.55	135.3	6.9	0.24	0.03	0.02	0
	пастила	40	0.32	0.16	31.96	130.4	21	1.6	0	0.01	0
	ИТОГО:		7.84	10.2	76.51	425.7	279.7	2.04	0.78	0.34	2.15
	ВСЕГО за 2 день:		47.74	39.70	257.32	1520.86	630.27	9.91	1.03	1.41	20.14

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са	Fe		B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
3 день													
ЗАВТРАК													
2	Каша молочная пшеничная	180	6.76	10.42	25.86	224.94	167.27	0.65	0.09	0.18	0.81		
138	Чай с молоком	200	3.12	3.24	17.70	109.28	128.10	0.640	0.02	0.14	0.66		
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00		
	ИТОГО:		13.60	18.57	68.75	495.91	296.57	1.30	0.11	0.32	1.47		
Второй завтрак													
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58		
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58		
Обед													
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59		
	Свекольник на г/б со сметаной	200/5	4.2	6.5	13.77	160.1	47.51	1.64	0.009	0.007	6.7		
305	Котлеты из рыбы	80	13.09	3.13	7.856	112.02	46.66	0.624	0.061	0.097	46.662		
58	Картофельное пюре	120	2.6	3.74	6.43	99.15	44.06	0.588	0.079	8.42	2.51		
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	23.13	113	23.86	0.93	0	0	0.3		
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:		23.07	15.92	69.946	584.94	172.71	4.002	0.159	8.539	61.762		
Полдник													
120	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	221.14	0.7	0.04	0.24	0.107		
	Вафли	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0	0	0	0	0		
	зефир	30	0.24	0.12	23.97	97.8	0.023	0.018	0.023	0.0187	0.029		
	ИТОГО:		7.9	8.19	85.08	444.71	221.163	0.718	0.063	0.2587	0.136		
	ВСЕГО за 3 день:		44.62	42.79	234.18	1574.01	695.98	7.13	0.34	9.13	64.95		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
4 день														
ЗАВТРАК														
1	Каша молочная рисовая	200	6.04	6.00	32.10	194.50	188.74	0.55	0.06	0.25	0.92			
137	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	15.16	0.580	0.00	0.00	4.06			
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.38	0.00	32.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02			
	ИТОГО:		11.84	17.35	70.59	440.77	263.10	1.16	0.07	0.26	5.00			
Второй завтрак														
	Свежие фрукты: груши	100	0.4	0.3	10.9	42	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	ИТОГО:		0.4	0.3	10.9	42	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
Обед														
	Салат из отвар.свеклы с зел.горош.	45	0.85	3.42	3.07	50	12.4	3.46	0.02	0.04	3.46			
	Ши на к/б со сметаной	200	1.4	3.9	6.77	112.24	34.65	0.93	0.04	0.04	14.77			
	Каша гречневая	120	5.04	6.48	26.88	216.41	11.16	0.84	0.038	0.165	0			
301	Птица тушеная в смет.томатном соусе	80	9.42	8.624	2.34	124.66	25.08	0.728	0.168	0.064	0.008			
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	69.38	23.86	0.93	0	0	0.3			
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		19.55	22.844	84.55	648.29	107.15	6.888	0.266	0.309	18.538			
Полдник														
	Коф. Напиток на молоке	200	8.48	16.35	1.63	188.14	68.74	1.74	0.06	0.46	0.14			
	пряники	50	2.36	4.34	33.48	173.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	мармелад	30	0.2	0.06	23.94	102.84	2.3	1.8	0.09	1.1	0			
	ИТОГО:		11.04	20.75	59.05	464.93	71.04	3.54	0.15	1.56	0.14			
	ВСЕГО за 4 день:		42.83	61.25	225.09	1595.99	446.82	12.70	0.49	2.14	25.26			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества					Минеральные				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
5 день														
ЗАВТРАК														
129	Запеканка творожная	120	14.81	23.62	9.49	342.42	153.24	0.73	0.05	0.25	0.23			
118	Соус сметанный	25	0.04	1.19	0.73	19.24	8.18	0.04	0.01	0.01	0.02			
332	Кисель	0.2	0.00	0.00	10.00	118.89	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00			
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	ИТОГО:		18.53	26.09	45.34	609.19	161.60	0.79	0.06	0.26	0.25			
Второй завтрак														
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
Обед														
24	Салат из свежих овощей	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59			
42	Суп картофельный с мяс.фрикад.	200	5.3	4.17	12.36	108	33.5	0.6	0.03	0.035	13.7			
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10.1	7.22	18.32	178.88	44	1.62	0.2	0.12	8.16			
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	23.13	113	23.86	0.93	0	0	0.3			
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		18.58	13.94	72.57	500.55	111.98	3.37	0.24	0.17	27.75			
Полдник														
138	Чай с молоком	200	3.12	3.24	17.70	109.28	128.10	0.640	0.02	0.14	0.66			
460	Крендель сахарный	70	4.96	9.20	39.02	259.00	13.58	0.90	0.08	0.07	0.00			
	ИТОГО:		8.08	12.438	56.718	368.28	141.68	1.536	0.106	0.21	0.66			
	ВСЕГО за 5 день:		45.24	52.57	185.03	1526.47	420.79	6.80	0.41	0.65	30.24			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
6 день														
ЗАВТРАК														
	Каша гречневая с маслом и сахаром	120	5.04	6.48	26.88	155.4	11.16	0.84	0.038	0.165	0			
136	Чай с сахаром	200/7	12.00	3.06	13.00	49.28	11.60	0.54	0.00	0.01	6.00			
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	ИТОГО:		20.76	14.45	65.07	366.37	23.96	1.39	0.04	0.17	6.00			
Второй завтрак														
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
Обед														
	Салат из зеленого горошка консерв.	30	0.89	1.56	0.74	25.08	6.43	0.20	0.03	0.02	3.30			
44	Суп с рыбными консервами	200	8.14	2.07	13.32	120.68	129.52	1.04	0.08	0.08	6.42			
94	Голубцы ленивые с отвар. мясом	200	14.62	14.64	18.67	266.42	80.48	2.44	0.08	0.12	46.28			
	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1.2	1.7	19	5.47	0.05	0	0.01	0.17			
	Компот из апельсинов и яблок	200	0.51	0.02	27.76	95	19	0.8	0.013	0.017	9.6			
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		26.96	19.89	79.92	601.78	240.9	4.53	0.203	0.242	65.77			
Полдник														
	Какао с молоком густым	200	2.00	2.55	18.88	111.11	61.87	1.57	0.05	0.32	0.13			
	Сухари горчичные	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	конфеты шоколадные	30	0.80	6.90	17.10	133.50	4.80	1.40	0.02	0.05	0.00			
	ИТОГО:		4.26	11.12	74.73	421.70	66.67	2.97	0.07	0.37	0.13			
	ВСЕГО за 6 день:		52.03	45.57	230.12	1438.30	337.06	10.00	0.32	0.79	73.48			

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества						Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
												3	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
7 день														
ЗАВТРАК														
4	Каша молочная геркулесовая	200	3.87	2.14	0.32	106.36	22.46	1.37	0.16	0.04	0.00			
137	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	15.16	0.580	0.00	0.00	4.06			
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.38	0.00	32.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02			
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	ИТОГО:		9.67	13.49	38.81	352.63	96.82	1.98	0.17	0.05	4.08			
Второй завтрак														
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
Обед														
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.35	26.6	4.848	0.22	0.01	0.015	5.59			
42	Суп картофельный с бобовыми на г/б	200	1.3	3.5	5.95	177.5	33.5	0.6	0.03	0.035	13.7			
	тефтели рыбные	80	13.09	3.13	7.856	112.02	46.66	0.624	0.061	0.097	46.662			
204	Макаронные изделия отварные	100	3.84	0.55	20.76	110.32	3.23	0.74	0.04	0.02	0			
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	23.13	113	23.86	0.93	0	0	0.3			
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		21.41	9.73	76.776	615.04	112.098	3.114	0.141	0.167	66.252			
Полдник														
	ацидолакт	200	5.6	5	24	160	251.8	0.2	0.75	0.31	2.15			
	печенье крендель с кориц.и сахар.	40	1.46	1.67	38.75	177.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	зефир	60	0.48	0.24	47.94	195.60	0.40	0.00	0.75	0.01	21.00			
	ИТОГО:		7.54	6.91	110.69	532.69	252.20	0.20	1.50	0.32	23.15			
	ВСЕГО за 7 день:		38.67	30.24	236.68	1548.81	466.65	6.40	1.82	0.54	95.06			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества						Минеральные				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
8 День															
ЗАВТРАК															
79	Омлет натуральный	120	9.42	10.82	3.85	149.92	120.98	1.580	0.05	0.36	0.24				
	Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.81	19.20	0.250	0.03	0.03	5.76				
136	Чай с сахаром	200/7	12.00	3.06	13.00	49.28	11.60	0.54	0.00	0.01	6.00				
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00				
	ИТОГО:		25.86	21.62	46.67	407.70	152.98	2.38	0.08	0.40	12.00				
Второй завтрак															
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58				
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58				
Обед															
22	Салат из свежих огурцов	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59				
34	Рассольник на кур. бульон. со смет.	200/5	3.75	1.88	13.48	177.89	44.66	0.86	0.01	0.08	7.44				
	рагу овощное	120	4.5	6.096	17.32	151.584	115.63	1.27	0.108	0.144	10.12				
	котлета мясная паровая	80	11.76	4.72	4.34	100.4	10.88	0.8	0.008	0.026	0				
128	Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	0.48	0.006	0.004	3.2				
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0				
	ИТОГО:		30.51	22.986	71.76	599.924	196.01	3.63	0.142	0.269	26.35				
Полдник															
	Коф. Напиток на молоке	200	8.48	16.35	1.63	188.14	68.74	1.74	0.06	0.46	0.14				
	Печенье сдобное	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0	0	0	0	0				
	пастила	40	0.32	0.16	31.96	175.2	21	1.6	0	0.01	0				
	ИТОГО:		10.26	18.18	72.34	540.43	89.74	3.34	0.06	0.47	0.14				
	ВСЕГО за 8 день:		66.68	62.89	201.17	1596.50	444.26	10.46	0.29	1.15	40.07				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества							Минеральные			Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C						
												3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
9 день																	
ЗАВТРАК																	
35	Суп молочный с макар.изделиями	200	6.60	9.16	20.64	187.04	106.00	0.46	0.04	0.14	0.90						
138	Чай с молоком	200	3.12	3.24	17.70	109.28	128.10	0.640	0.02	0.14	0.66						
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00						
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.38	0.00	32.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02						
	ИТОГО:		15.30	19.69	63.53	490.01	293.30	1.13	0.07	0.29	1.58						
Второй завтрак																	
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58						
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58						
Обед																	
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.35	26.6	4.848	0.22	0.01	0.015	5.59						
30	Борш со сметаной на к/б	200	3.08	1.74	5.42	101.02	31.19	0.84	0.036	0.036	13.3						
304	Плов из птицы	200	20	18.48	33.46	380	37.76	1.82	0.24	0.1	0.52						
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3						
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0						
	ИТОГО:		26.15	22.765	78.78	667.97	97.658	3.81	0.286	0.151	19.71						
Полдник																	
332	Кисель	200	0.00	0.00	10.00	118.89	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00						
	вареники ленивые из творога	100	15.10	12.00	14.60	225.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
	ИТОГО:		15.1	12	24.6	343.89	0.18	0.018	0	0	0						
	ВСЕГО за 9 день:		56.60	54.57	177.31	1550.32	396.67	6.07	0.37	0.45	22.87						

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества						Минеральные			Витамины, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C								
												4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3																	
10 день																			
ЗАВТРАК																			
	Запеканка творожная	120	14.81	23.62	9.49	342.42	153.24	0.73	0.05	0.25	0.23								
118	Соус сметанный	25	0.04	1.19	0.73	19.24	8.18	0.04	0.01	0.01	0.02								
136	Чай с сахаром	200/7	12.00	3.06	13.00	49.28	11.60	0.54	0.00	0.01	6.00								
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.12	128.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00								
	ИТОГО:		30.57	32.78	48.41	572.63	174.22	1.32	0.06	0.26	6.25								
Второй завтрак																			
	Сок натуральный фруктовый пром.	100	0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58								
	ИТОГО:		0.053	0.106	10.4	48.45	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58								
Обед																			
22	Салат из свежих огурцов	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59								
	Суп картоф. с макарон. изд, с мясом птицы	200	6.45	5.16	21.92	148.87	17.95	1.12	0.09	0.063	0.67								
305	котлеты рубленые из курицы	80	12.576	12.864	13.304	218.664	35.2	1.456	0.08	0.136	0.664								
58	Картофельное пюре	120	2.6	3.74	6.43	99.15	44.06	0.588	0.079	8.42	2.51								
128	Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	0.48	0.006	0.004	3.2								
148	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0								
	ИТОГО:		32.126	32.054	78.274	636.734	122.05	3.864	0.265	8.638	12.634								
Полдник																			
400	Молоко	200	6.10	5.44	10.10	113.34	252.80	0.22	0.08	0.32	2.74								
	пряники	50	2.36	4.34	33.48	173.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
	ИТОГО:		8.46	9.78	43.58	287.29	252.8	0.22	0.08	0.32	2.74								
	ВСЕГО за 10 день:		71.21	74.72	180.66	1545.10	554.60	6.51	0.41	9.23	23.20								