КУЗНЕЦОВА ДАРЬЯ ИВАНОВНА

Подписано цифровой подписью: КУЗНЕЦОВА ДАРЬЯ ИВАНОВНА
Дата: 2022.10.20 06:25:25 +03'00'

Утверждаю: заведующая МДОУ
«Детский сад №37 «Ландыш»
_____ Д.И. Кузнецова
Приказ № 70 от 01.10.2022 года

Десятидневное меню
для питания воспитанников МДОУ «Детский сад №37 «Ландыш»
на осенне-зимний период 2022 года.

		Ранний (от 1 до3 лет)						**Дошкольный (от 3 до 7 лет)**					
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
	Завтрак												
424	Яйцо отварное	**1 шт./40**	5,08	4,6	0,3	63,0	0	**1 шт./40**	5,08	4,6	0,3	63,0	0
	Икра кабачковая	**30**	0,24	1,2	1,29	16,5	2,1	**40**	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8
	Каша пшеничная	**60**	1,55	1,84	9,83	62,25	0	**80**	2,06	2,42	13,1	83	0
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
958	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,02	10,81	41,64	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,55	7,93	28,83	223,45	2,14		9,96	9,05	38,53	280,14	2,85
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	**50**	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	**75**	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	**30**	0,96	0,06	1,95	12,0	3,0	**40**	1,28	0,08	2,6	16,0	4,0
170	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1,26	5,97	7,06	85	6,5	**180**	1,512	7,164	8,472	102	7,8
511	Шницель рыбный (минтай) натуральный	**50**	7,27	5,78	7,94	111	0,83	**70**	10,18	8,05	11,12	155,4	1,16
60 2011	Рис отварной с овощами	**110**	2,5	4	15	138	1,46	**130**	2,95	4,7	17,73	163,09	1,73
759	Соус красный основной	**30**	0,21	1,21	2,40	21,96	0	**50**	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,32	0	15,63	86,7	0,3	**180**	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0

	ИТОГО ОБЕД		15,86	17,77	65,92	541,86	12,09		21,382	22,844	84,162	704,59	16,65
	Полдник												
958	Кофейный напиток	**150**	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	**180**	1,42	1,16	16,22	78,36	0,59
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	Повидло	**25**	0,1	0	16,25	62,5	0,05	**35**	0,14	0	22,75	87,5	0,07
	ИТОГО:		2,88	1,24	38,17	174,8	0,54		3,96	1,57	51,57	236,36	0,66
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		27,49	27,14	137,23	959,91	21,27		35,602	33,764	180,732	1230,79	29,91
2 день													
	Завтрак												
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	**150**	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	**180**	4,18	4,116	9,636	97,44	1,176
8	Хлеб пшеничный	**20/5**	1,65	3,6	8,47	81,1	0	**30/7**	2,47	5,16	12,6	118,2	0
958	Кофейный напиток	**150**	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	**180**	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	**50**	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	**75**	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
712	Икра свекольная	**50**	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	**60**	1,09	0,69	6,72	34,2	12,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	**150**	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	**180**	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
255	Печень говяжья по - строгановски	**40/40**	6,63	5,61	1,76	92,5	4,22	**50/50**	9,28	7,86	2,46	129,5	5,915
	Картофель отварной	**110**	2,4	7,79	13,9	140	13,86	**130**	2,83	9,20	16,42	165,4	16,38
	Сок фруктовый	**150**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**180**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		15,07	17,79	56,95	460,7	61,37		20,058	22,3	73,448	593,48	74,323
	Полдник												
965	Чай с сахаром	**150/9**	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	**180/11**	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424 2005	Булочка домашняя	**40**	2,26	5,47	19,6	136,9	0	**60**	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 2 ДЕНЬ		27,964	35,016	115,376	912,94	71,192		36,768	45,546	153,434	1185,92	88,079
3 день													

	Завтрак												
423	Лапшевник с творогом	110/20	9,01	7,5	24,44	200,85	0,23	130/20	10,4	8,65	28,2	231,75	0,26
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		9,09	7,52	33,45	235,55	0,27		10,5	8,68	39,24	273,95	0,31
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**120**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**150**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
712	Икра свекольная	**50**	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	**60**	1,09	0,69	6,72	34,2	12,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	**150**	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
642 2000	Рагу из птицы	**50/100**	16,52	14,38	15,95	253,85	15,63	**70/120**	20,92	18,21	20,21	321,55	19,8
878	Кисель из сока	**150**	2,88	0	25,42	116,0	1,01	**180**	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		25,14	16,89	76,09	557,55	32,34		32,096	23,474	99,37	735,51	40,94
	Полдник												
	Хлеб пшеничный с маслом	**20/5**	1,65	3,6	8,47	81,1	0	**30/5**	2,47	5,16	12,6	118,2	0,11
959	Какао с молоком	**150**	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	**180**	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		4,27	5,73	23,35	168,7	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,41
	ИТОГО 3 ДЕНЬ		39,1	30,14	146,73	1018,2	35,99		48,956	39,874	186,36	1303,26	45,66
						4 день							
	Завтрак												
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	**150/5**	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	**180/8**	4,18	4,116	9,636	97,44	1,176
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,17	3,72	25,44	162,9	1,02		6,68	4,556	33,276	210,14	1,226
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	**50**	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	**75**	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	(рекомендуемый)												
	Обед												
708	Капуста тушеная	**40**	1,54	1,6	6,52	53,54	35,91	**50**	1,92	2,00	8,15	66,93	44,89
170	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,51	7,16	8,47	102	7,8
608	Шницель говяжий	**50**	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	**70**	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
692	Картофель отварной	**110**	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	**130**	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,32	0	15,63	86,7	0,3	**180**	0,42	0	16,76	104,1	0,36

	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		16,34	21,25	66,11	563,41	57,65		22,4	27,3	84,33	738,51	71,91
	Полдник												
966	Кефир	**150**	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	**180**	5,04	5,76	7,44	101,76	0,13
1026	Печенье	**30**	2,25	3,54	22,5	125,1	0	**40**	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,56	0,13
	ИТОГО 4 ДЕНЬ		28,16	33,51	124,56	956,01	65,28		37,42	42,636	161,476	1226,91	83,016
	5 день												
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		7,648	7,904	62,376	352,94	1,226
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**120**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**150**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
170	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1,26	5,97	7,06	85	6,5	**180**	1,512	7,164	8,472	102	7,8
688	Макароны отварные	**60**	2,14	1,71	13,7	80,64	0	**80**	3,0	2,39	19,19	112,9	0
620	Фрикадельки мясные в соусе	**45/50**	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	**60/70**	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,32	0	15,63	86,7	0,3	**180**	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		13,92	16,95	58,6	489,64	7,14		19,022	22,004	76,262	646,6	8,63
	Полдник												
959	Какао с молоком	**150**	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	**180**	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
1026	Оладьи	**40/7**	2,54	2,24	20,91	125,7	0,09	**60/15**	3,81	3,36	31,37	187,9	0,13
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,16	4,37	35,79	213,3	1,07		6,95	5,92	49,22	293	1,43
	ИТОГО 5 ДЕНЬ		25,65	27,83	157,92	1041,24	11,63		34,37	35,828	205,158	1363,04	14,286
	6 день												
	Завтрак												
715	Рагу овощное	130	2,05	8,01	17,49	150,19	26,69	150	2,36	9,24	20,18	173,3	30,8

	Яйцо отварное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47	0
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК	**349**	8,81	12,9	35,18	294,89	26,73	**401**	9,14	14,14	39,9	325,5	30,8
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**120**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**150**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
170	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1,26	5,97	7,06	85	6,5	**180**	1,512	7,164	8,472	102	7,8
511	Шницель рыбный (минтай) натуральный	**50**	7,27	5,78	7,94	111	0,83	**70**	10,18	8,05	11,12	155,4	1,16
60 2011	Рис отварной с овощами	**100**	2,25	3,66	13,63	125,7	1,33	**110**	2,5	4,0	15,0	138,0	1,46
759	Соус красный основной	**30**	0,21	1,21	2,40	21,96	0	**50**	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
	Сок яблочный	**150**	0,33	0	11,67	50,8	3,0	**180**	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		14,46	17,17	58,64	481,66	11,66		19,632	22,064	76,072	620,4	15,62
	Полдник												
965	Чай с сахаром	**150/9**	0,05	0,01	11,25	45	0,022	**180/11**	0,06	0,01	13,5	54	0,027
424 2005	Булочка домашняя	**40**	2,26	5,47	19,6	136,9	0	**60**	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		2,31	5,48	30,85	181,9	0,022		3,42	8,21	42,62	258,6	0,027
	ИТОГО 6 ДЕНЬ		26,18	35,55	138,51	1014,85	40,812		32,942	44,414	175,892	1275	49,497
	7 день												
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		6,848	7,764	58,176	329,44	1,226
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	**50**	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	**75**	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
204	Суп картофельный с крупой	**150**	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
642	Пельмени с маслом	**120/4**	12,52	16,72	24,88	316	0,06	**150/5**	12,29	21,53	34,28	429,91	0,07

2003 г.													
878	Кисель из сока	**150**	2,88	0	25,42	116,0	1,01	**180**	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,17	20,39	81,79	613,5	7,52		22,376	26,104	106,72	809,67	9,01
	Полдник												
415 2005	Крендель сахарный	**40**	2,81	5,2	24,03	153,9	0	**60**	4,19	7,81	26,02	230,5	0
959	Какао с молоком	**150**	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	**180**	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		4,27	5,73	23,35	168,7	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,41
	ИТОГО 7 день		30,61	33,03	159,14	1083,9	16,02		35,134	41,888	201,816	1372,11	20,22
	8 день												
	Завтрак												
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	**150**	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	**180**	4,18	4,116	9,636	97,44	1,176
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**30**	2,4	0,41	12,6	70,5	0
958	Кофейный напиток	**150**	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	**180**	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**120**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**150**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
218	Суп – лапша домашняя	**150**	0,99	4,74	10,47	63,48	4,40	180	1,18	5,68	12,56	76,17	5,28
646	Плов из птицы	**160**	7,13	6,09	16,03	141,89	0,71	**180**	8,56	7,31	19,23	170,26	0,85
868	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,32	0	15,63	86,7	0,3	**180**	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		11,58	11,38	58,07	379,27	5,41		14,84	13,82	72,03	477,93	6,49
	Полдник												
966	Кефир	**150**	3,4	3,8	5	68	0,09	**180**	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	**30**	2,25	3,54	22,5	125,1	0	**40**	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		5,65	7,34	27,5	193,1	0,09		7,2	9,52	36,16	251,6	0,11
	ИТОГО 8 ДЕНЬ		23,864	23,196	126,656	809,21	9,272		30,55	28,836	161,246	1033,27	11,266
	9 день												

	Завтрак												
393 2003 г.	Запеканка рисовая с творогом	**110/15**	5,86	7,6	17,15	211,12	0,26	**130/20**	7,33	9,5	21,44	263,9	0,33
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,94	7,62	26,16	245,82	0,3		7,43	9,53	32,48	306,1	0,38
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	**50**	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	**75**	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
712	Икра свекольная	**50**	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	**60**	1,09	0,69	6,72	34,2	12,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	**150**	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	**180**	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
688	Макароны отварные	**60**	2,14	1,71	13,7	80,64	0	**80**	3,0	2,39	19,19	112,9	0
608	Котлета (из мяса говядины)	**50**	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	**70**	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
759	Соус красный основной	**30**	0,21	1,21	2,40	21,96	0	**50**	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
	Сок яблочный	**150**	0,33	0	11,67	50,8	3,0	**180**	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		16,26	16,67	63,68	487,7	45,1		22,648	22,5	86,298	666,08	55,918
	Полдник												
	Хлеб пшеничный с маслом	**20/5**	1,65	3,6	8,47	81,1	0	**30/5**	2,47	5,16	12,6	118,2	0,11
959	Какао с молоком	**150**	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	**180**	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		4,27	5,73	23,35	168,7	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,41
	ИТОГО 9 ДЕНЬ		26,67	30,42	117,5	922,02	52,88		35,988	40,05	155,698	1205,18	67,458
	10 день												
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
8	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
943	Чай с сахаром	**150/9**	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	**180/11**	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,17	3,72	25,44	162,9	1,02		5,88	4,416	29,076	186,64	1,226
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**120**	0,6	0	13,84	56,4	2,4	**150**	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
206	Суп картофельный с бобовыми	**150**	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	**180**	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74

486	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	**50/50**	11,57	9,51	47,6	0,71	5,57	**70/70**	15,43	12,68	63,15	0,95	7,42
692	Картофель отварной	**80**	1,41	2,58	9,91	70,8	10,5	**100**	1,61	2,95	11,33	80,91	12
878	Кисель из сока	**150**	2,88	0	25,42	116,0	1,01	**180**	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0	**20**	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,54	0,28	7,54	40,2	0	**40**	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		20,63	15,76	114,42	369,01	23,53		27,126	20,204	146,92	461,62	28,36
	Полдник												
424 2005	Булочка домашняя	**40**	2,26	5,47	19,6	136,9	0	**60**	3,36	8,2	29,12	204,6	0
959	Какао с молоком	**150**	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	**180**	3,14	2,56	17,85	105,1	0
	ИТОГО:		4,88	7,6	34,48	224,5	0,98		6,5	10,76	46,97	309,7	0
	ИТОГО 10 ДЕНЬ		31,28	27,08	188,18	812,81	27,93		40,256	35,38	240,266	1028,46	32,586
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		286,968	302,91	1411,80	9531,09	352,28		367,986	388,22	1822,08	12223,94	441,978
	ИТГО В ДЕНЬ		28,6968	30,291	141,180	9531,09	35,228		36,7986	38,822	182,208	1222,394	44,1978

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.