

сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
Для питания детей в дошкольных организациях /под ред.
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2014 г.

Утверждено
приказом Директора ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
от «28» февраля 2023 г. №28/2

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ГОДА**

на 2022-2023 учебный год

СП «Детский сад №4» ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Принято с учетом мнения
Совета родителей
Протокол №2 от 10.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День первый									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	3.5	4.8	39.28	145.55	0	№ 2	7
8.30-9.00	Чай с лимоном	150	2.67	2,34	14.31	89	1.2	№393	84
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	10	0.12	8.2	12.04	47.1	0	*	*
Итого Завтрак		350	7.48	13.15	72.9	316.67	1.2		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2.22	2.31	8.71	70.95	3.75	№ 63	№24
	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321	44
	Палочки " Сытные"(полуфабрикат)	62	17.2	7.36	3.2	186.2	0	бн	30
	Кисель из кураги	150	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 380	85
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Сельдь соленая с луком	30	4.25	2.13	0	36	2.37	8\11	69
Итого Обед		558	29.94	15.88	67.02	576.28	19.74		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Суп молочный с макаронными изделиями с м.слив	160	4.6	4.17	15.08	116.2	0.73	№ 93	10
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт	100	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
Итого Полдник		440	9.51	6.78	58.78	324.27	33.21		
Итого за первый день:			49.09	36.89	236.65	1402.34	66.27		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День второй								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	170	5.86	7.36	17.96	113.48	0	№ 3
8.30-9.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	10	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
Итого Завтрак		360	12.73	13.42	38.19	277.1	1.29	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	150	1.24	1.86	7.54	51.9	3.7	№85/120
	Макаронные изделия отварные	100	4.9	5.51	28.47	250	0	№ 317
	Котлеты куриные	60	11.5	2.6	8.1	101.1	0.36	№ 54-5м
	Соус сметанный с томатом с луком	30	0.14	5	5.86	74.1	0.03	№354
	Компот из свежих (свежемороженных ягод) +вит.С	150	0.33	0.17	20.82	85	18.3	№375
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№811,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,бн
Итого Обед		586	22.11	17.71	94.35	695.87	28.46	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
15.30-16.00	Пюре картофельное	130	2.64	4.16	17.7	119.16	16.02	№ 321
	Рыба запеченная в омлете	80	8.,07	4.47	2.57	134	0.87	№249
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	0.03	
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
Итого Полдник		390	3.88	8.796	35.86	321.51	16.92	
Итого за второй день:			42.63	43.306	174.07	1362.88	47.07	

№№п/п
3
87
*
*
*
21
37
33
53
81
*
*
58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70, 71,72,73,74,75
446
32
80
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День третий									
Завтрак:	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	160	5.58	8.34	20	177.6	0.72	Таблица №2	9
8.30-9.00	Чай с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	83
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
Итого Завтрак		350	9.97	11.21	49.39	336.32	1.92		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
Обед									
12.00-13.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165\12	3.7	2	10.35	74.58	7.38	№ 83/121	19
	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	9.14	8.31	17.14	188.03	15.43	298	38
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0.33	0.01	20.83	85	11.3	376	81
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з, 54а-23,45,54,10,бн	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
Итого Обед		571	17.17	12.89	71.88	481.38	40.18		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Ватрушка с творогом	140	18.43	10.96	58.33	304.11	0.08	№458/504	95
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	87
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
Итого Полдник		410	22.96	14.14	97.09	496.16	32.78		
Итого за третий день:			52.26	39.32	256.31	1498.98	87		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День четвёртый								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	6.26	3.22	39.32	211	0	Таблица №2
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	11	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
Итого Завтрак		351	12.32	8.56	57.22	355.62	1.07	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401
<i>Обед</i>								
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с йодированной солью	150	4.33	15.21	8.44	87.75	4.81	№54-11 с
	Картофельная запеканка с мясом или печенью	100	6.2	3.79	15.76	124.85	3.29	№ 291
	Компот из свежих яблок + вит.С	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	№375
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6н
Итого Обед		496	14.65	21.69	65.67	419.57	15.46	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
15.30-16.00	Омлет натуральный	150	13.27	23.75	2.66	277	0.26	Таблица №215
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	0.03	
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
Итого Полдник		450	15.89	24.376	44.05	448.4	31.79	
Итого за четвёртый день:			46.77	58.006	172.61	1291.99	48.72	

№п/п
6
86
*
*
*
27
34
82
*
*
58,59,60,61,62,63,64,65,66, 67,68,69,70,71,72,73,74,75
40
80
*
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж	У				
		2	3	4	5	6	7	8	9	
День пятый										
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4.24	3.3	25.27	150.2	0	Таблица 2	4	
8.30-9.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	87	
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*	
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*	
Итого		350	9.3	7.02	51.05	307.02	1.21			
<i>II завтрак</i>										
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*	*	
<i>Обед</i>	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*	
12.00-13.00										
	Суп картофельный с гренками на мясном бульоне с йодированной солью	180\20	1.368	16.43	11.98	72.9	8.64	№77/116	18 а	
	Жаркое по -домашнему	150	18.77	5.09	14.97	180.68	6.12	Таблица № 276	41	
	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	0.13	0.06	23.13	52	18.3	378	88	
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*	
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,бн	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	
Итого Обед		546	22.678	23.95	63.94	392.65	39.13			
<i>Уплотнённый полдник</i>										
15.30-16.00	Пирожок печенный картофельный с луком	150	12.9	8.55	54.45	369	0.05	№ 453\503	93	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025		45	
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*	
Итого Полдник		400	13.87	8.866	79.97	471.03	21.075			
Итого за пятый день:			48.008	40.916	232.91	1355.82	73.535			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			(г.)	Б	Ж			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День шестой</i>								
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	4.77	5.19	41.77	231.8	0.68	Таблица №7
8.30-9.00	Чай с лимоном	150\4\7	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№393
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Масло сливочное	10	0.12	8.2	12.04	47.1	0	*
Итого Завтрак		361	8.73	15.87	72.39	390.92	1.87	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми с йодир. солью	150	3.33	3.16	9.79	141	3.5	№ 81
	Макаронник с мясом или печенью	110	10.24	7.29	24.05	202.73	3.71	292
	Кисель из кураги + вит С	150	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 380
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6\н
Итого Обед		506	18.23	13.06	78.84	566.3	13.58	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
15.30-16.00	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13.27	23.75	2.66	277	0.26	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
Итого за шестой день:			52.02	60.47	221.54	1624.81	48.81	

№п/п
5
84
*
*
*
*
18
29
85
*
*
58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69, 70,71,72,73,74,75
39 a
87
*
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День седьмой									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	160	4.01	2.06	25.19	135	0	Таблиц №2	8
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	10	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*	*
Итого Обед		350	10.07	7.4	43.09	279.62	1.07		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	150	5.16	6.54	8.6	99.75	5.47	№82	22
	Плов из птицы	100	16.96	23.79	3.92	170	0	№304	39
	Компот из свежих яблок + вит С	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	№372	82
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,бн	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
Итого Обед		496	26.24	33.02	53.99	476.72	12.83		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
	Пюре картофельное	130	2.64	4.16	17.7	119.16	15.74	№ 321	446
15.30-16.00	Зразы рыбные с яйцом с соусом № 347	60\30	10.77	5.32	12.1	139	1.82	№265	31\54
	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого Полдник		590	19.43	13.31	59.94	430.28	38.96		
Итого за седьмой день:			55.74	53.73	179.02	1276.62	64.98		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День восьмой									
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями с м.слив	160	4.6	4.17	15.08	116.2	0.74	№ 93	10 а
8.30-9.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	87
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
Итого Завтрак		350	9.66	7.89	40.86	273.02	1.95		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне с йодиров. солью	150	5.16	6.54	8.6	100.33	5.47	80	23
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.74	4.05	25.75	162.5	0	313	2
	Котлеты рубленые	50	7.77	5.89	8.03	115.83	0.09	282	35
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.14	5	5.86	74.1	0.04	№357	53
	Кисель из свежих (свежемороженных ягод) +вит.С	150	0.13	0	24.15	97.92	18.3	378	88
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6н	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
Итого Обед		596	23.26	25.07	98.37	704.58	33		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Запеканка из творога	140	24.86	16.94	25.7	354.3	0.34	237	91
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0.2	*	*
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого Полдник		430	29.36	19.39	69.96	562.72	22.52		
Итого за восьмой день:			68.35	56.81	230.81	1703.84	57.87		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День девятый								
<i>Завтрак:</i>								
	Омлет натуральный	170	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215
8.30-9.00	Чай с молоком	150	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	10	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
Итого Завтрак		360	21.41	32.59	24.6	465.62	1.58	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Уха с крупой	150	3.5	0.8	8.3	5	2.93	№ 181
сложный гарнир	Капуста тушенная с мясом	70	8.09	8.3	8.72	160.26	11.66	Таблица №313
	Картофельное пюре	90	1.83	2.88	12.23	82.5	10.9	№ 321
	Компот из с/ф. + вит. С	150	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
Итого Обед		586	17.12	12.51	68.8	426.26	25.79	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
15.30-16.00	Пирог со с/м горбушей	150	10.29	8.8	37.4	277	0.06	№ 746
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025	
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
Итого Полдник		420	11.72	9.276	71.52	413.38	31.585	
Итого за девятый день:			50.25	54.376	186.92	1395.26	71.075	

№п/п
40
87
*
*
*
20
2
44a
89
*
*
92
45
*

0	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День десятый									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4.04	4.12	25.4	176	0	Таблица №2	8а
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	53
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
Итого		350	7.62	6.27	52.46	315.72	0.98		
<i>Позавтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	150	1.16	3.26	5.66	56.5	12.31	№ 67	25
	Тефтели мясные 1 вариант с соусом №356	80\60	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1	1,13/0,04	№ 286	44\51
	Гороховое пюре	100	10.38	4.84	26	183.1	0.15	№2	36
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№376	49
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,б\н	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
Итого Обед		556	17.42	23.81	75.48	591.37	29.22		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пирог с луком с мясом	120	11.06	7.33	46.67	316.28	0.04	№ 454\503	96
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025		80
	Яйцо	40	4.8	4	0.3	56.6	0	№54-6о	94
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
Итого Полдник		430	17.29	11.806	81.09	700.9	31.565		
Итого за десятый день:			48.4	46.346	230.65	1771.51	62.165		
Итого за весь период			513.518	490.17	2121.49	14684.05			
Среднее значение за период			51.3	49	212	1468			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			122	104	104	105			
*- нет данных.									

	42	47	203	1400	
1	49.09	36.89	236.65	1402.34	66.27
2	42.63	43.306	174.07	1362.88	47.07
3	52.26	39.32	256.31	1498.98	87
4	46.77	58.006	172.61	1291.99	48.72
5	48.008	40.916	232.91	1355.82	73.535
6	52.02	60.47	221.54	1624.81	48.81
7	55.74	53.73	179.02	1276.62	64.98
8	68.35	56.81	230.81	1703.84	57.87
9	50.25	54.376	186.92	1395.26	71.075
10	48.4	46.346	230.65	1771.51	62.165
итого за 10 д	513.518	490.17	2121.49	14684.05	
	51.3	49	212	1468	
	122	104	104	105	