

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 9»

г. Меленки

_____ Е. С. Гришина

**Примерное 10-дневное меню для детей,
посещающих дошкольные
образовательные учреждения с 10,5-
часовым пребыванием.**

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2016г.

День 2							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	155	2,31	3,95	24,074	141	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	7,256	13,628	50,03	351,64	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,376	37,92	46
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	150/15	1,044	2,931	5,089	50,85	73
	Картофельное пюре	120	2,451	3,840	16,351	109,8	339
	Котлета рыбная любительская	60	8,212	2,775	6,517	84,0	272
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,978	0,332	12,3	60	пром
Итого за обед		550	14,555	12,353	64,459	427,32	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	117	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	7
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
Итого за полдник		220	12,25	11,35	38,735	283,6	
Итого за день		1325	35,161	37,331	167,924	1154,56	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	140	24,556	16,87	24,01	345,8	251
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,377	1,98	33,405	372
	Чай с сахаром	160	0,04	0,008	7,456	29,84	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		365	27,956	25,805	48,066	545,045	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак2		200	0	0	24	96	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	150/15	3,294	3,162	9,793	80,85	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,58	3,51	21,97	137,9	219
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,677	9,975	156,975	322
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,978	0,332	12,3	60	пром
Итого за обед		555	20,292	17,786	77,944	551,475	
Полдник	Кисель витаминный	150	-	-	16,5	67,5	пром
	Блины со сгущенным молоком	120/20	8,46	23,64	35,924	390,0	427
Итого за полдник		290	8,46	23,64	52,424	457,5	
Итого за день		1410	56,708	67,231	202,434	1650,02	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	199
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,95	416
	Бутерброд с повидло	50	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		355	10,31	11,505	61,46	390,95	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	150/15	1,61	1,7	10,285	62,85	88
	Овощное рагу	120	2,152	4,856	12,672	103,08	362
	Котлета рубленая	60	9,315	7,29	9,637	138,975	299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,022	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	Пром
Итого за обед		510	15,377	14,198	65,72	449,655	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,03	0,007	6,99	27,975	411
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
Итого за полдник		260	9,76	11,697	41,045	285,075	
Итого за день		1325	36,547	37,4	182,925	1217,68	

День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	8,996	15,368	46,316	359,64	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,894	1,557	1,875	25,08	10
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	150/15	1,198	3,066	10,156	73,05	82
	Картофельное пюре	120	2,451	3,84	16,351	109,8	339
	Котлета рыбная любительская	60	8,212	2,775	6,517	84	272
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		540	15,055	11,583	68,025	436,68	
Полдник	Ряженка	150	4,5	4,8	6,3	87	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	227
Итого за полдник		240	12,84	11,1	28,815	244,6	
Итого за день		1355	36,891	38,051	167,156	1136,92	

День 6							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	155	4,27	4,86	24,43	159	199
	Какао с молоком	160	3,36	2,896	13,824	94,88	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	10,08	15,306	52,874	389,88	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30	0,864	1,854	5,412	29,79	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\20	3,981	3,108	9,265	81	89
	Голубцы ленивые	130	11,488	7,377	16,29	177,612	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,528	1,494	2,106	24,03	373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		540	19,161	14,178	66,199	457,182	
Полдник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	16,8	118,5	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
Итого за полдник		220	12,33	15,66	33,32	325	
Итого за день		1315	40,98	45,144	176,393	1268,062	

День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	155	4,045	5,685	20,35	145,926	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,627	69,975	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за завтрак		385	13,915	19,83	45,877	414,901	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из моркови	40	0,498	0,038	4,464	20,92	42
	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	150/15	1,09	2,946	7,645	61,5	63
	Картофельное пюре	120	2,451	3,84	16,343	109,8	339
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,202	1,98	94,5	293
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		565	14,049	13,371	63,558	431,47	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	117	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	7
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
Итого за полдник		215	11,09	9,875	38,735	265,6	
Итого за день		1365	40,154	43,076	162,87	1203,971	

День 8							
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283	226
	Молоко сгущенное	20	1,0	1,7	11,2	64,1	Пром.
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,95	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		360	19,91	23,625	69,98	572,05	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	150/15	1,044	2,931	5,089	50,85	73
	Плов из птицы	130	12,285	10,367	21,742	229	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		500	16,109	15,533	63,037	455,6	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,037	0,007	6,99	27,975	411
	Выпечка	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник		240	8,757	10,867	34,23	269,975	
Итого за день		1300	45,876	50,025	181,947	1389,625	

День 9							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	155	2,39	3,818	16,029	107,9	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,627	69,975	414
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	пром
Итого за завтрак		385	14,48	9,083	43,616	314,875	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/20	1,257 0,628	2,016 0,517	7,28 3,064	52,35 19,44	91 128
	Свекла, тушеная в сметане	120	2,508	7,344	11,496	122,4	145
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	Пром
Итого за обед		530	16,013	17,292	64,606	477,94	
Полдник	Кисель витаминный	150	-	-	16,5	67,5	пром
	Бутерброд с повидло	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник		240	7,57	8,53	44,34	286,5	
Итого за день		1355	38,063	34,905	176,562	1175,315	

День 10							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	9,616	14,538	46,896	356,64	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,894	1,557	1,875	25,08	10
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	150/15	1,198	3,066	10,156	73,05	82
	Картофельное пюре	120	2,451	3,84	16,351	109,8	339
	Рулет из рыбы	60	7,875	4,38	6,975	99	282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		540	14,718	13,208	68,483	451,68	
Полдник	Ряженка	150	4,5	4,8	6,3	87	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	Пром
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник		230	12,09	10,81	23,675	218,1	
Итого за день		1325	36,424	38,556	163,054	1212,42	
В среднем за 10 дней		1340	40,675	44,023	175,082	1267,281	

День 2							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	205	6,17	6,42	27,69	193	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	Бутерброд с повидло	50	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		455	11,78	13,01	69,42	442,3	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200/25	1,676 0,785	2,688 0,647	9,71 3,83	69,8 24,3	91 128
	Овощное рагу	150	2,69	6,07	15,84	128,85	362
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,3	299
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	Пром
Итого за обед		692	20,451	19,255	85,168	595,25	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	Пром
	Блины со сгущенным молоком	120/20	8,46	23,64	35,924	390,0	427
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за полдник		380	13,59	28,25	45,524	490,3	
Итого за день		1727	46,921	60,515	214,812	1619,85	

День 3							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	205	3,06	5,23	31,84	186,5	199
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		445	9,71	16,4	63,74	441,1	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,064	56,88	46
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	200/18	1,392	3,908	6,786	67,8	73
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,0	263
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113,0	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74,0	пром
Итого за обед		727	20,846	16,649	77,797	560,93	
Полдник	Снежок	200	5,8	5,0	22,0	156,0	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	пром
	Сыр (порциями)	22,5	5,22	6,637	-	81,0	7
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	пром
Итого за полдник		272,5	14,28	13,337	44,235	331,6	
Итого за день		1644,5	45,936	46,386	200,472	1425,63	

День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5	251
	Соус сметанный сладкий	35	1,274	1,929	2,772	46,767	372
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		425	34,234	31,174	60,397	671,867	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак2		200	0	0	24	96	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,835	4,62	46,5	57
	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	200	4,392	4,216	13,058	107,8	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	219
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,84	11,57	13,30	209,3	322
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		732	26,512	23,411	101,166	721,6	
Полдник	Кисель витаминный	200	-	-	22	90	пром
	Булочка домашняя	70	5,096	8,764	37,744	250,6	452
Итого за полдник		270	5,096	8,764	59,744	340,6	
Итого за день		1627	65,842	63,349	245,307	1830,067	

День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	205	5,35	7,52	26,92	193,0	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		445	7,85	15,08	50,86	366,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,595	3,125	41,8	10
	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	200/18	1,454	3,928	10,194	82,0	63
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Суфле из рыбы	80	12,93	6,173	3,253	120,0	284
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		717	21,818	17,927	79,949	568,05	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	22,4	158,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0	227
Итого за полдник		290	14,14	11,3	44,915	315,6	
Итого за день		1652	43,808	44,307	199,724	1345,95	

День 6							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	205	5,64	6,42	32,31	210	199
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		445	12,29	17,59	64,21	464,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	9,02	49,65	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,308	4,144	12,354	108	89
	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,05	218,6	315
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	373
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		722	24,648	19,234	87,872	603	
Полдник	Снежок	200	5,8	5,0	22,0	156,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Омлет натуральный	80	7,493	14,436	1,438	166	229
Итого за полдник		310	15,543	20,306	38,858	401,5	
Итого за день		1677	52,481	57,13	214,94	1565,1	

День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	205	5,35	7,52	26,92	193,0	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за завтрак		485	16,0	22,33	55,99	485,3	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из моркови	60	0,748	0,057	6,967	31,38	42
	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	200/18	1,454	3,928	10,194	82,0	63
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	293
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		727	18,426	17,486	83,178	563,63	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	22,4	158,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	7
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
Итого за полдник		270	13,7	12,6	44,635	324,6	
Итого за день		1682	49,226	52,416	198,503	1465,53	

День 9							
Завтрак	Лапшевник с творогом	200	17,74	15,54	41,6	377,3	226
	Молоко сгущенное	20	1,0	1,7	11,2	64,1	Пром.
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		460	25,39	28,41	84,7	696	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за завтрак 2		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,835	4,62	46,5	57
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	200/18	1,598	4,088	13,542	97,4	82
	Плов из птицы	170	16,065	13,55	28,43	299,4	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		667	21,263	20,903	89,53	630,3	
Полдник	Кисель витаминный	200	-	-	22,0	90,0	411
	Выпечка	70	5,096	8,764	37,744	250,6	452
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за полдник		310	10,176	13,364	60,024	403,6	
Итого за день		1637	57,929	62,677	248,954	1821,9	

День 7							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	205	3,17	5,05	21,2	142,8	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,70	8,69	112,0	272
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	пром
Итого за завтрак		505	18,74	11,99	54,34	401,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	200/18	2,15	2,27	13,714	83,8	88
	Свекла, тушеная в сметане	150	3,135	9,18	14,37	153,0	145
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,3	299
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	Пром
Итого за обед		685	20,585	21,3	83,872	609,1	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	пром
	Бутерброд с повидло	50	2,49	3,93	27,56	156,0	2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за полдник		290	7,62	8,54	37,16	256,3	
Итого за день		1680	46,945	41,83	199,372	1362,5	

День 10							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	205	6,17	6,42	27,69	193	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		445	8,67	13,98	51,63	366,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,595	3,125	41,8	10
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	200/18	1,392	3,908	6,786	67,8	73
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Рулет из рыбы	80	10,5	5,84	9,3	132,0	282
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за обед		717	19,326	17,574	82,588	565,85	
Полдник	Снежок	200	5,8	5,0	22,0	156,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник		290	14,14	11,3	44,515	313,6	
Итого за день		1652	42,136	42,854	202,733	1341,75	
В среднем за 10		1665	50,331	53,336	213,291	1537,813	

дней							
-------------	--	--	--	--	--	--	--