

Утверждено
заведующая Знаменского детского сада "Светлячок"

Примерное 10-дневное меню для питания детей МДОУ с режимом работы 12 часов

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
ДЕНЬ 1										
Завтрак										
№173, 2005 г. М.П. Могильный.	Каша вязкая молочная рисовая.	200	5,55	7,47	26,08	193,00	0,06	1,95	180,24	0,31
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
Итого			9,65	14,13	57,70	401,00	0,11	2,29	295,88	0,99
Обед										
№33, 2004 г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной.	200/8/6	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	6,57	23,77	0,86
№206, 2004 г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	17,95	46,18	1,06
№161, 2004 г. Коровка Л.С.	Котлета.	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,81	27,03	0,86
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,02	0,39	0,01	0,27
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
Итого			22,44	21,99	94,37	673,04	0,55	26,36	189,93	4,76
Полдник										
	Йогурт 2,5%.	100	4,07	2,53	5,93	57,00	0,03	0,60	124,00	0,10
Итого			4,07	2,53	5,93	57,00	0,03	0,60	124,00	0,10
Ужин										
№44, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	188,00	0,36
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
Итого			14,58	8,72	73,12	427,80	0,38	1,16	302,08	3,20
Всего за 1 день			50,74	47,37	231,12	1558,84	1,07	30,41	911,89	9,05

						ДЕНЬ 2				
	Завтрак									
№84, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная «Дружба».	200	6,21	7,73	27,71	201,00	0,10	1,95	182,30	0,50
№209, 2005 г. М.П. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
№3, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,19	126,60	0,47
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		16,37	19,33	54,61	452,00	0,16	2,46	331,25	2,03
	Обед									
№27, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	200/8/6	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	7,80	34,54	0,87
№186, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,00	24,93	2,40
№174, 2004 г. Коровка Л.С.	Тефтели.	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,04	0,79	4,59	0,23
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,02	0,39	0,01	0,27
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		22,57	24,61	89,43	782,99	0,42	9,62	157,01	5,48
	Полдник									
№445.2, 1100 рецептур.	Ватрушки с повидлом.	80	0,90	1,61	24,16	120,32	0,01	0,00	4,51	0,15
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		0,90	1,61	36,14	163,32	0,01	0,32	4,86	0,21
	Ужин									
№36, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы.	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	28,44	1,03
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
	Итого		13,03	6,81	70,64	378,40	0,47	4,99	142,52	3,87
	Всего за 2 день		52,87	52,36	250,82	1776,71	1,06	17,39	635,64	11,59

						ДЕНЬ 3					
№43, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с крупой.	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	1,17	199,75	0,22	
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34	
№261, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,65	60,35	1,37	
	Итого		8,86	11,99	46,40	320,00	0,12	1,82	266,70	1,93	
	Обед										
№-, 2004 г. Коровка Л.С.	Салат из зеленого горошка с луком репчатым.	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	3,20	12,30	0,40	
№66, 2004 г. г.Уфа.	Суп-лапша домашняя.	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	10,10	0,36	
№100, г.Уфа.	Плов из курицы.	200	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	23,70	1,96	
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01	
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70	
	Итого		28,01	12,62	103,04	827,46	0,41	5,08	139,04	4,43	
	Полдник										
	Печенье.	35	2,60	4,10	26,20	146,00	0,03	0,00	7,00	0,35	
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06	
	Итого		2,60	4,10	38,18	189,00	0,03	0,32	7,35	0,41	
	Ужин										
№128, 2004 г. Коровка Л.С.	Пудинг творожный со сгущенным молоком.	120/20	16,78	22,19	35,78	422,00	0,09	0,33	202,11	1,39	
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06	
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77	
	Итого		25,51	25,10	82,89	677,80	0,39	0,81	316,06	4,22	
	Всего за 3 день		64,98	53,81	270,51	2014,26	0,95	8,03	729,15	10,99	

						ДЕНЬ 4				
	Завтрак									
№44, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	188,00	0,36
№2, 2007 г.	Бутерброд с повидлом.	55	2,50	3,90	28,80	161,00	0,00	0,47	10,40	0,68
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
	Итого		10,15	12,01	65,79	416,00	0,10	1,81	307,44	1,38
	Обед									
№37, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	200/10	4,12	5,63	15,13	139,60	0,12	4,24	23,54	1,09
№206, 2004 г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	17,95	46,18	1,06
№144, 2004 г. Коровка Л.С.	Рыба, тушеная с овощами.	80	7,66	3,97	34,65	81,00	0,06	3,17	30,09	0,62
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		20,41	16,82	117,14	607,40	0,58	26,00	192,75	4,48
	Полдник									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Ужин									
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	1,95	185,34	0,77
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
	Итого		15,74	11,00	81,52	485,80	0,44	2,11	299,42	3,61
	Всего за 4 день		47,35	40,18	279,15	1572,83	1,14	36,92	810,81	11,01

						ДЕНЬ 5				
	Завтрак									
№99, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная ячневая.	200	6,64	7,59	28,13	204,00	0,12	1,95	198,46	0,55
№3, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,19	126,60	0,47
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		11,70	14,59	54,73	392,00	0,15	2,46	325,41	1,08
	Обед									
№78, 2004 г. Лапшина В.Т.	Икра свекольная.	60	1,41	2,76	7,40	60,06	0,02	4,03	22,94	1,06
№56, 2004 г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной.	200/8/6	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	15,54	37,48	0,68
№153, 2004 г. Коровка Л.С.	Жаркое по-домашнему.	200	7,50	5,30	14,66	227,27	0,13	8,17	59,04	0,97
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		17,44	14,84	78,23	626,62	0,46	28,38	212,40	4,42
	Полдник									
№265, 2004 г. Коровка Л.С.	Блинчики с джемом.	75/10	6,24	8,10	34,31	234,00	0,08	1,03	104,10	0,69
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		6,24	8,10	46,29	277,00	0,08	1,35	104,45	0,75
	Ужин									
№173, 2005 г. М.П. Могильный.	Каша вязкая молочная рисовая.	200	5,55	7,47	26,08	193,00	0,06	1,95	180,24	0,31
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
	Итого		14,28	10,38	73,19	448,80	0,36	2,43	294,19	3,14
	Всего за 5 день		49,66	47,91	252,44	1744,42	1,05	34,62	936,45	9,39

						ДЕНЬ 6				
	Завтрак									
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	1,95	186,58	0,95
№209, 2005 г. М.П. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
	Итого		15,64	18,79	57,30	463,00	0,19	2,29	324,22	2,63
	Обед									
№44, 2007 г. Конь И.Я.	Суп рыбный из консервов.	200	8,15	2,08	13,32	120,68	0,08	6,42	86,35	1,04
№317, 2011 г. М.П. Могильный.	Макаронные изделия отварные (гарнир).	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	4,86	1,11
№98, 2007 г. Конь И.Я.	Колбаса вареная отварная.	50	15,65	14,20	0,18	190,19	0,00	26,39	26,39	1,55
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,02	0,39	0,01	0,27
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		35,59	24,73	92,34	755,12	0,42	33,84	210,55	5,68
	Полдник									
	Печенье.	30	2,30	3,50	22,50	125,10	0,02	0,00	6,00	0,30
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		3,05	3,65	37,65	189,36	0,04	3,00	16,50	2,40
	Ужин									
№189, 2011 г. М.П. Могильный.	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной.	200	12,14	9,96	66,48	404,00	0,08	0,10	100,54	1,60
№200,264 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	2,00	2,35	0,090
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
	Итого		20,91	12,87	113,74	663,80	0,38	2,26	216,49	4,46
	Всего за 6 день		75,19	60,04	301,03	2071,28	1,03	41,39	767,76	15,17

						ДЕНЬ 7				
	Завтрак									
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная манная.	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	182,62	0,31
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
№200,264 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	2,00	2,35	0,090
	Итого		8,55	11,83	51,84	347,00	0,11	3,95	191,57	0,74
	Обед									
№7, 2003 г. Москва.	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком.	60	2,52	5,52	3,42	73,20	0,04	8,70	28,92	0,58
№32, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	150/8	3,23	2,93	13,13	79,20	0,13	3,62	21,33	0,77
№124, 2004 г.	Каша перловая рассыпчатая.	150	4,20	4,40	26,90	167,00	0,05	0,86	58,26	1,31
№152, 2004 г. Коровка Л.С.	Гуляш.	80	6,00	7,60	2,47	164,80	0,04	0,80	3,79	0,18
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		21,53	22,43	95,22	729,00	0,52	14,62	205,24	4,55
	Полдник									
	Йогурт 2,5%.	100	4,07	2,53	5,93	57,00	0,03	0,60	124,00	0,10
	Итого		4,07	2,53	5,93	57,00	0,03	0,60	124,00	0,10
	Ужин									
№773, 1100 рецептур блюдо.	Суп полевой.	200	8,06	11,80	12,32	206,98	0,12	7,27	22,50	2,00
№115, 2011 г. М.П. Могильный.	Гренки.	40	4,98	0,63	30,43	147,28	0,10	0,00	14,49	1,26
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
	Хлеб пшеничный.	40	4,36	1,46	17,56	106,40	0,15	0,08	56,80	1,38
	Итого		19,20	16,19	77,31	560,66	0,39	7,69	202,83	4,98
	Всего за 7 день		53,35	52,98	230,30	1693,66	1,05	26,86	723,64	10,37

						ДЕНЬ 8					
Завтрак											
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	1,95	185,34	0,77	
№3, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,19	126,60	0,47	
№261, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,65	60,35	1,37	
Итого			12,87	16,09	56,51	414,00	0,19	2,79	372,29	2,61	
Обед											
№698, 1100 рецептур блюдо.	Солянка домашняя со сметаной.	200/4	10,74	11,62	7,70	178,92	0,08	11,20	29,09	2,39	
№186, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,00	24,93	2,40	
№161, 2004 г. Коровка Л.С.	Котлета.	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,81	27,03	0,86	
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,02	0,39	0,01	0,27	
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01	
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70	
Итого			31,35	29,97	89,15	856,85	0,46	13,04	174,00	7,63	
Полдник											
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54	
Итого			1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54	
Ужин											
№208, 2011 г. М.П.	Макароны, запеченные с яйцом.	150	7,49	6,69	22,29	179,03	0,06	0,32	26,22	1,35	
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07	
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77	
Итого			16,22	9,60	75,42	451,83	0,36	0,48	140,30	4,19	
Всего за 8 день			61,49	56,01	235,78	1786,31	1,03	23,31	697,79	15,97	

						ДЕНЬ 9				
	Завтрак									
№93, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес".	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	1,95	188,95	0,82
№209, 2005 г. М.П. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
	Итого		15,55	19,77	53,78	458,00	0,21	2,29	326,59	2,50
	Обед									
№36, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы.	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	28,44	1,03
№317, 2011 г. М.П. Могильный.	Макаронные изделия отварные (гарнир).	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	4,86	1,11
№174, 2004 г. Коровка Л.С.	Тефтели.	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,04	0,79	4,59	0,23
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,02	0,39	0,01	0,27
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		25,07	21,84	103,66	700,35	0,55	6,65	130,84	4,35
	Полдник									
№451, г. Санкт-Петербург.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4,16	1,60	48,24	223,76	0,08	0,08	13,52	0,80
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		4,16	1,60	60,22	266,76	0,08	0,40	13,87	0,86
	Ужин									
№43, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с крупой.	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	1,17	199,75	0,22
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный.	80	8,73	2,91	35,13	212,80	0,30	0,16	113,60	2,77
	Итого		14,49	9,54	71,41	428,80	0,37	1,33	313,83	3,06
	Всего за 9 день		59,27	52,75	289,07	1853,91	1,21	10,67	785,13	10,77

						ДЕНЬ 10				
	Завтрак									
№302, 2004 г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая кукурузная, с маслом и сахаром.	200/10/1 5	3,51	0,51	0,50	141,90	0,04	0,00	8,42	1,14
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
	Итого		5,81	4,87	27,10	292,90	0,07	0,32	15,37	1,54
	Обед									
№151, 2004 г. Лапшина В.Т.	Суп рисовый с мясом.	200/20	4,57	3,92	9,33	91,81	0,04	0,91	20,57	0,44
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Горошница.	150	6,30	3,50	18,80	170,00	0,15	0,00	64,62	1,00
№98, 2007 г. Конь И.Я.	Колбаса вареная отварная.	50	15,65	14,20	0,18	190,19	0,00	26,39	26,39	1,55
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
	Хлеб ржаной.	60	5,10	1,98	25,50	154,80	0,26	0,24	43,80	1,70
	Итого		32,10	23,60	77,61	696,80	0,45	27,94	204,52	4,70
	Полдник									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Ужин									
№206, 2011 г. М.П. Могильный.	Макароны отварные с сыром.	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,05	0,14	104,60	1,14
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный.	40	4,36	1,46	17,56	106,40	0,15	0,08	56,80	1,38
	Итого		13,65	11,47	58,27	384,40	0,20	0,22	161,88	2,59
	Всего за 10 день		52,61	40,29	177,68	1437,73	0,74	35,48	392,97	10,37

Исполнитель Дорогина Анастасия Александровна