

Утверждаю:

Директор МАОУ «Кульминская СОШ»

Ильяса Ильяса И.И. Кульминская СОШ

« 30 » августа

2024 г.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания
воспитанников дошкольной группы
МАОУ «Кульминская средняя общеобразовательная школа»
в осенне-зимний период 2024-2025 учебного года**

1 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
64	<u>Завтрак.</u> Каша манная молочная	250,0	8,29	11,62	24,89	207,3	0,24	0,5	0,07	0	154,0	218	59	3,47
126	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		17,4	25,625	63,28	528,26	0,29	0,74	0,09	0	233,9	314,6	79,1	4,53
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
2	<u>Обед.</u> Винегрет	50.0	0,63	5,07	4,16	64,63	0	7,1	0	0	2,0	0	0	0,5
12	Борщ со сметаной	250,0	1,54	5,07	8,04	83,33	0,13	1	0,18	1,08	24,9	136,2	30,9	8,2

88	Рыба запеченная Рис отварной	75,0 150,0	3,96 3,87	0,47 5,25	0,39 40,29	79,52 223,11	0 0,02	0,40 0	0 0,03	0 0,19	23,45 3,67	89,1 48,7	17,5 18,5	0,38 0,33
124	Компот из свежих фруктов	150,0	0,16	0	27,87	112,13	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2
	Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
	Итого		15,32	16,7	107,81	699,52	0,3	16,3	0,51	2,64	85,82	400,5	105,24	12,54
57	<u>Полдник</u> Сырники с молочным соусом	150,0 50,0	25,9 1,09	12,9 2,22	13,2 3,57	151,37 43,61	0	0	0	0	31,58	26,6	5,28	0,11
132	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		27,19	15,12	31,78	255,82	0	0	0	0	42,98	34,85	11,0	0,65
	Итого за день		59,91	57,445	202,87	1483,6	0,59	17,04	0,6	2,64	362,7	749,9	195,34	18,05

2 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
76	<u>Завтрак</u> Рожки отварные с сыром	200,0/ 6,0	7,06 1,0	8,26 1,0	17,1 0	204,6 14,4	0	0	0	1,0	12,46	54,4	10,0	0,76
117	Чай с лимоном	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	<u>Второй завтрак</u> Сок натуральный	150,0	0,15	0	14,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
	итого		14,45	21,08	58,41	520,07	0,07	0,55	0,03	1,0	139,46	204,6	41,96	1,87
13	<u>Обед.</u> Салат из моркови с яблоком	50,0	0,4	2,9	6,21	53,1	0,03	2,81	0	0	23,74	0,03	17,22	0,47
10	Рассольник	250,0	5,24	4,99	3,95	81,64	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,99	1,59

96	Бигус	50,0/ 150,0	5,6 3,93	11,95 4,84	0,8 18,17	106,55 114,08	0 0,12	0 9	0 0	0,5 0	14,8 96,65	77,3 67,3	9,6 31,4	0,8 2,9
122	Компот из сухофруктов	150,0	0,15	0	14,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		18,62	25,28	63,22	557,49	0,33	24,82	0,02	0,5	179,69	364,8	102,15	7,6
	<u>Полдник</u> Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	117,6	0	3	0	0	240	0	0	0,12
	Пирожок	70,0	3,6	4,4	28	137,2	0	1	0	0	193	0	0	2
	Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		9,6	10,8	47,2	295,6	0,01	17,0	0	0	449	11,0	9,0	4,32
	Итого за день		42,67	57,16	168,83	1373,16	0,41	42,37	0,05	1,5	768,15	580,4	153,11	13,79

3 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
70	Завтрак Каша рисовая молочная	250,0	5,53	10,57	22,02	245,34	0,05	0,51	0,07	0	143	132	27,7	0,93
126	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	Второй завтрак Фрукты	1шт	17,0	0	52,5	225	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	итого		14,64	24,575	60,41	566,3	0,1	0,75	0,09	0	222,9	229	47,8	1,99
14	Обед Салат из свёклы	50,0	0,64	2,53	5,72	48,15	0	5	0	0	21,66	21,5	33	2,17
15	Щи из свежей капусты	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44

95	Картофельная запеканка с мясом	200,0/ 20,0	25,53 0,67	14,78 4,74	10,43 1,34	200,75 50,706	0	3	0	0	19,7	19,3	8,4	0,3
118	Кисель ягодный	150,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		35,29	27,49	83,92	649,166	0,11	40,0	0,02	0	132,73	222,8	98,5	5,7
136	<u>Полдник</u> Ватрушка с творогом	60,0	8,64	8,19	27,9	253,81	0,09	0,08	0,04	0,03	18,01	53,3	12,3	1,05
132	Какао на молоке	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		8,84	8,19	42,91	314,65	0,09	0,08	0,04	0,03	29,41	61,6	18,1	1,92
	Итого за день		58,77	60,255	187,24	1530,116	0,3	40,83	0,15	0,03	385,04	513,4	164,4	9,61

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод- ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
77	<u>Завтрак.</u> Омлет	100,0	11,15	13,73	2,02	176,21	0,06	0,14	0,31	0	84,6	177	49,7	2,31
117	Чай с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	2 шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
	итого		17,54	25,55	43,33	477,28	0,13	0,69	0,34	0	211,6	327,2	81,66	3,42
17	<u>Обед</u> Салат из капусты и кукурузы	50,0	0,05	3,0	1,58	34,91	0	9	0	0	2,9	12,6	0	0,41

2	Суп гороховый	250,0	1,76	3,52	9,88	79,2	0	4	0	47,1	29,93	62,3	20,7	1,8
89	Котлета мясная с рожками	70,0/150	11,64 5,71	11,03 5,58	10,27 36,6	186,0 219,41	0,08 0,06	0,1 0	0,05 0,02	0,65 0,66	13,12 8,73	136,3 36,85	21,13,1 3,79	2,15 0,77
124	Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		22,58	24,0	98,47	699,23	0,26	17,7	0,07	48,4 9	82,28	357,3	88,88	8,16
	<u>Полдник</u> Сок натуральный.	150,0	0,75	0	15,9	66,6	0	3	0	0	12	13,5	0,75	0,3
	Кондитерские изделия	70,0	2,6	4,1	26,04	145,95	0,054	0	0	0	11,78	0	0	0,6
	Итого		3,75	4,1	51,74	253,35	0,01	16,0	0	0	28,0	24,5	9,75	2,5
	Итого за день		43,87	53,65	193,54	1429,86	0,4	34,4	0,41	48,4 9	321,9	709,0	180,3	14,08

5 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
66	Завтрак. Каша «Дружба» молочная	250,0	6,55	8,33	35,09	241,11	0,08	0,9	0,26		183,98	0	33,98	0,54
126	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	Второй завтрак Фрукты	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		15,66	22,335	73,48	562,07	0,05	0,24	0,02	0	79,9	96,6	20,1	1,06
15	Обед. Салат из моркови	50,0	0,57	5,04	5,19	68,4	0,03	2,81	0	0	23,74	0,03	17,22	0,47
12	Суп вермишелевый	250,0	6,71	5,02	9,01	108,45	0,13	10,1	0,24	0,4	22,83	69,8	29,09	1,13

												9		
92	Ленивые голубцы с картофельным пюре	100,0/ 130,0	6,05 2,77	6,69 5,25	4,93 18,87	106,21 109,06	0,12 0	40 2,2	0,04 0,03	0 0,13	90,0 26,64	110 48,7	30,0 18,5	2 0,67
122	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	26,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		19,55	22,6	84,09	594,24	0,36	52,3	0,31	0,17	167,49	355,9	109,8	6,11
139	<u>Полдник</u> Пирог с яблоками (с вареньем)	60,0/ 25,0	3,6	5,0	21,2	173,70	0,05	0	0	0	15,0	40,0	10,3	0,8
132	Кисель	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		4,2	5,0	46,01	275,34	0,06	13,1	0	0	42,4	59,25	25,05	3,87
	Итого за день		39,41	49,935	203,58	1431,65	0,47	65,6	0,33	0,17	289,79	511,8	154,9	11,04

6 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
68	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная с маслом	250,0	8,96	1,04	39,68	153,44	0,4	0	0	2,4	33,2	104,0	22,6	1,44
117	Какао на молоке	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	1шт	17,0	0	52,5	225	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	итого		19,37	16,955	80,99	508,51	0,47	0,55	0,03	2,4	160,2	254,2	54,56	2,55
20	<u>Обед</u> Салат из свеклы и зелёного горошка	50,0	0,56	0	1,9	9,8	0,02	10	0	0	4	9,15	0	0,26
19	Суп картофельный	250,0	5,37	4,05	7,21		0,11	15,0	0,01	0	34,63	87,5		

	с гренками					86,76							28,9	1,54
107	Фрикадельки с гречей	70,0/150	8,9 9,06	9,5 6,16	6,4 26,36	145,41 277,5	0,37	0,1	0,04	0,8	58,65	214	71,6 3,86	5,87
124	Компот	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		27,31	20,58	82,01	699,18	0,62	29,7	0,05	0,88	124,88	419,8	133,0	10,7
127	<u>Полдник.</u> Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	117,6	-	3	0	0	240	0	0	0,12
	Булочка домашняя	70,0	1,12	0,98	20,03	119,7	0,01	0	0	0	3,5	14,0	0,6	0,2
	Итого		23,72	7,38	81,93	462,3	0,11	28,0	0	0	263,5	84,0	105,6	1,82
	Итого за день		70,40	44,915	244,93	1669,99	1,2	58,3	0,08	3,28	550,58	758,0	293,5	15,07

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод- ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
68	<u>Завтрак.</u> Каша пшённая молочная	250,0	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0	143,6	187	56,3	2,73
117	Какао на молоке	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		14,07	23,32	73,82	565,33	0,31	1,07	0,1	0	270,6	337,2	88,26	3,84
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
11	<u>Обед</u> Салат капустно- морковный	50,0	0,66	4,02	4,25	53,9	0,08	16	0	0	19,5	16,7	3,86	0,27
17	Суп крестьянский	250,0	2,42	6,190	12,34	112,47	0,06	1,52	0,03	0,59	24,2	49,9	23,30	0,5

93	Гуляш куриный в молочно-сметанном соусе с горохом	60,0	18,56	20,73	40,77	283,79	0,02	2,90	0,02	0,19	16,76	169	22,22	2,79
124	Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		25,06	31,81	97,5	629,87	0,28	25,0	0,05	0,86	88,06	344,8	82,64	6,59
137	<u>Полдник</u> Кексы	60,0	6,2	8,25	15,1	202,2	0,1	0	0	0	3,5	14,0	0,6	0,2
134	Чай сладкий с молоком	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		6,8	8,25	39,91	303,84	0,11	13,1	0	0	27,4	19,25	14,75	3,07
	Итого за день		45,93	63,38	211,23	1499,04	0,7	39,2	0,15	0,86	386,06	701,3	185,7	13,5

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая молочная	250,0	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0	146,5	213,8	64,09	2,67
117	Какао на молоке	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		13,69	16,9	69,54	484,94	0,23	1,06	0,1	0	273,5	364,0	96,05	3,78
	<u>Второй завтрак</u> Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,9	66,6	0	3	0	0	12	13,5	0,75	0,3
10	<u>Обед</u> Салат из капусты и яблока	50,0	0,66	4,06	4,03	41,4	0,08	0,4	0	0	8,0	11,0	34,2	3,2
23	Рыбный суп	250,0	10,59	3,29	5,36	92,99	0,12	20,0	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3

85	Плов из курицы	65,0/ 150,0	10.85 5,71	5.41 5,08	6,305 16,6	114,88 219,41	0,13 0,13	19,0 0	0,04 0,03	0 0	43,0 29,93	70,0 62,3	25,0 27,0	1,0 1,44
	Чай витаминизированн ый	150,0	0.75	0	12,8	63,7	0,01	3,0	0	0	12,0	16,0	8,0	0,3
	Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
	итого		33,72	18,68	72,155	669,18	0,6	42,4	0,39	1,26	149,2 4	348,6	158,1	9,16
	<u>Полдник</u> Йогурт	100,0	2,0	1,5	3,5	51,0								
	Рогалик с повидлом	70.0	3,6	4,4	28,0	137,2	0	1,0	0	0	193,0	0	0	2,0
	Итого		6,0	5,5	41,3	229,0	0,01	14,0	0	0	209,0	11,0	9,0	4,2
	Итого за день		53,41	41,08	182,995	1383.12	2,37	57,5	0,49	1,26	631,7 4	723,6	263,2	17,14

9 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	<u>Завтрак.</u> Каша ячневая молочная	250,0	6,15	10,55	26,9	127,1	0,06	0,5	0,07	0	133,6	122,0	27,6	0,84
126	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		15,26	24,555	65,29	448,06	0,11	0,74	0,09	0	213,5	218,6	47,7	1,9
	<u>Второй завтрак</u> Йогурт	100,0	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
14	<u>Обед.</u> Салат морковно-яблочный	50,0	0,54	5,0	4,01	63,6	0,2	4	0	0	25,3	23,4	23,4	1,39

18	Суп рисовый	250,0	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8
108	Пельмени	150,0/ 70,0	3 18,1	6,67 10,6	14,1 0,79	128,1 189,33	0 0	9 0	0 0	0 0	47,2 22,89	21,80	28,5	1,2 1,8
124	Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		38,9	29,28	90,91	871,35	0,33	26,01	0,24	0,28	141,4	213,5	107,7	8,22
2	<u>Полдник.</u> Макаронник	150,0	0,2	15	10,25	43,5	0	22	0	0	5,9	0	0	1,25
	Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
132	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		3,02	15,87	50,48	223,53	0,05	35,0	0	0	40,8	43,85	24,65	4,77
	Итого за день		57,18	69,707	206,68	1542,94	0,49	61,75	0,57	0,28	395,7	475,9	180,1	6,97

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	<u>Завтрак.</u> Каша рисовая молочная	250,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0	0	0	22,0	0	0	0,77
126	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	Итого		14,21	18,61	38,69	383,96	0,06	0,24	0,02	0	101,9	96,6	20,1	1,83
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	2 шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	2,2
14	<u>Обед</u> Салат из свёклы	50,0	0,6	2,53	5,72	48,15	0	5,0	0	0	21,66	21,5	33,0	2,17

7	Суп с фасолью	250,0	5,58	6,12	19,73	156,08	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8
106	«Ёжики» с соусом Пюре картофельное	70,0/ 15,0 130,0	7,83 2,77	6,56 5,25	8,07 18,19	167,64 109,06	0,07 0	2,0 2,2	0 0,03	0 0,13	69,63 26,64	149,0 48,7	24,0 18,5	1,84 1,44 0,67
118	Кисель ягодный	150,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4,0	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		20,58	21,06	110,78	849,29	0,18	13,2	0,03	0,13	155,5 3	328,4	116,8	6,47
4	<u>Полдник</u> Оладьи со сметаной	70\10	8,29	3,41	11,05	106,62	0,09	0,02	0	0	44,59	33,6	8,76	0,71
132	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Итого		11,11	4,28	51,28	286,65	0,05	13,2	0	0	34,9	43,85	24,65	3,52
	Итого за день		45,9	41,71	186,64	1409,55	0,53	41,6	0,06	0,13	292,3 3	468,9	153,1	11,82