

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 г.о. Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск –детский сад №20, реализующий основные общеобразовательные программы дошкольного образования

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск

И.А. Филатова

«1» января 2022г



Основное (организованное) 10- дневное меню
для организации питания детей, посещающих
структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск – детский сад №20,
реализующий основные общеобразовательные программы дошкольного образования
с 12 часовым режимом функционирования.

Категория: Ясли от 1 до 3-х лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	0,92	4,47	3,38	57,01	0	243
	Бутерброд с маслом с сыром	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	4	134
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	150	14,40	12,85	19,68	251,83	5,4	81/1
	Сосиска молочная отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0	108
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,82	1,64	23,52	123,92	0	205
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,35	527
	УЖИН	Булочка домашняя с сахаром	55	4,65	1,37	32,03	158,83	0
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	39,92	41,7	153,93	1155,19	9,795	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	100	8,95	8,93	2,26	125,36	0	307
	Бутерброд с маслом	30	0,62	1,00	3,71	26,34	0	5
	Кофейный напиток с молоком	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0	136
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	150	4,20	6,00	6,30	100,5	0,45	400
ОБЕД	Салат из капусты	60	0,80	0,04	7,81	33,11	3	41
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	6,70	9,48	10,62	154,94	5,25	80/3
	Ежи с мясом	150	16,07	26,18	6,35	327,93	0	100
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
	УЖИН	Ватрушка с творогом	150	19,92	13,56	31,32	408,4	0
	Чай с сахаром	150	2,40	2,54	11,10	77,52	0,045	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	65,42	68,5	134,38	1504,78	8,78	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	4,20	4,88	22,35	150,85	0	268
	Бутерброд с маслом	60	5,46	6,49	23,48	174,44	0,174	2\1
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
2 ЗАВТРАК	Фрукт	200	1,64	0,36	14,72	78,18	109,1	371
ОБЕД	Суп овощной на м\к бульоне	150	4,80	7,38	6,90	114,02	8	77
	Гуляш из курицы	70	21,70	2,61	3,05	122,65	0,18	277/1
	Пюре картофельное	150	3,23	2,16	21,85	120,17	25,8	321
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,35	5,04	22,20	152,21	1,17	171
	Кофейный напиток	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,57	32,34	180,74	1242,6	144,504	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом (жидкая)	150	4,50	5,65	21,03	153,71	1,4	272
	Бутерброд с маслом	30	0,62	1,00	3,71	26,34	0	5
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
2 ЗАВТРАК	Кисель	150	0,11	0,01	10,82	45,72	0,015	15/10
ОБЕД	Салат луковый	30	0,11	1,22	0,66	14,11	0,81	19
	Рассольник на курином бульоне	200	11,92	14,24	14,06	232,58	5,65	76
	Макаронник с курицей	150	23,11	22,24	15,96	358,7	0	336
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
УЖИН	Каша рисовая молочная (жидкая)	150	3,32	5,62	14,34	122	1,4	274
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	49,56	49,57	142,54	1232,65	10,21	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная	150	4,90	5,37	24,73	167,6	1,17	70
	Бутерброд с маслом	30	0,62	1,00	3,71	26,34	0	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	Конфета Чай	150	0,51	0,21	14,23	61	0,027	398
ОБЕД	Борщ с курицей со сметаной	150	9,66	12,04	11,34	192,86	18,93	57
	Рыба под соусом	80	16,08	5,52	2,24	122,4	0	35/8
	Каша перловая	150	5,41	1,26	23,66	121,73	0	249
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
УЖИН	Пирожок с картофелем	150	3,23	2,16	21,85	120,17	0	321
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	48,6	30,98	167,95	1142,18	20,207	

День 6							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	47,5	15
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,82	1,64	23,52	123,92	0 206
	Бутерброд с маслом	30	0,62	1,00	3,71	26,34	0 5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0 514
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3 134
	Суп с рыбными консервами	150	5,13	2,83	5,45	68,13	4,83 87
ОБЕД	Сосиска молочная отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0 108
	Картофельное пюре	150	1,23	0,27	11,04	58,64	25,8 336\1
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0 700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0 701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,35 527
	Винегрет	120	2,95	7,46	13,10	131,6	11,88 45
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045 136
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,80	0,40	24,60	117,5	0 700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	35,79	39,79	166,58	1181,51	60,9
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	4,20	4,88	22,35	150,85	1,17 268
	Бутерброд с маслом	50	4,55	5,41	19,57	145,37	0 3/1
	Какао со сгущённым молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0 514
2 ЗАВТРАК	Кисель	150	0,00	0,00	8,65	34,69	0,015 516
ОБЕД	Суп овощной на м/к бульоне	150	6,39	8,16	10,24	140,31	8 76\1
	Котлеты из мяса	60	15,00	10,10	5,70	174	0,24 282
	Рожки оварные	150	3,82	1,64	23,52	123,92	0 205
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0 700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0 701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035 527
УЖИН	Ватрушка с творогом	120	16,54	14,76	21,72	351,71	0 326
	Чай с сахаром с лимоном	150	2,40	2,54	11,10	77,52	1,3 508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	60,98	50,88	181,99	1499,64	10,76	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	3,98	5,51	18,73	141,29	1,56 266
	Бутерброд с маслом	30	2,11	0,26	12,93	62,66	0,17 2/1
	Кофейный напиток с молоком	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045 136
2 ЗАВТРАК	Фрукт	150	4,20	6,00	6,30	100,5	0,45 400
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,32	37,48	3,48 33
	Суп картофельный на м/к бульоне	150	4,35	7,44	7,56	114,93	6,01 85
	Ежи из мяса и риса	150	16,71	22,11	20,05	348,64	0,24 412
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0 700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0 701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,35 527
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	100	8,95	8,93	2,26	125,36	1,4 307
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045 136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	46,75	53,49	133,11	1210,35	13,75	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с молоком	150	4,35	5,04	22,20	152,21	0,9	171
	Бутерброд с маслом	40	0,62	1,00	3,71	26,34	0	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,28	6,86	30,8	109,1	368
ОБЕД	Суп с зеленым горошком с курицей	150	6,40	8,68	6,06	128,64	7,4	67
	Запеканка рисовая с курицей	60	12,51	10,50	10,05	184,69	31,97	282
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,35	527
УЖИН	Сельдь солёная	30	2,10	0,10	0,00	14,3	0	109
	Картофель пюре	150	4,50	5,65	21,03	153,71	1,4	272
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	38,14	29,39	132,62	955,75	149,72	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная (жидкая)	150	3,32	5,62	14,34	122	1,4	274
	Бутерброд с маслом	30	0,62	1,00	3,71	26,34	0	5
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
2 ЗАВТРАК	Печенье Чай	150	0,51	0,21	14,23	61	0,027	398
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	32,13	2,88	41
	Свекольник с курицей	150	8,71	10,79	8,40	165,21	10,44	5/2
	Котлеты или биточки рыбные	70	13,73	2,44	7,06	105,45	0,57	351
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,10	0,87	15,07	76,54	0	248
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,35	527
	Ватрушка с повидлом	150	5,12	1,80	32,25	165,56	0	559
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	41,73	23,53	157,02	1001,59	12,877	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13075	478,66	420,17	1550,86	#ЗНАЧИ!	441,503	

Категория: Детский сад от 3-х до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	1,10	5,36	4,05	68,42	0	243
	Бутерброд с маслом с сыром	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,58	21,46	130,6	0,38	512
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	4	134,
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	180	17,28	15,43	23,62	302,2	6,48	81/1
	Сосиска молочная отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0	108
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,59	1,96	28,22	148,7	0	205
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	85,56	527
	Булочка домашняя с сахаром	60	5,08	1,49	34,94	173,27	0	578
Чай с сахаром с лимоном	200	3,20	3,38	14,80	103,36	0,06	508	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	53,00	52,91	219,26	1572,83	96,48	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	120	10,74	10,72	2,71	150,43	63,36	307
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5
	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	200	5,60	8,00	8,40	134	0,55	400
ОБЕД	Салат из капусты	70	0,80	0,04	7,81	33,11	3	41
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	180	19,28	31,41	7,61	393,52	31,63	100
	Ежи с мясом	120	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб пшеничный в/с	70	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,51	0,21	14,23	61	85,56	398
	Компот из смеси сухофруктов	200	19,92	13,56	31,32	408,4	0	237
	Ватрушка с творогом	200	3,20	3,38	14,80	103,36	0,06	508
Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	68,64	69,67	146,97	1582,16	184,22	

День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	180	5,04	5,85	26,82	181,03	1,404	268	
	Бутерброд с маслом	41	0,82	1,33	4,94	35,12	0	6	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	200	1,64	0,36	14,72	78,18	109,1	371	
ОБЕД	Суп овощной на м/к бульоне	180	5,76	8,86	8,28	136,82	24,606	77	
	Гуляш из курицы	80	24,80	2,98	3,49	140,17	2,408	277/1	
	Пюре картофельное	180	3,87	2,59	26,23	144,2	30,96	321	
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	6,05	26,64	182,65	1,404	171	
	Кофейный напиток	200	3,24	3,54	15,04	105,86	1,3	514	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1561	58,58	32,66	202,27	1352,81	171,24		
День 4									
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом (жидкая)	180	5,40	6,79	25,24	184,45	1,404	272	
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136	
2 ЗАВТРАК	Кисель	200	0,14	0,02	14,42	60,96	6	15/10	
ОБЕД	Салат луковый	30	0,11	1,22	0,66	14,11	0,81	19	
	Рассольник на курином бульоне	180	27,74	26,69	19,15	430,43	87,588	336	
	Макаронник с курицей	180	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700	
	Хлеб пшеничный в/с	70	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,98	6,75	17,21	146,39	1,404	274	
УЖИН	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	3,20	3,38	14,80	103,36	1,3	508	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,58	47,28	172,53	1323,60	98,57		
День 5									
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная	200	6,54	7,16	32,98	223,46	1,56	70	
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	15,04	105,86	1,3	514	
2 ЗАВТРАК	Конфета Чай	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398	
ОБЕД	Борщ с курицей со сметаной	180	11,59	14,45	13,61	231,43	30,312	57	
	Рыба под соусом	80	16,08	5,52	2,24	122,4	3,52	35/8	
	Каша перловая	180	6,50	1,51	28,39	146,07	0	249	
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527	
УЖИН	Пирожок с картофелем	180	3,87	2,59	26,23	144,2	30,96	321	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	57,34	37,41	213,77	1418,32	142,71		

День 6								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	47,5	15	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,59	1,96	28,22	148,7	0	205
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,42	24,22	140,08	0,38	510
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	4	134
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,16	3,40	6,53	81,76	5,796	87
	Сосиска молочная отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0	108
	Картофельное пюре	180	1,48	0,32	13,25	70,36	87,588	336\1
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527
	Винегрет	180	3,83	6,28	16,67	139,07	1,404	66
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
	Хлеб пшеничный в/с	40	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	33,82	38,67	165,74	1163,47	114,228	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	180	5,04	5,85	26,82	181,03	1,404	268
	Бутерброд с маслом	40	5,46	6,49	23,48	174,44	0,174	3/1
	Какао со сгущённым молоком	200	3,24	3,54	15,04	105,86	1,3	514
2 ЗАВТРАК	Кисель	200	0,00	0,00	11,54	46,26	0	516
ОБЕД	Суп овощной на м/к бульоне	180	7,67	9,79	12,29	168,37	6,786	76\1
	Котлеты из мяса	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0	108
	Рожки оварные	180	4,59	1,96	28,22	148,7	0	205
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527
	Ватрушка с творогом	150	20,67	18,45	27,15	439,63	0,18	326
УЖИН	Чай с сахаром с лимоном	200	3,20	3,38	14,80	103,36	1,3	508
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	66,72	69,64	226,37	1886,81	11,14	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	4,77	6,61	22,48	169,54	1,404	266
	Бутерброд с маслом	40	2,81	0,35	17,24	83,54	0	2/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
2 ЗАВТРАК	Фрукт	200	5,60	8,00	8,40	134	0,6	400
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,87	3,65	4,97	56,21	5,22	33
	Суп картофельный на м/к бульоне	180	20,05	26,53	24,07	418,37	29,376	412
	Ежи из мяса и риса	120	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0	527
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,74	10,72	2,71	150,43	0,6	307
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	58,49	57,56	199,82	1563,79	37,32	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с молоком	180	5,22	6,05	26,64	182,65	1,404 171
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0 5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	15,04	105,86	1,3 514
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	180	0,40	0,40	9,80	44	10 368
ОБЕД	Суп с зеленым горошком с курицей	180	7,69	10,42	7,27	154,37	22,716 67
	Запеканка рисовая с курицей	80	16,68	14,00	13,40	246,25	0,248 282
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0 700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0 701
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	0 527
УЖИН	Сельдь солёная	30	2,10	0,10	0,00	14,3	0 109
	Картофель пюре	180	4,50	5,65	21,03	153,71	1,4 272
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06 136
	Хлеб пшеничный в/с	40	5,32	0,56	34,44	164,5	0 700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	54,16	43,15	208,67	1449,54	37,13
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная (жидкая)	180	3,98	6,75	17,21	146,39	1,404 274
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0 5
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06 136
2 ЗАВТРАК	Печенье Чай	200	0,51	0,21	14,23	61	75 398
ОБЕД	Салат из моркови	70	0,80	0,07	7,00	33,11	3,12 41
	Свекольник с курицей	180	15,69	2,78	8,06	120,52	0,576 351
	Котлеты или биточки рыбные	90	2,52	1,04	18,08	91,85	0 248
	Каша перловая рассыпчатая	120	5,32	0,56	34,44	164,5	0 700
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,31	0,42	11,31	60,3	0 701
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,42	0,08	20,96	85,56	0 527
	Компот из смеси сухофруктов	200	5,55	1,95	34,94	179,35	0 559
УЖИН	Ватрушка с повидлом	150	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06 136
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06 136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	34,22	8,52	172,76	908,15	78,816
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12241	437,55	349,73	1659,29	11678,77	673,47