

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. М. Филатова



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-часвым 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	60	5.46	6.49	23.48	174.44	0.174	211
	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	Помидоры свежие	35	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	71
	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
	Чай с сахаром	150	0.11	0.03	7.05	28.81	0.045	136
УЖИН	Булочка домашняя	55	4.65	1.37	32.03	158.83	0	578
	Чай с сахаром	150	0.11	0.03	7.05	28.81	0.045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	30.82	34.13	155.07	1055.88	15.069	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	150	3.98	5.51	18.73	141.29	1.56	266
	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	Кисломолочный продукт	150	4.20	6.00	6.30	100.5	0.45	400
ОБЕД	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
	Чай с сахаром	150	0.11	0.03	7.05	28.81	0.045	136
УЖИН	Ватрушка с творогом	150	19.92	13.56	31.32	408.4	0	237
	Чай с сахаром	150	2.40	2.54	11.10	77.52	0.045	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	61.97	67.66	147.27	1538.19	7.34	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	4.20	4.88	22.35	150.85	0	268
	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	Фрукт	200	1.64	0.36	14.72	78.18	109.1	371
ОБЕД	Суп овощной куриный	150	4.80	7.38	6.90	114.02	8	77
	Гуляш из куриного филе	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 с молоком	150	2.43	2.65	11.28	79.4	0	514
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	48.73	26.85	160.97	1094.5	144.33	
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	Огурцы свежие	35						
	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:		1350	49.45	49.56	141.88	1218.54	9.4	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150	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	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	52.65	34.54	145.48	1099.94	19.037	

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 с сыром	60	5.46	6.49	23.48	174.44	0.174	2\1
	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
ОБЕД	Помидоры свежие	35						
	Суп с рыбными консервами	150	5.13	2.83	5.45	68.13	4.83	87
	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
УЖИН	Булочка домашняя	55	4.65	1.37	32.03	158.83	0	578
	Чай с сахаром	150	0.11	0.03	7.05	28.81	0.045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	38.03	35.29	177.18	1191.84	18.35	
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
	Кофейный напиток с 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
	Котлета 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
	Какао с молоком	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 (жидкая)	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
	Какао со сгущенным 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	Суп картофельный с пшеном	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:		1250	46.17	51.05	129.79	1172.87	10.27	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша гречневая 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	Огурцы свежие	35						
	Суп с зеленым горошком с курицей	150	6.40	8.68	6.06	128.64	7.4	67
	Запеканка картофельная 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	Каша геркулесовая молочная с маслом (жидкая)	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	36.85	34.57	136.1	1006.47	151.165	
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	Чай, печенье	150	0.51	0.21	14.23	61	0.027	398
ОБЕД	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
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.31	0.06	15.72	64.17	0.35	527
УЖИН	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	39.98	23.53	157.02	1001.59	12.877	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12955	465.63	408.06	1532.75	11879.46	398.598	

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	5.22	6.05	26.64	182.65	1.404	171
	Бутерброд с маслом с сыром	41	0.82	1.33	4.94	35.12	0	6
	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	Помидоры свежие	35	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	71
	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
	УЖИН	Булочка домашняя	60	5.08	1.49	34.94	173.27	0
	Чай с сахаром	200	3.20	3.38	14.80	103.36	0.06	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1621	57.78	53.72	244.13	1700.26	108.38	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшeнная 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	Суп вермишелевый на м/к бульоне	180	5.44	7.63	11.99	138.67	6.3	80/3
	Ежи с мясом	180	19.28	31.41	7.61	393.52	31.63	100
	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	150	0.51	0.21	14.23	61	85.56	398
УЖИН	Ватрушка с творогом	150	19.92	13.56	31.32	408.4	0	237
	Чай с сахаром	200	3.20	3.38	14.80	103.36	0.06	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	73.28	77.26	151.15	1687.72	187.52	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	180	5.04	5.85	26.82	181.03	1.404	268
	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	Фрукт	200	1.64	0.36	14.72	78.18	109.1	371
ОБЕД	Суп овощной куриный	180	5.76	8.86	8.28	136.82	24.606	77
	Гуляш из куриного филе	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 с молоком	200	3.24	3.54	15.04	105.86	1.3	514
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	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	Огурцы свежие	45						
	Рассольник на курином бульоне	250	14.90	17.80	17.58	290.73	8.675	76
	Макаронник с курицей	180	27.74	26.69	19.15	430.43	87.588	336
	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	Каша рисовая молочная (жидкая)	180	3.98	6.75	17.21	146.39	1.404	274
	Чай с сахаром	200	3.20	3.38	14.80	103.36	1.3	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	64.37	63.86	189.45	1600.22	106.43	
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	Напиток из плодов шиповника	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							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4.59	1.96	28.22	148.7	0	205
	Бутерброд с маслом с сыром	41	0.82	1.33	4.94	35.12	0	6
	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	Помидоры свежие	45						
	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
УЖИН	Булочка домашняя	60	5.08	1.49	34.94	173.27	0	578
	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	9.40	38.42	0.06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	34.57	30.38	180.51	1150.17	97.824	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	180	5.04	5.85	26.82	181.03	1.404	268
	Бутерброд с маслом	60	5.46	6.49	23.48	174.44	0.174	3/1
	Кофейный напиток с 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
	Котлета из мяса							
	Вермишель отварная 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	0	527
УЖИН	Ватрушка с повидлом	150	20.67	18.45	27.15	439.63	0.18	326
	Какао с молоком	200	3.20	3.38	14.80	103.36	1.3	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	57.92	50.52	226.05	1678.01	11.14	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная (жидкая)	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
	Какао со сгущенным 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	Суп картофельный с пшеном	180	5.22	8.93	9.07	137.92	6.048	85
	Ежи из мяса и риса	180	20.05	26.53	24.07	418.37	29.376	412
	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	120	10.74	10.72	2.71	150.43	0.6	307
	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	9.40	38.42	0.06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	57.52	62.28	169.48	1481.00	38.15	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	180	5.22	6.05	26.64	182.65	1.404	171
	Бутерброд с маслом с сыром	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	Огурцы свежие	45						
	Суп с зеленым горошком с курицей	180	7.69	10.42	7.27	154.37	22.716	67
	Запеканка картофельная 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	Каша геркулесовая молочная с маслом (жидкая)	180	5.40	6.79	25.24	184.45	1.404	272
	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	9.40	38.42	0.06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	47.64	43.63	178.44	1301.48	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	Чай и печенье	180	0.51	0.21	14.23	61	75	398
ОБЕД	Свекольник с курицей	180	10.46	12.94	10.08	198.25	10.44	5/2
	Котлеты или биточки рыбные	80	15.69	2.78	8.06	120.52	0.576	351
	Каша перловая рассыпчатая	120	2.52	1.04	18.08	91.85	0	248
	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	Ватрушка с повидлом	180	5.55	1.95	34.94	179.35	0	559
	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	9.40	38.42	0.06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	43.88	21.39	175.84	1073.29	86.136	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15432	552.88	473.11	1931.09	14443.28	986.67	