

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 40»
636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»

С.В. Власова

2025г.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории с 7 до 12 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 10,5-12 часового пребывания
(сезон весна-лето)

индекс
срок хранения

09.06
1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,02	392
	Пюре фруктовое	75	0	0	19,5	34,5	3	з/у
	итого	525	10,527	12,61	93,39	475,6	3,55	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	3	з/у
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11	126
	итого	250	1,19	0,44	28,33	122,2	14	
Обед	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0	4,26	19,5	2,4	24a
	Щи со св.капустой с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75	67/11
	Биточки из птицы	90	13,18	13,82	13,28	212,48	0,64	306/11
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,1	350/11
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	0	317/11
	Компот из изюма	200	0,5	0,022	31,08	126,92	0,45	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	806	28,8	29,262	113,18	812,9	18,34	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,36	237/11
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490/11
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6	5	9,47	106,8	0	з/у
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609
	итого	430	38,2	26,45	78,66	705,8	0,56	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2061	78,717	68,762	318,31	2136,5	41,45	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/8	5,16	6,46	19,16	147,6	0,2	3/11
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	БиоЙогурт питьевой	75	4,8	3,75	20,25	66,75	0	з/у
	итого	528	21,28	22,99	94,99	596,35	3,53	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	150	0,045	0	8,175	51	0,225	376
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,44	0,48	20,16	91,2	9,6	368г.
	итого	250	1,485	0,48	28,335	142,2	9,825	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	150
	Суп картофельный с горохом и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56	81/11
	Мясные Ёжики	90	15,88	15,56	3,91	219,32	0,112	73
	Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушенной)	75/75	2,8	4,09	16,18	113,22	14,2	440
	Компот из свежемороженых ягод(облепиха)	200	0,2	0,078	17,55	69,44	40,32	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	766	30,29	24,468	82,26	668,38	65,192	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,59	26,91	2,91	316,38	0,108	215/11
	Булочка Российская	40	2,86	3,2	22,2	139	0,46	474/07
	Чай с молоком	200	3,57	3,12	18,55	103	1,5	394/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	итого	435	25,34	33,43	64,86	658,38	2,068	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2029	78,395	81,368	275,195	2085,31	85,615	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	0	16	64	2,2	501,504
	Пюре фруктовое	75	0	0	19,5	34,5	3	з/у
	итого	525	10,63	12,61	99,75	500,5	5,73	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	1,24	87,78	10	398
	итого	200	0,68	0,28	1,24	87,78	10	
Обед	Икра кабачковая	60	1,2	4,7	7,7	46	5,76	217
	Борщ с мясом	200/6/5	7,92	5,82	11	128	12,5	57/11
	Пудинг из печени с морковью	90	19,14	13,5	9,34	235,2	29,13	290
	Соус томатный	30	0,4	1,5	1,81	23	2,03	301/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	170	18,16	321/11
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	40,76	142	5,4	631
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	806	36,34	34,4	119,32	879,2	72,98	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92	171
	Ватрушка с творогом	60	8,34	3,73	26,08	172	0,13	560
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,02	392
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	итого	505	17,467	12,82	75,99	494,1	1,07	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2086	65,117	60,11	301,05	1981,58	94,78	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/5	7,51	9,02	36,17	256	3,24	182/07
	Бутерброд с сыром	40/8	6,45	8,08	23,95	184	0,25	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,65	14,17	95	1,3	395
	БиоЙогурт питьевой	75	4,8	3,75	20,25	66,75	0	з/у
	итого	528	21,88	23,5	94,54	601,75	4,79	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	3	з/у
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11	126
	итого	250	1,19	0,44	28,33	122,2	14	
Обед	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	0,25	77,121
	Котлеты рыбные запеченные (соус сметанный)	120	11,09	3,58	7,43	106,7	0,6	255
	Рис припущенный	150	3,12	11,75	36,68	239	0	316
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,32	0	38,66	154	4,9	359/07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	810	25,15	22,57	130,41	797,7	9,78	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74	183/07
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6	5	9,47	106,8	0	з/у
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	Кондитерские изделия (Вафли)	20	0,46	0,54	12,4	56,8	0	152
	итого	465	16,11	14,39	80,67	516,6	1,74	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2103	64,33	60,9	338,7	2058,25	35,31	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	8	6,83	38,63	248	1,56	181/07
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,02	392
	Пюре фруктовое	75	0	0	19,5	34,5	3	з/у
	итого	525	12,167	12,5	91,72	474,6	4,58	
2 завтрак	Напиток из изюма	150	0,05	0	8,18	51	0,23	376
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,44	0,48	20,16	91,2	9,6	368г.
	итого	250	1,49	0,48	28,34	142,2	9,83	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	150
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	200/8	6,7	6,81	11,14	154,4	15,13	82
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	90	14,08	14,41	14,89	244,48	0,74	305
	Соус молочный (для подчи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,1	350/11
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,92	9,45	41,5	282	0	171/11
	Компот из черноплодной рябины	200	0,2	0,08	17,55	92,92	40,3	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	798	34,35	32,84	116,91	942,2	62,27	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Каша пшенная с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182/11
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	2	з/у
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	200	0	469
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	итого	495	18,72	18,4	110,06	707	2,53	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2118	66,727	64,22	351,78	2286	84,21	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная (рис,гречневая крупа) с маслом	200/5	8,8	7,4	24,7	253	1,32	18/4a
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0	16	64	2,2	501,504
	Пюре фруктовое	75	0	0	19,5	34,5	3	з/у
	итого	525	13,07	13,07	84,15	504,5	6,52	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	3	з/у
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11	126
	итого	250	1,19	0,44	28,33	122,2	14	
Обед	Морковь отварная (дольками)	60	0,72	0	4,26	21	1,76	24
	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	7,92	5,82	11	128	12,5	58/11
	Плов из птицы	220	22,3	21,88	39,25	414,7	1,11	304
	Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,97	114,24	0,4	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	751	35,73	28,17	110,68	812,94	15,77	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	150/5	20,55	18,21	21,24	331,5	0,27	230/11
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6	5	9,47	106,8	0	з/у
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609
	итого	415	31	24,88	63,07	600,8	0,27	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1991	80,99	66,56	290,98	2060,44	41,56	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ: ВТОРНИК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/8	5,16	6,46	19,16	147,6	0,2	3/11
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Биойогурт питьевой	75	4,8	3,75	20,25	66,75	0	з/у
	итого	528	20,4	20,69	97,29	582,35	2,32	
2 завтрак	Напиток из изюма	150	0,05	0	8,18	51	0,23	376
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,44	0,48	20,16	91,2	9,6	368г.
	итого	250	1,49	0,48	28,34	142,2	9,83	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	150
	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04	9./2
	Котлеты по домашнему	90	12,59	10,26	9,16	178,08	1,036	161
	Соус сметанный	30	0,62	1,58	2,13	25	0,1	354
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	0	317/11
	Компот из свежемороженных ягод (облепиха)	200	0,2	0,078	17,55	69,44	40,32	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	800	25,49	24,678	98,34	713,92	53,496	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,59	26,91	2,91	316,38	0,108	215/11
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,89	20,91	114	0	466./11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701.
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,02	392
	итого	435	22,067	29	54,66	569,48	0,128	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2063	69,447	74,848	283,38	2027,95	70,774	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	40\5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,65	14,17	95	1,3	395
	Пюре фруктовое	75	0	0	19	34,5	3	з/у
	итого	525	13,35	14,97	110,25	579,5	5,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	3	з/у
	Фрукты свежие(Яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11	126
	итого	250	1,19	0,44	28,33	122,2	14	
Обед	Икра кабачковая	60	1,2	4,7	7,7	46	5,76	217
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75	67/11
	Суфле из печени	90	17,8	9,25	9,05	191,8	24,6	477
	Соус томатный	30	0,4	1,5	1,81	23	2,03	301/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	170	18,16	321/11
	Компот из черноплодной рябины	200	0,2	0,08	17,55	92,92	40,32	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	806	30,94	29,65	92,53	751,72	105,62	
Напиток на 15ч	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	8	6,83	38,63	248	1,56	181/07
	Коржик молочный	50	3,2	5,66	32,27	192	0,03	446
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	Чай с молоком	200	3,57	3,12	18,55	103	1,5	394/11
	итого	495	18,09	8,98	110,65	643	3,09	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2126	63,57	54,04	346,51	2116,42	132,88	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74	182/07
	Бутерброд с сыром	40/8	6,45	8,08	23,95	184	0,25	3
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,2	392
	БиоЙогурт питьевой	75	4,8	3,75	20,25	66,75	0	з/у
	итого	528	18,547	21,07	91,84	552,85	2,19	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	1,24	87,78	10	398
	итого	200	0,68	0,28	1,24	87,78	10	
Обед	Икра свекольная	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2	75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	0,25	77,121
	Тефтели рыбные тушеные (соус сметанный)	90/30	10,39	3,24	10,84	115,36	0,42	261
	Рис припущенный	150	3,12	11,75	36,68	239	0	316
	Компот из изюма	200	0,5	0,022	31,08	126,92	0,45	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	810	24,15	24,372	124,37	789,28	3,32	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	150	20,42	16,01	21,95	313,5	2	240/11
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490/11
	Кондитерские изделия (Вафли)	20	0,46	0,54	12,4	56,8	0	152.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	2	з/у
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,6	100	0	701
	итого	430	31,04	23,45	88,65	694,3	4,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2018	74,42	69,172	310,85	2144,21	24,71	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	4,11	5,67	23,95	153	0	1/11
	Чай с молоком	200	3,57	3,12	18,55	103	1,5	394/11
	Пюре фруктовое	75	0	0	19,5	34,5	3	з/у
	итого	525	14,51	16,56	102,2	548,5	4,63	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	3	з/у
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,44	0,48	20,16	91,2	9,6	368г.
	итого	250	2,19	0,48	37,71	161,7	12,6	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	150
	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9	99/07
	Котлеты рубленые из птицы (запеченые)	90	14,08	14,41	14,89	244,48	0,74	305
	Капуста свежая тушеная с маслом	150/5	3,16	8,49	14,22	146	25,74	321/07
	Компот из свежемороженой ягод (смесь ягод)	200	0,2	0,078	17,55	69,44	40,32	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	781	26,06	28,558	88,36	702,32	81,7	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50			4,75	20	5	з/у
	итого	50			4,75	20	5	
Полдник	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92	171
	Крендель сахарный	40	2,83	5,25	22,38	149	0	460/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,32	0,2	21,2	100	0	701
	Чай с сахаром	200	0,057	0	9,64	39,1	0,02	392
	итого	485	11,957	14,34	72,29	471,1	0,94	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2 091,00	54,72	59,94	305,31	1 903,62	104,87	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	20 686,00	696,43	659,92	3 122,07	20 800,28	716,16	
	СРЕДНЯЯ	2 068,60	69,64	65,99	312,21	2 080,03	71,62	