

ЭНГЕЛЬСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

Энгельского муниципального района Саратовской области

413117 Саратовская область, г. Энгельс, ул. Тракторная, 11, тел. (8453) 52-75-01

e-mail: engels_mdou26@mail.ru, http://www.dou26.engels-edu.ru/

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 26»

О.В. Горлова
20 24 г.

Приказ от 09.01.2024 № 3/1-24



10 дневное меню для детей с 1,5 до 3 лет

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

заведующий МАДОУ «Детский сад № 26»

День №1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5-х лет до 3 лет

О.В. Горлова



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ca	Fe			
ЗАВТРАК															
13	Каша манная молочная жидкая	150	2,83	4,82	21,78	181	0,06	0,2	0,78	162,61	0,26				
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08				
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2				
ОБЕД															
150	Икра кабачковая промышленного производства	30	0,6	2,68	4,2	58,2									
45	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/3	3,21	4,8	4,95	82,5	0,03	0,07	9,98	18,58	0,61				
57	Котлета из говядины	50	9,15	7,05	4,92	51,5									
26	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,85	2,22	16,72	99,6	0,11	0,06	0	10,19	2,08				
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0	0	0,23	1,28	0,05				
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34									
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54				
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9				
ПОЛДНИК															
105	Молоко	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,3	0,3	0,16	106,5	0,2				
166	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,53				
УЖИН															
251	Запеканка из творога	150	7,86	15,32	10	120	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94				
48	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	9,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09				
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,08	27,02									
	Итого:		38,78	236,69	181,91	1274,49	0,66	1,45	9,25	599,28	10,94				

День №2: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг			
			Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
7	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,77	6,91	20,51	0,09	0,18	0,73	148,54	0,81		
107	Чай с сахаром	150	0	0	24,7	0	0	0	1,15	0,2		
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	0,06	0,03	0	12,59	1,37		
116	Сыр	10	2,32	2,95	0							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
115	Яблоко	100	0,4	0,4	19,8	0,03	0,02	10	16	2,2		
ОБЕД												
49	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,34	0,03	2,39	0,01	0,02	8,08	24,41	0,27		
35	Суп картофельный с горохом	150	7,44	2,46	9,74	0,06	0,06	6,97	25,68	1,22		
65	Плов из отварной курицы	50/100	9,4	2,95	21,45	0,06	0,1	0,38	29,17	1,87		
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	0	20,92			0,03	0,16	0,03		
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	0,04	0,02	0	7,57	0,54		
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	0,17	0,08	0	29	3,9		
ПОЛДНИК												
173	Кисель	150	0,02	0,02	4,29	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54		
175	Вафли	30	2,02	3,32	19,29	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08		
УЖИН												
177	Омлет запеченный с овощами	150	8	12,92	15,69	0,04	0,03	1,1	13,19	0,49		
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45		
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	0,04	0,02	0	7,57	0,57		
	Итого:		40,97	46,43	183,76	0,66	0,81	38,48	546,51	13,86		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	150	5,69	8,41	18,36	172	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68	
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2	
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2	
ОБЕД												
51	Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4						
39	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1,48	4,95	9,87	89,98	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53	
308	Картофель тушеный с мясом	150	5,9	8,1	16,74	163,66	0,13	0,01	21,01	633,27	1,55	
ПОЛДНИК												
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34						
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41	
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2	
УЖИН												
75	Котлеты рыбные	50	5,88	1,65	5,82	73,65	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94	
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0	0	0,23	1,28	0,05	
133	Рис отварной	150	2,63	3,53	27,09	150,53						
109	Чай с лимоном	150/4	0,03	0	9,48	39,21						
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
	Итого:		39,34	48,43	219,48	1529,83	2,34	1,45	29,19	1149,24	12,34	

День №4: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
5	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,77	4,24	21,16	173	0,08	0,17	0,66	135,42	0,72
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
115	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
ОБЕД											
130	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,52	2,07	1,64	27,36	0,01	0,02	0,7	15,78	0,23
43	Свекольник	150	5,54	2,58	7,13	59,92	0,08	0,06	4,26	16,94	0,93
73	Печень по-строгановски	50	3,11	4,95	4,68	135,58	0,06	0,14		31,46	1,70
19	Макаронные изделия отварные	100	4,44	4,5	15,2	137,13	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88
101	Компот из смеси фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34			0,03	0,16	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
179	Напиток из шиповника	150	0,2	0,07	9,31	98,4	0,03	0,13	0,9	136	0,1
166	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,2	0,01	0	7,25	0,53
УЖИН											
93	Сырники из творога запеченные с морковью	150	8,75	9,32	16,33	113	0,04	0,1	0,06	48,7	0,5
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
	Итого:		39,3	42,87	159,56	1444,3	6,05	1,9	33,76	481,48	24,15

День №5: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
15	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,9	6,24	20,34	170	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23	
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2	
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2	
ОБЕД												
51	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	30	0,43	0,53	1,86	14,27	0	0	0	0	0	
133	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150,3	3,5	3,7	10,9	77,2	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15	
63	Котлета из кур	50	6,44	6,67	6,45	59,5	0,05	0,05	0,76	14,8	0,82	
116	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97			0,03	0,16	0,03	
101	Компот из смеси фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34						
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
83	Ватрушка с повидлом	50	4,03	3,24	26,71	62,46	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41	
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2	
УЖИН												
75	Тфтели рыбные	50	5,95	5,48	9,16	121,07	0,05	0,07	0,17	14,25	0,75	
49	Соус молочный для запекания	30	1,1	2,03	3,1	41,1	0,05	0,04	17,54	42,89	0,78	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,85	3,55	24,58	154,52	0,04	0,02	0	7,57	0,57	
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
Итого:												
			47,21	48,32	222,71	1428,49	0,51	0,52	30,52	336,46	9,17	
			43,18	47,34	193,16	1449,28	1,4	1,25	24,12	522,08	13,72	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:												

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,17	6,87	18,33	136	0,07	0,17	0,73	151,89	1,18
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
113	Капуста припущенная	30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,085	0,035	0,5	9,37	0,02
45	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/3	4,21	4,8	4,96	96,5	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53
71	Биточки из печени говяжьей	50	6,8	6,3	3,03	45,6	0,05	0,06	1,08	17,54	0,42
20	Макаронные изделия отварные	100	4,44	4,5	15,2	137,13	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11					
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
173	Кисель	150	0,02	0,02	4,29	105,1	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54
175	Вафля	30	2,02	3,32	19,29	115,4	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
УЖИН											
177	Омлет запеченный с рыбой и овощами	180	10,61	12,92	5,69	144,33					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
	Итого:		41,06	46,94	156,92	1193,21	0,52	1,33	32,69	507,69	3,37

День №7: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша манная молочная жидкая	150	2,83	4,82	21,78	181	0,06	0,2	0,78	162,61	0,26
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
ОБЕД											
118	Закуска из припущенной моркови	15	0,86	1,87	4,94	21,4	0,01	0,02	0,7	15,78	0,23
37	суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,4	2,11	10,78	71,63	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15
53	Жаркое по домашнему с курицей	150	8,39	6,53	9,96	171,47	0,11	0,14	9,02	17,7	2,34
101	Компот из смеси фруктов	150	0,42	0	20,92	83,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
85	Плошка	50	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,03	0,02	14,09	0,51
21	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,13	0,9	136	0,1
УЖИН											
89	Пудинг творожно- рисовый	150	7,17	8,25	18,71	190	0,04	0,03	1,32	15,83	0,59
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	Итого		40,92	44,36	190,18	1341,98	0,59	0,82	18,08	502,77	18,62

День.№8: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe		
												В	В
ЗАВТРАК													
15	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,9	7,24	20,34	170	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23		
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2		
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37		
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2		
ОБЕД													
51	Салат из вареной свеклы	30	0,49	0,54	2,9	18,38	0,07	0,07	4,85	15,35	0,86		
41	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,34	4,05	4,81	69,14	0,05	0,09	0,39	29,17	1,87		
61	Тефтели из говяжьих с рисом	50	6,85	8,51	7,49	59,71	0,04	0,02	0	6,23	0,47		
23	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,85	2,55	24,58	154,52	0,04	0,02	0	7,57	0,57		
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11							
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34			0,03	0,16	0,03		
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54		
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9		
ПОЛДНИК													
175	Вафля	30	2,02	3,32	19,29	115,4	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08		
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	98,4	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45		
УЖИН													
75	Фрикадельки рыбные	50	6,88	1,65	5,82	69,65	0,05	0,13	0,08	60,88	0,63		
49	Соус молочный для запекания	30	1,1	3,03	3,1	41,1	0,02	0,05	0,20	37,16	0,07		
116	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97			0,03	0,16	0,03		
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2		
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54		
	Итого:		42,83	45,99	214,89	1429,57	1,76	0,86	8,59	565,83	9,59		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
11	Каша «Дружба»	150	4,45	6,12	20,25	154	0,06	0,14	0,57	119,47	0,35	
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1	
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
115	Апельсин	100	0,4	0,4	19,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3	
ОБЕД												
150	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,25	99	0	0	0	0	0	
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,37	4,17	19,86	126,49	0,14	0,07	3,69	30,27	1,34	
128	Овощное рагу с курицей	150	7,48	8,6	12,53	150,77	0,11	0,23	27,4	33,27	1,52	
101	Компот из с фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34			7			
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,04	0,02	0	7,57	0,57	
166	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,53	
УЖИН												
51	Салат из вареной свеклы	30	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0	
177	Омлет запеченный с картофелем	170	11,92	3,04	5,25	98,4	0,11	0,36	8,65	96,75	1,87	
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
Итого:							1318,9	2,09	1,55	34,21	615,88	19,27

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Сa	Fe
ЗАВТРАК												
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	150	5,69	8,41	18,36	172	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68	
109	Чай с ЛИМОНОМ	150	0,03	0	9,48	39,21	0	0	0	1,15	0,2	
96	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	0,06	0,03	0	12,59	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
123	Сок фруктовый	100	0,05	0	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2	
ОБЕД												
118	Закуска из припущенной моркови с луком	30	0,43	0,54	2,34	16,07	0,05	0,06	4,8	25,69	1,15	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,34	4,05	4,81	69,14	0,03	0,04	0	8,85	0,87	
75	Котлеты рыбные	50	8,88	1,65	5,82	73,65	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94	
122	Гороховое пюре	100	5,43	3,24	12,42	130,8	1,28	0,05	0	0	0,23	
101	Компот из с/фруктов	150	0,42	0	20,92	85,34			0,03	0,16	0,03	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
173	Кисель	150	0,02	0,02	4,29	105,1	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54	
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41	
УЖИН												
113	Салат « капуста припущенная»	30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	0,-3	10,79	12,18	1,16	
115	Картофель тушеный с мясом	150	10,93	2,85	20,18	120,74						
179	Чай с молоком	150/3	0,20	0,07	9,31	98,4	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
	Итого:		41,95	42,65	199,51	1463,93						
	Итого за период 5 дней:		42,08	43,99	193,68	1349,51						
	Итого за 10 дней:		42,63	45,66	193,42	1399,39						

Пронумеровано, прошито и

скреплено печатью на 11

двух листах

