

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/

Утверждено

Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 26»

О.В. Горлова

Приказ от 09.01.2024 г. № 20/24-09



10 дневное меню для детей с 3 до 7 лет

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАЖОУ «Детский сад № 26»
 О.В. Горлова



День №1: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
ЗАВТРАК														
14	Каша манная молочная жидкая	200	3,16	5,92	24	185	0,08	0,23	0,94	195,2	0,34			
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,38	0,09			
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														
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3			
ОБЕД														
150	Икра кабачковая промышленного производства	30	0,6	2,68	4,2	58,2	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53			
46	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/3	5,2	5,28	6,54	99,5	0,05	0,07	1,27	20,46	0,5			
58	Котлета из говядины	70	10,68	9,72	5,74	76,75	0,2	0,05		39,45	2,11			
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	5,37	24,35	155,17			0,05	0,19	0,03			
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0,06	0,02		11,35	1,31			
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6	0,06	0,03		15,4	1,7			
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,06	0,02	0	11,35	1,31			
100a	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9			
ПОЛДНИК														
166	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,53			
106	Молоко	150	5,02	5,73	8,44	105,58	0,05	0,11	0,19	127,8	0,2			
УЖИН														
251	Запеканка из творога	150	7,86	15,32	10	120	0,07	0,27	0,22	172,47	1,03			
48	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	9,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,47	0,09			
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31			
	Итого:		49,88	56,86	208,65	1505,47	0,76	1,68	10,78	729,08	12,3			

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											
8	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,85	9,16	24,44	208	0,09	0,18	0,73	148,54	0,81
107	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	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	Яблоко	100	0,4	0,4	19,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
49	Салат из припущенной моркови	60	0,67	0,07	4,74	23,04	0,01	0,02	8,08	24,41	0,27
36	Суп картофельный с горохом	200	10,88	4,98	12,99	199,54	0,06	0,06	6,97	25,68	1,22
66	Плов из отварной курицы	50/150	9,4	6,95	21,45	140	0,06	0,1	0,38	29,17	1,87
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6			0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
174	Кисель	200	0,02	0,02	5,73	127	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54
175	Вафли	30	2,02	3,32	19,29	115,4	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
УЖИН											
177	Омлет запеченный с овощами	150	8	12,92	15,69	77,44	0,04	0,03	1,1	13,19	0,49
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	Итого:		53,8	46,37	211,52	1564,11	0,66	0,81	38,48	546,51	13,86

День №3: 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	
												ЗАВТРАК
10	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68	
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	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												
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3	
ОБЕД												
51	Салат из свежих с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4						
40	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,12	7,12	14,2	129,34	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	
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6			0,03	0,16	0,03	
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	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	
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	150,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2	
УЖИН												
76	Котлеты рыбные	70	7,33	2,78	4,77	81,38	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94	
133	Рис отварной	150	2,63	3,53	27,09	150,53						
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0	0	0,23	1,28	0,05	
110	Чай с лимоном	200/4	0,04	0	10,14	41,43						
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,57	
	Итого:		46,37	54,44	246,89	1803,76	2,34	2,26	30,19	1153,24	12,47	

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	
ЗАВТРАК												
6	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,06	7,27	34,29	227,16	0,08	0,17	0,66	135,42	0,72	
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	0	0	0	1,15	0,2	
96	Багон, 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	19,8	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	
44	Свекольник	200	9,11	5,06	9,93	121,57	0,08	0,06	4,26	16,94	0,93	
74	Печень по-строгановски	70	5,11	4,95	4,68	142,82	0,06	0,14		31,46	1,70	
21	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,48	35,38	185,11	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88	
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6			0,03	0,16	0,03	
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,13	0,9	136	0,1	
166	Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,53	
УЖИН												
94	Сырники из творога запеченные с морковью	200	14,05	15,34	26,74	225,67	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	
112	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1	
	Итого:		56,16	42,99	254,76	1847,63	6,05	1,9	33,76	481,48	24,15	

№ рецепта	Прiem 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												
16	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,47	8,95	25,92	214	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23	
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	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												
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3	
ОБЕД												
52	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	60	0,87	1,06	3,73	28,54	0	0	0	0	0	
133	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/3	5,95	4,8	13,86	108,55	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15	
64	Котлета из кур	70	8,02	8,45	7,52	86,09	0,05	0,05	0,76	14,8	0,82	
117	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,0	160,25			0,03	0,16	0,03	
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6						
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	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	
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2	
УЖИН												
75	Тефтели 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	3,03	3,1	41,1	0,05	0,04	17,54	42,89	0,78	
25	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,42	3,86	29,49	160,77	0,04	0,02	0	7,57	0,57	
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31	
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
	Итого:		58,26	54,09	270,2	1719,47	0,51	0,52	30,52	336,46	9,17	
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		54,46	52,4	245,33	1754,2	1,74	1,25	24,12	522,08	13,72	

День №6: понедельник

№ 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												
2	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,89	9,16	24,44	153	0,07	0,17	0,73	151,89	1,18	
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	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												
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3	
ОБЕД												
113	Капуста припущенная	60	0,78	1,64	2,95		0,17	0,07	1	18,47	0,04	
46	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/3	12,2	5,28	6,54	118,5	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53	
72	Биточки из печени говядины	70	7,3	6,9	3,43	51,7	0,05	0,06	1,08	17,54	0,42	
21	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,48	35,38	205,11	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82	
51	Соус томатный с овощами	30	0,19	0,89	0,98	12,83	1,28	0,05	0	0	0,23	
101	Компот из смеси с/фруктов	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3	
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9	
ПОЛДНИК												
174	Кисель	200	0,02	0,02	5,73	127	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54	
175	вафли	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						
108	чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31	
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54	
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9	
	Итого:		53,69	54,21	214,04	1552,95	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											
14	Каша манная молочная жидкая	200	3,16	5,92	24	185	0,08	0,23	0,94	195,2	0,34
112	Чай с молоком	200	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	30	0,28	0,97	2,14	19,0	0,01	0,02	0,7	15,78	0,23
38	суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,45	7,03	23,49	126,98	0,04	0,05	4,8	23,69	1,15
54	Жаркое по домашнему с курицей	200	10,7	8,79	21,23	220,03	0,11	0,14	9,02	17,7	2,34
102	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	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	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,03	0,13	0,9	136	0,1
УЖИН											
90	Пудинг творожно- рисовый	200	10,76	12,67	23,47	218	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
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
Итого:			53,78	57,95	232,68	1630,84	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	С		В1	В2	С	Ca	Fe		
ЗАВТРАК														
16	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,47	8,95	25,92	214	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23			
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	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														
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3			
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			
42	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,92	5,82	9,79	99,20	0,05	0,09	0,39	29,17	1,87			
62	Тефтели из говядины с рисом	70	8,16	10,53	9,44	96,14	0,04	0,02	0	6,23	0,47			
25	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,42	3,86	29,49	160,77	0,04	0,02	0	7,57	0,57			
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11								
102	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6			0,03	0,16	0,03			
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54			
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	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	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45			
УЖИН														
76	Фрикадельки рыбные	70	8,36	1,93	6,79	85,93	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			
117	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,0	160,45			0,03	0,16	0,03			
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31			
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54			
	Итого:		52,92	56,25	261,94	1855,4	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	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,14	0,57	119,47	0,35
112	Чай с молоком	200	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	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
ОБЕД											
150	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	0	18,47	0,04
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,37	6,17	29,86	126,49	0,14	0,07	3,69	30,27	1,34
129	Овощное рагу с курицей	200	11,48	13,6	22,53	150,77	0,11	0,23	27,47	33,27	1,52
102	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105,58	0,3	0,9	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											
52	Салат из вареной свеклы	60	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	00	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
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	Итого:		57,5	54,25	253,2	1622,06	2,09	1,55	34,21	615,88	19,27
					6						

№ рецепта	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б	Ж	У						
ЗАВТРАК											
10	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68
110	Чай с лимоном	200/4	0,04	0	10,14	41,43	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											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
ОБЕД											
11	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
42	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,92	5,82	9,79	99,20	0,03	0,04	0	8,85	0,87
76	Котлеты рыбные	70	9,33	2,78	4,77	81,38	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94
123	Гороховое пюре	150	6,79	2,55	15,52	186	1,28	0,05	0	0	0,23
102	Компот из смеси с фруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6	0,04	0,02	0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
174	Кисель	200	0,02	0,02	5,73	127	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	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
179	Чай с молоком	200/3	0,24	0,1	13,36	135,6	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	1,97	0,04	0,02	0	0,23
Итого:			48,05	32,63	219,81	1669,65	3,71	2,34	41,51	977,33	27,03
Итого за период 5 дней:											
			53,22	51,11	236,33	1666,22	5,45	9,04	65,72	1499,0	40,75
Итого за 10 дней:											
			53,84	51,75	240,83	1710,21	5,45	9,04	65,72	1499,0	40,75

Пронумеровано, прошито и

скреплено печатью на 11

двух листах

