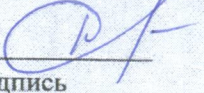




"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 115"

  
подпись

  
расшифровка



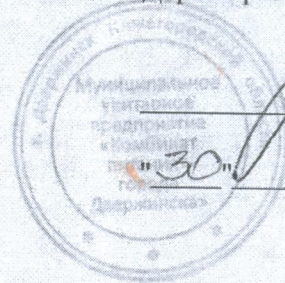
МБДОУ  
№ 115  
2024 год  
ИНН 5249054927  
ОГРН 1025201749021  
Нижегородская область \* г. Дзержинск

" 30 "

01

"УТВЕРЖДАЮ"

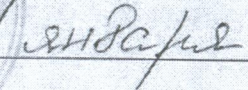
Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"



Муниципальное  
предприятие  
"Комбинат  
питания"  
г. Дзержинска

Кузнецов О.В.

" 30 "



2024 год

### ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих группы оздоровительной направленности

МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 118"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с оздоровительной направленностью)**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,88</b>	<b>23,57</b>	<b>57,60</b>	<b>490,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>24,61</b>	<b>21,38</b>	<b>105,86</b>	<b>708,30</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>48,92</b>	<b>202,27</b>
<b>Ужин</b>						
№437	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,31</b>	<b>10,61</b>	<b>83,79</b>	<b>473,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2050</b>	<b>48,92</b>	<b>56,88</b>	<b>316,33</b>	<b>1954,44</b>

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№ 227	Яйцо вареное	60	6,35	5,75	0,35	78,75
№182	Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,90	184,00
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>22,21</b>	<b>60,13</b>	<b>517,75</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	150\5	16,80	10,99	31,25	291,56
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>23,09</b>	<b>19,79</b>	<b>82,70</b>	<b>602,34</b>

Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,10</b>	<b>14,20</b>	<b>47,70</b>	<b>360,10</b>
Ужин						
№362	Рагу овощное	200	4,70	8,90	16,50	172,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,97</b>	<b>9,72</b>	<b>54,30</b>	<b>344,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1986</b>	<b>61,85</b>	<b>66,40</b>	<b>250,03</b>	<b>1880,19</b>
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,93</b>	<b>19,68</b>	<b>57,74</b>	<b>462,98</b>
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	72,60
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>25,94</b>	<b>12,37</b>	<b>71,30</b>	<b>534,02</b>
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>7,85</b>	<b>58,20</b>	<b>322,30</b>
Ужин						
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70\30	10,28	4,96	12,43	135,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,44</b>	<b>10,66</b>	<b>74,37</b>	<b>459,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2015</b>	<b>60,21</b>	<b>50,56</b>	<b>281,77</b>	<b>1858,94</b>
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>20,67</b>	<b>56,37</b>	<b>461,28</b>
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
Обед						

№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/11	2,83	4,08	11,63	94,60
№ 327	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>25,97</b>	<b>26,90</b>	<b>100,66</b>	<b>750,32</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>7,66</b>	<b>11,42</b>	<b>54,68</b>	<b>352,40</b>
<b>Ужин</b>						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	180/20	27,39	17,45	29,22	399,74
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>30,66</b>	<b>18,27</b>	<b>67,02</b>	<b>571,74</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2011</b>	<b>77,39</b>	<b>77,74</b>	<b>283,93</b>	<b>2191,74</b>
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,95</b>	<b>17,52</b>	<b>53,78</b>	<b>402,68</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>36,32</b>	<b>14,67</b>	<b>101,96</b>	<b>686,36</b>
<b>Полдник</b>						
№441	Ватрушка с творогом и яблоком	60	3,82	1,49	37,82	190,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,49</b>	<b>55,82</b>	<b>250,00</b>
<b>Ужин</b>						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,85</b>	<b>9,86</b>	<b>79,46</b>	<b>483,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2050</b>	<b>67,94</b>	<b>43,54</b>	<b>311,18</b>	<b>1902,68</b>
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
№ по			Пищевые вещества			

сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,77</b>	<b>24,32</b>	<b>53,47</b>	<b>479,48</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№ 99	Суп из овощей со сметаной	200\11	1,27	3,99	7,32	76,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>20,76</b>	<b>24,03</b>	<b>96,33</b>	<b>693,20</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>7,75</b>	<b>49,80</b>	<b>274,30</b>
<b>Ужин</b>						
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	60	3,70	3,20	21,40	130,00
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,65</b>	<b>13,38</b>	<b>76,36</b>	<b>466,40</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2041</b>	<b>47,98</b>	<b>69,48</b>	<b>296,12</b>	<b>1994,02</b>

### СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,23</b>	<b>20,49</b>	<b>56,53</b>	<b>470,44</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>671</b>	<b>20,38</b>	<b>18,11</b>	<b>84,17</b>	<b>582,62</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК	Сдоба деревенская	60	4,50	2,47	36,00	117,60

№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,30</b>	<b>7,47</b>	<b>45,60</b>	<b>224,60</b>
<b>Ужин</b>						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200\15	18,90	16,10	43,60	394,10
ТТК	Отвар из плодов шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14
Пр.пр.	Батон пшеничный	45	3,60	0,90	25,60	126,00
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>23,35</b>	<b>17,00</b>	<b>92,52</b>	<b>619,24</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1956</b>	<b>69,74</b>	<b>63,55</b>	<b>284,02</b>	<b>1952,90</b>

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

**Завтрак**

№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№182	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,06</b>	<b>17,69</b>	<b>58,11</b>	<b>438,00</b>

**Второй завтрак**

№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>

**Обед**

ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,39	4,21	13,10	108,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70/5	10,48	10,79	10,85	183,40
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>22,83</b>	<b>20,48</b>	<b>98,39</b>	<b>658,52</b>

**Полдник**

Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>48,92</b>	<b>202,27</b>

**Ужин**

№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,10	5,29	13,29	141,46
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,18</b>	<b>12,52</b>	<b>54,38</b>	<b>435,46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2035</b>	<b>55,19</b>	<b>52,01</b>	<b>279,96</b>	<b>1814,89</b>

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

**Завтрак**

№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,67</b>	<b>20,23</b>	<b>54,27</b>	<b>444,53</b>

**Второй завтрак**

№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
------	---------------	-----	------	------	------	-------

	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/200	5,31	4,15	12,40	108,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,12	9,04	20,26	219,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,84</b>	<b>13,78</b>	<b>77,62</b>	<b>530,72</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№390	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,89</b>	<b>9,02</b>	<b>66,68</b>	<b>368,40</b>
<b>Ужин</b>						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	180/20	24,90	15,69	27,44	382,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>29,60</b>	<b>16,99</b>	<b>80,34</b>	<b>625,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1980</b>	<b>70,48</b>	<b>60,50</b>	<b>284,11</b>	<b>2024,65</b>
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,58</b>	<b>16,90</b>	<b>57,29</b>	<b>422,18</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>28,91</b>	<b>25,59</b>	<b>79,38</b>	<b>665,90</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>12,75</b>	<b>41,40</b>	<b>321,30</b>
<b>Ужин</b>						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,30</b>	<b>8,86</b>	<b>57,14</b>	<b>358,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2085</b>	<b>64,39</b>	<b>64,10</b>	<b>255,37</b>	<b>1848,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>20209</b>	<b>624,10</b>	<b>604,75</b>	<b>2842,82</b>	<b>19422,97</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2020,9</b>	<b>62,41</b>	<b>60,48</b>	<b>284,28</b>	<b>1942,30</b>