

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ №3 «Ручеек»
01. июня 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СМЕШАННАЯ ГРУППА

МКДОУ Детский сад №3 «Ручеек» п. Айгурский

1-й день 1 недели

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

1 Завтрак

196	Плов сладкий	100	6	8,78	50,9	333,06	0,04		0,06	0,26		6,4	106,26	37	0,66	
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,2	2,4	25,46	136,66	0,04	1,56	0,03	1,65		144	108	16,8	2,5	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66		14,21	56,88	23,33	1	
	ВСЕГО		12,2	12,18	96,28	574,38	1,08	1,56	0,09	3,57		164,61	271,14	77,13	4,16	

2 Завтрак

389	Сок натуральный	100	0,7		16,47	68,58	0,03	1,125				15	18	9	0,765	
-----	-----------------	-----	-----	--	-------	-------	------	-------	--	--	--	----	----	---	-------	--

Обед

102	Суп картофельный с бобов. (горох)	200	4,06	4,26	19,06	131	0,13	0,00012	0,06	0,26		35,06	87,53	32,2	0,6	
234/331	Котлета рыбная с соусом томатно-сметанным	70/30	11	10	11,33	180,5	0,09	0,67		0,16		36,39	42,33	23,83	0,83	
309	Макароны отварные с маслом	150/8	4,58	4,16	14,75	155,5	0,08		0,05	0,2		49,13	72,07	29,5	0,16	
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,56		15,17	1	0,008	2,68	0,008			6,63	4,43	3,65	0,908	
	Хлеб пшеничный	60	38,5	1,5	24,9	131	0,42	12,97	0,11	2,73		17,66	71,1	29,43	1,33	
	ВСЕГО		23,57	19,92	83,54	654	0,42	12,970	0,11	2,73		152,11	369,46	119,26	3,72	

Полдник

121	Суп молочный с гречневой крупой с маслом	200/10	4,74	4,3	17,92	126,6	0,22	1,2	0,1	0,866		129,12	197,54	53,22	1,66	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66		14,21	56,88	23,33	1	
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60		0,1				520	8,2	4,4	0,2	
	ВСЕГО		13,94	12,4	52,84	525,66	1,2	1,3	0,1	2,526		663,33	262,62	80,95	2,86	
	ИТОГО		48,41	44,500	286,75	1822,62	2,53	15,750	0,2	7,96		251,130	723,68	233,12	10,44	

2-й день 1 неделя

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

1 Завтрак

401	Оладьи со ступенным молоком	150/40	12,8	13,1	36,4	454,0	0,088	1,06	0,034	0,088	100	708	16,1	0,7
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60		0,1			5,3	8,2	4,4	0,86
	ВСЕГО		12,90	13,1	51,4	514,0	0,088	1,16	0,034	0,088	105,3	716,2	20,5	1,56

2 завтрак

389	Сок натуральный	100	0,70		16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765
-----	-----------------	-----	------	--	-------	-------	------	-------	--	--	----	----	---	-------

Обед

88	Щи с картофелем со свежей капустой	200	1,28	3,94	9,2	77,40	0,064	24,71	0,77	0,23	33,95	39,97	16,89	0,74
279 / 331	Тертели мясные в том. смет. соусе (2 вариант)	70/30	9,34	16,2	16,4	313,3	0,133	10,93	0,38	0,98	66,04	174,97	29,82	1,01
302	Каша рассыпчатая	150	6,58	5,8	41,29	23,70	0,342		0,054	1,21	20,68	248,95	16,65	1,59
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,56		15,7	1	0,008	2,68	0,008		6,63	4,43	3,65	0,908
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33
	ВСЕГО		20,40	27,44	106,79	8818,7	0,66	35,74	1,2	4,53	143,58	543,23	97,19	5,53

Полдник

182	Каша жидкая молочная с крупой	200/10	6,1	11,300	43,4	300	0,33	16,4	0,18	1,2	51,7	270,04	17,14	1
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,0		0,1			5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66	14,21	56,88	23,33	1
	ВСЕГО		9,2	12,3	78,32	464,66	1,33	16,5	0,18	2,86	71,16	335,16	44,87	2,86
	ИТОГО		43,20	52,84	252,98	1865,94	2,078	54,520	0,41	7,478	334,990	1612,63	171,56	10,710

3-й День 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 Завтрак

219 / 330	Запеканка из творога в сметанном соусе	80/30	11,12	11,76	11,6	158,7	0,041	0,02	0,048	0,06	131,2	120,8	14,24	0,657		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66	14,21	56,88	23,33	1		
382	Какао с молоком	200/20	3,38	2,88	24,07	135,72	0,048	1,56	0,032	1,648	144	108	16,8	1,69		
	ВСЕГО		18,10	15,64	55,59	399,08	1,089	1,58	0,08	3,368	289,41	285,68	54,37	3,347		

2 завтрак

389	Сок натуральный	100	0,70		16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765		
-----	-----------------	-----	------	--	-------	-------	------	-------	--	--	----	----	---	-------	--	--

Обед

97	Суп картофельный	200	4,06	4,26	19,06	31,0	0,13	12,2	0,06	0,26	35,06	87,53	32,2	0,6		
289	Рагу из птицы	150/80	15,2	25	32,2	350	0,09	6,2	0,13	0,26	43,98	266,96	18,32	1,66		
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,56		15,7	1,0	0,008	2,68	0,008		6,63	4,43	3,65	0,908		
	Хлеб пшеничный	60	5,85	1,5	24,9	131	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33		
	ВСЕГО		21,01	28,74	88,14	642,8	0,29	17,3	0,193	2,72	89,99	391,16	76,65	4,45		

Полдник

382	Какао с молоком	200	3,38	2,9	24,07	135,72	0,048	1,56	0,032	1,648	144	108	168	1,69		
452	Печенье	80	2,22	3,0	22,86	121,8	0,03		0,01		10,2	138	15,6	0,07		
	ВСЕГО		5,6	5,88	46,93	257,52	0,07	1,56	0,042	1,648	154,2	121,8	32,4	1,76		
	ИТОГО		45,41	50,26	207,13	1367,98	1,07	21,56	0,31	7,8	548,6	816,64	172,42	10,31		

4 день 1 недели

№ реч.	Прием пищи,	Масса	Б	Ж	У	Энергетическ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 Завтрак

173	Каша вязкая с крупой на молоке	200	9,2	12,4	45,10	329,0	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,66
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,0		0,1			5,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66	14,21	56,88	23,33	1
	ВСЕГО		12,30	13,4	80,02	493,66	1,22	1,3	0,1	2,526	148,53	262,62	80,95	3,46
389	Сок натуральный	100	0,7		16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765

2 завтрак

102	Суп картофельный с крупой	200	1,76	2,26	16,46	93,20	0,08	13,20	0,76	0,92	14,096	50,60	20,016	0,342
271	Котлета мясная	70/30	22,56	28,64	29,4	465,6	0,09	6,2	0,13	0,26	43,98	266,96	109	0,15
330	Соус томатно-сметанный	150												
302	Каша рассыпчатая													
349	Компот из сухофруктов	200	0,40		12,6	52	0,01	8,91	0,01		8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131,00	0,126			2,11	17,66	7,11	29,43	1,33
	ВСЕГО		28,27	32,4	85,8	749,8	0,29	19,5	0,89	4,18	80,93	396,86	162,84	2,62

Полдник

209	Ййцо вареное	40	6,35	4,6	0,3	63	0,096	0,488	0,99		128,64	273,6	19,98	1,38
73	Икра кабачковая	40	0,47	1,7	3,33		0,3	1,5	0,09		9,3	15	15,21	0,72
382	Какао с молоком	200/20	3,38	2,88	24,07	135,72	0,048	1,56	0,032	1,648	144	108	16,8	1,69
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,06	14,21	56,88	23,33	1
	ВСЕГО		13,2	10,18	47,62	337,1	1,44	3,540	1,11	3,3	29,615	453,48	75,32	4,79
	ИТОГО		54,47	55,98	229,91	1646,09	2,98	25,46	2,1	10	540,61	1130,96	270,49	11,635

5 День 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

1 Завтрак

173	Каша вязкая молочная с крупой с сахаром	200/10	11,06	18,4	73,73	505,33	0,23	1,26	0,15	0,867		130,08	198,65	54,21	1,68	
376	Чай с сахаром	200/15	1		15	60,0		0,1				5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19,92	104,66	1			1,66		1,66	14,21	561088	1	
	ВСЕГО		15,06	19,4	108,65	669,99	1,23	1,36	0,15	2,52		136,99	221,1	115,49	3,54	

2 завтрак

389	Сок натуральнй	100	0,7		16,47	68,58	0,03	1,125				15	18	9	0,765	
-----	----------------	-----	-----	--	-------	-------	------	-------	--	--	--	----	----	---	-------	--

Обед

82	Борщ картофельный со св. капустой	200	1,46	3,92	12,16	89,8	0,06	24,71	0,77	1,23		33,95	39,97	16,89	0,01	
271	Котлета мясная	70	11,06	10,08	1,48	180,25	0,08	0,67		0,17		42,45	144,55	15,99	0,61	
331	соус томатно-сметанный	30	3,15	9,6	16,25	180	0,045	0,215	0,045	0,18		140,85	95,85	15,66	0,684	
302	Каша рассыпчатая	150/8														
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,56		15,17	1	0,008	2,68	0,008			6,63	4,43	3,65	0,908	
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131	0,126			2,11		17,66	71,1	29,43	1,33	
	ВСЕГО		19,62	25,1	79,79	641,05	0,31	25,69	0,815	3,69		240,11	359,67	82,37	3,43	

Полдник

452	Печенье	80	2,22	3,000	22,86	121,8	0,03		0,01			10,20	13,8	15,6	0,07	
382	Какао с молоком	200/20	3,38	2,88	24,07	135,72	0,048	1,56	0,032	1,648		144	108	16,8	1,69	
	ВСЕГО		5,6	5,88	46,93	257,52	0,07	1,56	0,04	1,648		154,2	121,80	32,4	1,76	
	ИТОГО		40,98	50,38	251,84	1637,14	1,64	29,73	1	7,850		546,30	720,57	239,26	9,460	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

182	Каша жидкая молочная с крупой с маслом	200/10	6,8	10,5	50,0	331,0	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,06
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,00		0,1		0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,101				14,21	56,88	23,55	1,07
	ВСЕГО		9,96	11,7	84,92	495,8	0,321	1,3	0,1	1,006	148,58	262,66	81,17	2,99

389	Сок натуральный	100	0,70	16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765
-----	-----------------	-----	------	-------	-------	------	-------	--	--	----	----	---	-------

101	Суп картофельный с крупной	200	1,6	2,18	16,74	93,0	0,08	13,2	0,76	2,92	14,096	50,6	20,016	0,695
271 / 331	Котлета рыбная в томат. - сметан. соусе	70/30	12,64	11,52	13,12	206,4	0,1	0,768		0,196	48,52	149,36	27,36	0,011
302	Каша расщипчатая	150	1,44	6,5	27,31	253,5	0,096	0,488	0,096		128,64	273,6	19,98	0,311
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,07		19,64	78,84		0,04			0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131,00	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33
	ВСЕГО		29,60	21,7	101,71	669,74	0,4	14,49	0,85	5,22	209,11	544,66	96,78	3,37

173	Каша молочная вязкая с крупой и сахаром	200/10/ 10	10,13	15,330	85,6	521,33	0,165	0,915	0,075	1,53	105,9	170,9	14,07	0,495
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,0		0,1		0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,6	9,96	52,4	0,051			0,544	7,105	28,44	11,78	0,535
	ВСЕГО		13,29	16,53	120,52	686,13	0,26	1,01	0,075	1,67	125,36	236,02	42,02	2,42
	ИТОГО		53,55	49,93	323,62	1920,25	1,01	17,92	1,02	7,896	498,05	1061,34	228,970	9,54

2 день 2 недели

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 Завтрак

401	Оладьи со стуженным молоком	150/20	12,8	13,1	36,40	454,0	0,088	1,06	0,034	0,088	100	708	16,1	0,7		
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,00		0,1		0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
	ВСЕГО		12,90	13,1	51,4	514	0,088	1,16	0,034	0,228	105,25	716,24	20,5	1,56		

2 завтрак

389	Сок натуральный	100	0,7		16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765		
-----	-----------------	-----	-----	--	-------	-------	------	-------	--	--	----	----	---	-------	--	--

Обед

102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	24,28	19,08	131,00	0,184	12,2	0,072	0,28	35,072	87,53	32,24	0,65		
271	Котлета мясная	80/8	17,52	18,72	0,8	201,6	0,081	21,75	0,03		8,15	80,15	10,65			
324	Свежая тушеная	150	2,16	1,81	16,58	91,3	0,03	15,1		0,21	67,53	66,03	36,03	0,21		
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,07		19,64	78,84		0,04			0,2			0,03		
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131,00	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33		
	ВСЕГО		27,66	26,31	81	633,7	0,42	49,29	0,1	0,49	128,61	304,81	108,35	2,22		

Полдник

182	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	200/10	6,4	11,4	50,2	329	0,21	1,2	0,1	2,02	141,23	227,06	68,76	1,2		
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,0		0,1		0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,101				14,21	56,88	23,55	1,07		
	ВСЕГО		9,58	12,6	85,12	493,8	0,311	1,300	0,1	2,16	160,69	292,18	96,71	3,13		
	ИТОГО		50,84	52,01	233,99	1710,08	0,84	52,87	0,23	2,87	409,55	1331,23	234,56	7,67		

12588

3 день 2 неделя

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 Завтрак

182	Каша жидкая молочная с сахаром и маслом	200/10	7,2	13,3	47,30	338,0	0,156	0,816	0,073	1,47	106,9	171	14,09	0,595			
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,00		0,1		0,14	5,25	8,24	4,4	0,86			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,101				14,21	56,88	23,55	1,07			
	ВСЕГО		10,38	14,5	82,22	457,8	0,257	0,916	0,073	1,61	126,36	236,12	42,04	2,525			

2 Завтрак

389	Сок натуральный	100	0,70		16,47	68,58	0,03	1,125				15	18	9	0,765		
-----	-----------------	-----	------	--	-------	-------	------	-------	--	--	--	----	----	---	-------	--	--

Обед

82	Борщ со св. капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,8	0,06	24,71	0,77	1,23	33,95	39,95	16,89	0,01			
291	Плов из курицы	150/60	17,08	7,5	20,1	254,00	0,11	1,03	0,04	0,41	29,78	131,00	17,61	1,4			
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,07		19,64	78,87	0,01	8,91	0,01		8,84	5,94	4,86	1,21			
	Хлеб пшеничный	60	3,85	01.май	24,9	131,00	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33			
	ВСЕГО		22,46	12,92	78,3	513,67	0,3	34,65	34,65	3,75	90,23	248,01	68,79	3,95			

Полдник

379	Кофейный напиток	200	3,22	2,41	25,5	136,62	0,048	1,56	0,032	1,648	144	108	16,8	1,69			
452	Печенье	80	5,92	8,0	60,96	324,8	0,08		0,02		27,2	36,8	41,6	0,18			
	ВСЕГО		9,14	10,41	86,46	461,4	0,12	1,560	0,05	1,648	171,2	144,8	58,4	1,87			
	ИТОГО		42,68	25,86	263,45	1501,47	0,67	38,26	34,77	7	402,79	646,93	178,23	9,1			

4 день 2 недели

	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	наименование блюда	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 Завтрак

182	Каша жидкая молочная с крупой, сахаром и маслом	200/10	8	15,2	71,06	460,0	0,045	0,375	0,12	1,15	191,22	236,46	0,285	0,945					
73	Икра кабачковая	20	0,47	1,70	3,33	30,67	0,3	1,5	0,39		9,3	15,0	15,21	0,72					
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,00	0,1			1,688	5,25	8,24	4,4	0,86					
	ВСЕГО		11,65	19,05	46,7	406,79	0,45	1,86	0,44	1,688	97,36	226,04	53,81	3,77					

2 завтрак

389	Сок натуральный	100	0,70		16,47	68,58	0,03	1,125			15	18	9	0,765					
-----	-----------------	-----	------	--	-------	-------	------	-------	--	--	----	----	---	-------	--	--	--	--	--

Обед

102	Суп картофельный с крупой	200	2,31	2	16,8	96,00	0,08	11,0	0,63	0,35	13,15	44,9	18,00	0,66					
234	Котлета рыбная в томатно-сметанном соусе	70/30	12,64	11,52	13,12	206,4	0,1	0,768		0,196	48,52	149,36	27,36	1,011					
302	Каша рассыпчатая	150/5	9	10,08	25,08	242,25	0,13			1,44	15,00	129,44	59,2	1,76					
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131,00	0,126			2,11	17,66	71,1	29,43	1,33					
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,07		19,64	78,84	0,01	8,91	0,01		8,84	5,94	4,86	1,21					
	ВСЕГО		27,87	25,1	99,54	754,49	0,44	20,67	0,64	4,096	103,17	400,74	138,85	5,97					

Полдник

209/73	Йогурт вареное с икрой кабачковой	40/40	8	15,2	71,06	460	0,045	0,375	0,12	1,15	191,22	236,46	0,285	0,945					
376	Чай с сахаром	200/20	0,1		15	60,0		0,1			5,25	8,24	4,4	0,86					
	Хлеб пшеничный	40	3,08	43497	19,92	104,8	0,101			1,688	14,21	56,88	23,55	1,07					
	ВСЕГО		11,8	16,4	105,98	624,8	0,146	0,475	0,12	2,83	210,68	301,58	28,23	2,87					
	ИТОГО		51,40	60,55	268,69	1854,66	1,06	24,130	1,2	8,61	426,21	946,36	229,89	13,37					

5 день 2 неделя

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

1 Завтрак

173	Каша вязкая молочная с крупой с сахаром	200/10	6,1	3,8	44,9	238,0	0,23	1,32	0,15	2,08		143,26	299	69,78	1,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,101					14,21	56,88	23,55	1,07	
		200/20	0,1		15	60		0,1		1,14		5,3	8,2	4,4	0,86	
376	Чай с сахаром		9,28	5	79,82	402,8	0,331	1,42	0,15	2,22		162,72	294,12	97,73	3,25	
	ВСЕГО															

2 завтрак

389	Сок натуральный	100	0,70		16,47	68,58	0,03	1,125				15	18	9	0,765	
-----	-----------------	-----	------	--	-------	-------	------	-------	--	--	--	----	----	---	-------	--

Обед

82	Борщ картофельный со св. капустой	200	1,46	3,92	12,16	89,80	0,06	24,71	0,77	1,23		33,95	39,97	16,89	0,01	
312	Картофельное пюре	150/5	3,15	8,25	21,75	189,00	0,045	0,22	0,045	0,18		140,85	95,85	15,66	0,684	
271/33	Котлета мясная в томатно-сметанном соусе	70/30	11	14,4	20,1	254	0,133	10,9	0,39	0,98		66,04	174,97	59,82	0,01	
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,053		14,73	59,13	0,008	2,68	0,008			6,63	4,43	3,65	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131,00	0,126			2,11		17,66	71,1	29,43	1,33	
	ВСЕГО		19,54	28,07	100,73	751,4	0,37	44,73	4,2	4,5		267,34	387,83	126,66	4,23	

Полдник

452	Печенье	80	5,92	8,000	60,96	324,8	0,08		0,02			27,2	36,8	41,6	0,18	
382	Какао с молоком	200/20	3,38	2,88	24,07	153,72	0,048	1,56	0,032	1,648		144	108	16,8	1,69	
	ВСЕГО		9,3	10,88	85,03	460,52	0,12	1,56	0,05	1,648		171,2	144,8	58,4	1,87	
	ИТОГО		38,82	43,95	282,05	1211,9	0,85	48,83	01,апр	8,36		375,65	844,75	291,8	10,11	