

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,96</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>385,2</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	<i>Итого за обед</i>			<b>25</b>	<b>13</b>	<b>95,4</b>	<b>603,2</b>
полдник	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	120222
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,3</b>	<b>12,8</b>	<b>51,9</b>	<b>405,4</b>	
ужин	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,32</b>	<b>7,62</b>	<b>75,9</b>	<b>414,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,6</b>	<b>49,0</b>	<b>289,0</b>	<b>1892,4</b>	

2



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,62	11,35	57,2	382,6	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Суп из овощей	200	1,7	5,44	11,8	102,6	99
	Шницели рубленные	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			22,8	18,39	96,6	647	
	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,3	6,3	21,4	156	139
полдник	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			10,12	14,7	46	340,6	
ужин	Капуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			20,7	21,4	38,3	432,6	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			66,64	66,24	247,9	1847	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,18</b>	<b>16,1</b>	<b>59,8</b>	<b>434</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	200	3,3	2,7	12,5	95,5	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	12,7	11	6,1	175,6	487
	Рагу из овощей	130	2,3	6,7	15,2	130,1	130203
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>78,6</b>	<b>613</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
<i>Итого за полдник</i>			<b>21,02</b>	<b>14,02</b>	<b>28,2</b>	<b>325</b>	
<b>ужин</b>							
	Котлеты рыбные школьные	70	7,2	3	5,8	79,1	283
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	59
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>14,6</b>	<b>8</b>	<b>60,2</b>	<b>404,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,6</b>	<b>59,7</b>	<b>236,6</b>	<b>1821,0</b>	

4



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,7	16,9	130,7	93
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,62	10,35	46,3	331,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	3,1	6,1	11,9	115,2	63
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	120605
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			27,8	29,62	96	765,9	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	454
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			9,9	9,5	53,6	338,7	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,8	19,0	45,0	411,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			64,52	68,87	250,7	1891,1	

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	185
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			11,38	16,3	55,3	419	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	2	5,5	13,7	113,2	76
	Котлеты рыбные (минтай)	70	9,8	2	6	80,1	54-3р-2020
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			19,8	11,6	83,2	521,3	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник			17,54	12,1	25,3	279,6	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			24,32	18,72	69,6	548,8	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			73,4	59,1	243,2	1812,9	

6



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	<b>54-20з</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,96</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>385,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	<b>57</b>
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	<b>54-24м-2020</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>23,2</b>	<b>12,6</b>	<b>94,8</b>	<b>589,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	<b>120221</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>50,5</b>	<b>425</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлета рыбная любительская	70	9,8	3,4	7,9	101,5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,82</b>	<b>8,42</b>	<b>78,7</b>	<b>434,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,5</b>	<b>53,52</b>	<b>289,8</b>	<b>1918,5</b>	

7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,92</b>	<b>12,85</b>	<b>57</b>	<b>409,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,7</b>	<b>13,85</b>	<b>92,4</b>	<b>581,90</b>	
<b>полдник</b>	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,42</b>	<b>14,02</b>	<b>30,6</b>	<b>323,2</b>	
<b>ужин</b>	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	322
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	130201
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	<b>Итого за ужин</b>		<b>19</b>	<b>15,2</b>	<b>51,6</b>	<b>419,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>78,7</b>	<b>56,6</b>	<b>251,9</b>	<b>1835,5</b>	

8



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	185
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,38</b>	<b>16,3</b>	<b>55,3</b>	<b>419</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник домашний	200	1,9	7,5	13,8	120,6	75
	Ежики мясные	70	9,8	10	8,5	165,4	527
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	130401
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>21,4</b>	<b>22,1</b>	<b>94,4</b>	<b>658,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,2</b>	<b>12,4</b>	<b>41,9</b>	<b>315,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	258
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	59
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>17,2</b>	<b>8,3</b>	<b>56,6</b>	<b>402,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>59,6</b>	<b>59,5</b>	<b>258,0</b>	<b>1840,3</b>	

9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводь		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			13,62	10,95	58,3	387,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,5	3,4	8,1	93,4	110105
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			25,1	19,92	76	633,7	
ПОЛДНИК	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	435
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			22,6	15,9	23,2	326	
УЖИН	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	54
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за ужин			17,02	20,1	53,7	464,7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			78,74	67,27	221	1830,4	

10



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,2	4,3	14,3	116,9	54-17к
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,28</b>	<b>15,1</b>	<b>45,2</b>	<b>363,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,5	5	6,2	116	269
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>23,61</b>	<b>14</b>	<b>93,4</b>	<b>607,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	248
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>4,96</b>	<b>7,8</b>	<b>41,1</b>	<b>261,2</b>	
<b>ужин</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,5	150,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>18,32</b>	<b>18,42</b>	<b>71,8</b>	<b>531,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,6</b>	<b>55,7</b>	<b>261,3</b>	<b>1807,9</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>693</b>	<b>596</b>	<b>2549</b>	<b>18497</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,3</b>	<b>59,6</b>	<b>254,9</b>	<b>1849,7</b>	

М