

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 6/1 от «09» января 2023г.

Двухнедельное меню

МДОБУ Саракташский д/с № 8

с длительностью пребывания 10 часов

(для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет весенне-летний период)

I неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры/ ТК
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал		
День 1	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	№ 0 ТК 1/6
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/ 180	5,29/ 6,35	3,79/ 4,55	32,40/ 38,88	188,0/ 225,59	-	№ ТК 43/3
	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/ 1,17	№ 395 ТК 35
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	ТК 609
			12,43/ 14,00	11,03/ 12,20	65,50/ 75,71	414,60/ 473,19	0,98/ 1,17	
2 завтрак	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	№ 418 ТК 8
обед	Салат луковый	15/20	0,20 0,26	1,53/ 2,04	1,15/ 1,53	19,22 /25,63		№ 5 ТК 30
	Суп гороховый с картофелем	150/ 200	4,38/ 6,38	5,05/ 6,74	16,8/ 22,4	132/ 156	2,8/ 3,2	№102
	Жаркое по - домашнему	150/ 180	8,92/ 9,56	9,14/ 9,77	21,27/ 17,5	203,34/ 219	24,675/ 32,9	№ 96ТК 96
	Компот из сухофруктов	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,7/ 16,5	54,0 64,8	45,144 50,160	№ 6/10 ТК 6/10
	Хлеб пшеничный	30/ 45	2,13/ 3,19	0,33/ 0,49	13,92/ 20,43	68,7/ 103	0 0	№ 66 ТК 1
			16,01/ 19,84	16,05/ 19,04	66,84/ 78,36	477,26/ 568,43	72,62/ 86,26	
Полдник	Бутерброд с джемом или повидлом	45/ 65	2,03/ 2,94	3,21/ 4,64	11,34/ 16,38	127/ 184	0,08/ 0,11	№ 2 ТК 62
	Чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6, 99 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	№ 392 ТК 83
			2,07/ 3,00	3,22/ 4,66	18,33/ 26,37	155/ 224	0,01/ 0,14	
Итого за 1 день			30,71/ 37,04	30,5/ 36,10	162,27/ 192,04	1094,86/ 1313,62	85,61/ 99,57	

Прием	Наименование блюд	Выход,	Пищевые вещества	Вит.	№ рецеп -
-------	-------------------	--------	------------------	------	-----------

пищи		г	Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С	уры
День 2	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/ 33,38	153/ 193	0,6 0,9	№ 168 ТК 90
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5	0	№ 0 ТК 1/13
	Какао с молоком	150 180	3,15/ 3,67	2,72 3,19	12,96/ 15,82	89/ 107	1,2/ 1,43	№ 3957ТК 34
			9,18/ 11,05	10,65/ 11,27	49,76/ 60,95	332,5/ 390,5	1,8/ 2,33	
Обед	Салат из свеклы	40/60	0,77/ 0,85	2,43/ 3,65	3,34/ 5,19	37,56 /56,34	3,8/ 5,7	№ 33 ТК 57
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/ 200	1,44/ 1,6	2,34/ 2,6	5,91/ 6,6	50,4/ 56	10,4 11,16	№ ТК 6/2
	Каша гречневая вязкая	110/ 130	3,36/ 3,97	2,97/ 3,51	14,7/ 17,01	100,0/ 118	/	№ ТК 3/4
	Рыбные биточки	50/ 60	6,88/ 8,25	1,0/ 1,2	4,0/ 4,8	52,5/ 63,0	0,32 /0,38	№ ТК 9/7
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150/ 180	1,02/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	№ 384 ТК 38
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			15,6/ 19,22	9,07/ 11,45	63,63/ 86,05	396,30/ 409,53	14,82/ 17,64	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,0/ 89,0	1,19 1,20	№ 394 ТК 39
	Ватрушка с повидлом, с творогом	60/ 80	7,9/ 10,5	4,69/ 6,26	25,0/ 33,3	173/ 230	0,03/ 0,04	№ 458 ТК 45
			10,55/ 13,17	7,02/ 8,6	36,31/ 47,61	250/ 319	1,22/ 1,24	
Итого за 2 день:			35,33/ 43,44	26,74/ 31,32	149,7/ 194,61	978,88/ 1119,03	17,84/ 21,21	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - уры
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал		
День 3	Каша манная с маслом	150/4 200/5	3,4 4,52	3,96/ 4,07	22,94/ 30,57	141,0/ 177,0	-	№ 168 ТК 91
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63/14,36	70 91	0,98 1,17	№ 395 ТК 35
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13Т К 1/13
			7,69/ 9,32	9,81/ 10,33	45,32/ 56,68	301,5/ 358,5	0,98/ 1,17	
2 завтрак	Сок	100/100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	ТК 8
Обед	Овощи натуральные соленные	30/ 40	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,51/ 0,68	3,9/ 5,2		№ 2 ТК 113
	Рассольник с крупой и сметаной	180/ 200	1,62/ 1,8	4,05/ 4,5	11,25/ 12,5	164,0/ 216,0	0,61/ 1,03	№ ТК 11/2
	Тефтеля мясная	50/ 70/	9,85/ 11,18	12,16/ 12,53	9,59/ 14,63	107,5/ 150,5	0,56/ 0,79	№ ТК13
	Макаронные изделия отварные	110/ 130	4,22/ 4,99	0,61/ 0,72	22,84/ 26,99	113,74/ 134,42	-	№ ТК 204
	Соус томатный	20	0,37/	0,9	2,93	21,36	0,663	№ ТК 364
	Компот св/фрукты	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,7/ 16,5	54 64,8	45,144 50,160	№ ТК 6,10
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			18,81/ 22,3	18,08/ 19,18	74,74/ 94,66	533,2/ 695,28	49,98/ 52,64	
Полдник	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	105	0	№ 607 ТК
	Ряженка (варенец)	150/ 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76,0/ 92,0	0,45/ 0,54	№ 401 ТК 47
			5,19/ 6,06	4,74/ 5,49	29,49/ 30,75	181/ 197	0,45/ 0,54	
Итого за 3 день:			31,89/ 37,88	32,83/ 35,2	161,15/ 193,69	1063,7/ 1298,78	63,41/ 66,35	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 4	Каша Дружба	150/ 200/	3,68/ 4,90	5,18/ 6,90	18,45/ 24,60	134,93/ 179,90		№ 54- 16к-20 ТК 51
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85/	11,75	90,5/		№ 1/13 ТК 1/13
	Какао с молоком	150 180	3,15/ 3,67	2,72 3,19	12,96/ 15,82	89/ 107	1,2/ 1,43	№ 397 ТК 34
			8,78/ 10,52	11,75/ 12,94	43,16/ 52,17	314,43/ 377,40	1,2/ 1,43	
2 з-к	Фрукты	70/ 100	0,28 0,40	0,28 0,40	6,68 9,80	32,90 47,00	7,0 10,0	№ 1 ТК 118
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/ 200	1,62/ 1,8	3,96/ 4,40	9,09/ 10,10	79,20/ 88,00	20,750/ 16,600	№ 31/2 ТК 31/2
	Рагу из отварного мяса говядины	140/ 160	10,58/ 12,08	9,66/ 11,04	11,48/ 13,12	176,4/ 201,6	6,804/ 7,776	№ 6/8 ТК 6/8
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150/ 180	1,02/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	№ 384 ТК 38
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			15,35/ 18,43	13,95/ 15,93	56,25/ 72,67	411,44/ 508,79	27,85/ 24,78	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 3,18	2,33 2,79	11,31 13,57	77 92,4	1,19 1,42	№ 394 ТК 39
	Печенье	25/ 30	1,88/ 2,25	2,45/ 2,94	18,6/ 22,32	104,25/ 125,1	0,03 0,04	№ ТК 609
			10,55/ 13,68	7,02/ 9,05	36,31/ 46,87	250/ 572,4	1,22/ 1,46	
Итого за 4 день:			36,07/ 44,34	32,8/ 37,7	148,01/ 184,81	1030,94/ 1506,69	40,87/ 38,27	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 5	Каша ячневая вязкая с маслом	150/ 200	3,30/ 4,39	4,06/ 4,20	21,24/ 28,30	136/ 169		№ 168 TK 93
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75/	90,5		№ 1/13 TK 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34/ 2,85	2,0 2,41	10,63/ 14,36	70/ 91	0,98/ 1,17	№ 395 TK 35
			7,59/ 9,19	9,91/ 10,46	43,62 54,41	296,5/ 350	0,98/ 1,17	
2 з-к	Плоды свежие	70/ 100	0,28 0,40	0,28 0,40	6,86 9,80	32,90 47,0	7,0 10,0	№ 1 TK118
Обед	Огурец	30/40	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,75/ 1,0	4,20/ 5,6		№ 2TK 112
	Суп – уха со с/м рыбой	150/ 200	5,16/ 8,6	5,04/ 8,4	8,6/ 14,33	100/ 167	5,47/ 9,11	№ 87 TK 20
	Картофель отварной	120/ 140	2,32/ 2,70	3,38/ 3,95	12,94/ 15,09	115,55/ 134,81	16,8/ 19,6	№ TK 54
	Гуляш из отварного мяса	50/ 60	6,45/ 7,73	5,1/ 6,11	1,64/ 1,97	78,13/ 93,75	0,35/ 0,41	№ 277 TK 277
	Компот с/ф	150/ 180	0,38/ 0,45	0	13,70/ 16,50	54,00/ 64,80	45,144/ 50,160	№ 6/10 TK 6/10
	Хлеб пшеничный	30/ 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 TK 66
			16,68/ 22,67	13,88/ 18,95	51,55/ 69,32	420,58/ 568,96	67,76/ 79,28	
Полдник	Чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40,0	0,02 0,03	№ 392 TK 83
	Пирожок печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/ 80	3,45/ 4,6	1,4/ 1,87	33,33/ 44,44	159,6/ 212,8	0,02/ 0,03	№ 454 TK 80
			3,49/ 4,66	1,41/ 1,89	40,32/ 54,43	187,6/ 252,8	0,04/ 0,06	
Итого за 5 день:			28,04/ 36,92	25,48/ 31,22	142,35/ 187,96	937,58/ 1218,76	75,78/ 90,51	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - туры
			Белки. г	Жиры. г	Углеводы,	Энерг. ценность, ккал		
День 6	Каша гречневая вязкая	150/ 170	4,58/ 5,19	4,05/ 4,59	20,03/ 22,70	136,5/ 154,7		№ 3/4 TK 3/4
завтрак	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	TK609
	Чай с сахаром	150/ 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28,0/ 40,0	0,02 0,03	№ 392 TK 83
			6,87/ 7,50	7,00/ 7,55	49,34/ 55,01	289,60/ 319,80	0,02 0,03	
2 завтрак	Фрукты	70/ 100	0,28/ 0,40	0,28/ 0,40	6,86/ 9,80	32,90/ 47,00	7,00/ 10,00	№ 1 TK 118
обед	Салат луковый	15/ 20	0,20/ 0,26	1,53/ 2,04	1,15/ 1,53	19,22/ 25,63		№ 5 TK 30
	Суп вермишелевый	180 200	1,61/ 2,68	1,70/ 2,83	10,2/ 17,14	62,8/ 104, 7	4,45/ 8,25	№ 233 TK 99
	Плов из мяса кур	140/ 160	11,38/ 15,3	12,21/ 13,95	23,07/ 26,37	257,6/ 294,4	5,07/ 5,79	№ TK 4/9
	Компот из сухофруктов	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,70/ 16,50	54,0 64,80	45,144/ 50,150	№ 6/10 TK 6/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 TK 66
			15,7/ 21,88	15,77/ 19,31	62,04/ 81,97	462,32/ 592,53	54,66/ 64,19	
Полдник	Молоко кипяченое	150/ 180	4,58/ 5,48	4,08/ 4,88	7,58/ 9,07	85/ 102	2,05/ 2,46	№ 400 TK 48
	Бутерброд с повидлом	45/ 65	2,03// 2,94	3,21/ 4,64	11,34/ 16,38	127,0// 184,0	0,08/ 0,11	№ 2 TK 62
			6,61/ 8,42	7,29/ 9,52	18,92/ 25,45	212,00/ 286,00	2,13/ 2,57	
Итого за 6 день			29,46/ 38,2	30,34/ 36,78	137,16/ 172,23	996,82/ 1245,33	63,81/ 76,79	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, Ккал		
день 7	Каша геркулесовая с маслом	150/4 200/5	4,05 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149,0/ 187,0	-	№ 168 ТК 89
Завтрак	Какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,2 1,44	№ 397 ТК 34
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13 ТК 1/13
			9,15/ 11,01	12,26/ 13,42	45,07/ 54,7	328,5/ 384,5	1,2/ 1,44	
	Салат из свеклы	40/60	0,77/ 0,85	2,43/ 3,65	3,34/ 5,19	37,56/ 56,34	3,8/ 5,7	№ 33 ТК 57
	Борщ с фасолью и сметаной	180/ 200	2,52/ 2,80	3,96/ 4,40	9,81/ 10,90	84,6/ 94,00	15,36	№ 3/2 ТК 3/2
	Рыба тушеная с овощами	60/ 70	5,94/ 7,04	3,42/ 3,56	1,54/ 1,92	61/ 70	1,13/ 2,26	№ 247 ТК 8
	Картофель отварной	120/ 140	2,32/ 2,70	3,38/ 3,95	12,94/ 15,09	115,55/ 134,81	16,8/ 19,6	ТК 54
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/ 180	1,02/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	№ 384 ТК 38
	Хлеб ржано-пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	ТК66 №1
			14,7/ 17,94	13,52/ 16,05	63,31/ 82,55	454,55/ 577,34	37,39/ 43,32	
полдник	Сочни	60/80	7,9/ 10,5	4,69/ 6,26	25,0/ 33,3	173/ 230	0,03/ 0,04	№ 458 ТК 45
	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77 89	1,19 1,2	№ 394 ТК 39
			10,55/ 13,17	7,02/ 8,6	36,31/ 47,64	250/ 319	1,22/ 1,24	
Итого за 7 день			34,4/ 42,12	32,8/ 38,07	144,69/ 184,89	1033,05/ 1280,84	39,81/ 46,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 8	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4 200/5	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	142/ 177		№ 168 ТК 87
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5	/	№ 1/13 ТК 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34/ 2,85	2,0 2,41	10,63/ 14,36	70/ 91	0,98/ 1,17	№ 395 ТК 35
			6,61/ 7,89	9,81/ 10,33	46,46/ 58,2	302,5/ 358,5	0,98/ 1,17	
2 з-к	Фрукты	70/ 100	0,28 0,40	0,28 0,40	6,68 9,80	32,90 47,00	7,0 10,0	№ 1 ТК 118
Обед	Помидоры	30/ 40	0,33/ 0,44	0,06/ 0,08	1,14/ 1,52	7,20/ 9,60	0/ 0	№ 1ТК 112
	Свекольник со сметаной	180/ 200	1,53/ 1,7	3,96/ 4,4	10,53/ 11,7	83,7/ 93	13,54/ 15,04	№ 5/2 ТК 5/2
	Макароны отварные	110/ 130	8,27/ 9,77	3,92/ 4,63	42,03/ 49,91	237,27 / 280,41	0/ 0	№ 204 ТК 204
	Котлеты	65/ 75	8,93/ 11,92	6,74/ 8,8	8,97/ 11,64	132/ 173	0/ 0	№ 282 ТК 23
	Соус томатный	20	0,37/	0,9	2,93	21,36	0,663	№ ТК 364
	Компот из сухофруктов	150/ 180	0,38/ 0,45	0	13,7/ 16,5	54,0/ 64,8	45,144/ 50,15	№ 6/10 ТК 6/10
	Хлеб пшеничный	30/ 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7/ 103,0	0 0	№ 1 ТК 66
			21,94/ 27,84	15,91/ 19,3	93,22/ 114,63	604,23/ 745,17	59,347/ 65,19	
Полдник	Ряженка	150 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76/ 92,0	0,45/ 0,54	№ 401 ТК 47
	Вафли, печенье	25/ 30	7,9/ 10,5	4,69/ 6,26	25,0/ 33,3	173/ 230	0,03 0,04	№ 458 ТК 45
			12,25/ 15,72	8,44/ 10,76	31,3/ 37,86	249/ 322	0,48/ 0,58	
Итого за 8день:			41,35/ 51,85	34,44/ 40,79	177,66/ 220,49	1188,63/ 1472,67	67,807/ 76,94	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества				Вит. С	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 9	Каша вязкая пшенная с маслом	150/4 200/5	4,27/ 5,67	4,86/ 5,28	24,48/ 32,55	159,0/ 200,0	-	№ 168 ТК 88
завтрак	Какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,2 1,44	№ 397 ТК 34
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13 ТК 1/13
			9,37/ 11,29	11,43/ 12,32	49,19/ 60,12	338,5/ 397,5	1,2/ 1,44	
2 зав -к	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	ТК 8
обед	Огурцы	30/40	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,75/ 1,00	4,2/ 5,60		№ 2 ТК112
	Суп с рыбными консервами	180/ 200	6,19/ 6,88	6,05/ 6,72	10,31/ 11,46	120,42/ 133,8	6,57 7,3	№ 87 ТК 87
	Гуляш из отварного мяса	50/ 60	6,45/ 7,73	5,1/ 6,11	1,64/ 1,97	78,13/ 93,75	0,35/ 0,41	№277 ТК 277
	Гороховое пюре	110/ 130	10,71/ 12,36	1,06/ 3,08	21,31/ 24,67	128,04/ 179,47	0/ 0	№ 422 ТК 422
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/ 180	1,02/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	№ 384 ТК 38
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0	№ 1 ТК 66
			26,74/ 31,84	12,57/ 16,44	69,69/ 88,55	486,63/ 631,81	7,22/ 8,11	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 3,18	2,33 2,79	11,31 13,57	77 92,4	1,19 1,42	№ 394 ТК 39
	Печенье,	30/35	3,64 5,82	6,26/ 10,01	26,96/ 43,13	179,0/ 286	-	№ 609 ТК 609
			6,29/ 9,0	8,59/ 12,8	38,27/ 56,7	256/ 378,4	34,59/ 42,14	
Итого за 9 день:			42,6/ 52,33	32,79/ 41,76	168,75/ 216,97	1129,13/ 1455,71	55,01/ 63,69	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	180/ 200	4,3/ 7,18	3,5/ 6,5	14,12/ 23,54	108/ 181	0,66 1,13	№ 93 ТК 2
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13 ТК 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34/ 2,85	2,0 2,41	10,63/ 14,36	70/ 91	0,98/ 1,17	№ 395 ТК 35
			8,59/ 11,98	9,35/ 12,76	36,5/ 49,65	268,5/ 362,5	1,64/ 2,3	
2 з-к	Фрукты (яблоко)	70/ 100	0,28/ 0,40	0,28/ 0,40	6,86/ 9,80	32,90/ 47,00	7,00/ 10,00	№ 1 ТК 118
Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/ 200	5,16/ 8,6	5,04/ 8,4	8,6/ 14,33	100/ 167	5,47/ 9,11	№ 15/2 ТК 15/2
	Капуста тушеная с мясом	164/ 183	2,8/ 3,2	4,62/ 5,28	21,8/ 24,75	105,0/ 120,0	23,8/ 27,2	№ 143 ТК 18
	Компот из с/ф	150/ 180	0,38/ 0,45	0	13,7/ 16,5	54,0/ 64,8	45,144/ 50,160	№ 6/10 ТК 6/10
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			10,47/ 15,44	9,99/ 14,17	58,02/ 76,01	327,7/ 454,8	74,414/ 86,47	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77 89,0	1,19 1,20	№ 394 ТК 39
	Булочка домашняя	50/ 80	3,64/ 5,82	6,26/ 10,01	26,96/ 43,13	179/ 286	0 0	№ 469 ТК 86
			6,29/ 8,49	8,59/ 12,35	38,27/ 57,44	256/ 375	1,19/ 1,2	
Итого за 10 день:			25,63/ 36,31	28,21/ 39,68	139,65/ 192,9	885,1/ 1239,3	84,244/ 99,97	