

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

ВРИО заведующего _____ Донец С.Л.

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.:Делфи плюс,2016

2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, оздоровительных учреждений. Пермь 2021г.

24.06-07.07.2025

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
завтрак											
каша мол кукурузная	150,00	4,45	4,83	27,15	169,90	182,14	5,40	5,86	32,96	206,31	233
бутерброд с маслом и сыром	45,00	6,90	9,00	10,00	149,00	54,64	8,38	10,93	12,14	180,93	63
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00	182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	345,00	20,95	15,70	47,35	384,90	418,93	25,44	19,07	57,49	467,38	0
10-00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0
компот из ягоды и яблок	100,00	0,05	0,05	5,45	0,00	100,00	0,06	0,06	6,62	0,00	0
обед											0
щи	180,00	1,08	3,24	2,74	44,46	218,57	1,31	3,93	3,32	53,99	104
котлета мясная	60,00	10,56	7,38	9,00	145,80	72,86	12,82	8,96	10,93	177,04	339
макароньы отварные	110,00	4,07	3,63	21,67	135,30	133,57	4,94	4,41	26,31	164,29	256
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38	24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого обед	560,00	19,07	15,50	65,32	478,14	680,00	23,16	18,82	79,32	580,60	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
вафли	20,00	0,78	6,12	12,50	108,20	24,29	0,95	7,43	15,18	131,39	580
итого полдник	170,00	5,13	9,87	19,70	188,45	206,43	6,23	11,99	23,92	228,83	0
ужин											0
омлет	65,00	5,60	8,50	1,40	104,00	78,93	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20	36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого ужин	245,00	8,03	8,82	23,14	202,70	297,50	9,75	10,70	28,09	246,14	0
итого за день	1420,00	53,23	49,94	160,95	1254,19	1702,86	64,63	60,64	195,44	1522,95	0
2 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
суп мол. пшеничный	150,00	3,60	3,75	12,33	97,50	182,14	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом и повидлом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00	54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	345,00	6,40	8,53	44,36	279,50	418,93	7,77	10,35	53,86	339,39	0
10-00											0
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	0,00	100,00	0,61	0,12	12,26	0,00	0
обед											0
свекольник	180,00	1,67	3,40	7,43	67,14	218,57	2,03	4,13	9,03	81,53	98
рыба, туш.с овощами	60,00	5,87	0,99	2,87	44,14	72,86	7,13	1,20	3,49	53,60	299
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00	145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
помидор свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40	48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	590,00	14,24	9,82	49,02	341,88	716,43	17,29	11,93	59,52	415,14	0
полдник											0
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	0
ужин											0
макароньы отварные с сыром	150,00	9,00	7,50	26,48	210,00	182,14	10,93	9,11	32,15	255,00	259
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00	182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
яблоки	150,00	1,00	3,00	42,00	192,00	182,14	1,21	3,64	51,00	233,14	0
итого	450,00	10,23	10,58	75,60	432,00	546,43	12,42	12,84	91,80	524,57	0
итого за день	1635,00	31,51	29,10	187,10	1086,38	1963,93	38,26	35,33	214,93	1319,18	0
3 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. Геркулесовая	150,00	5,24	6,20	21,32	162,15	182,14	6,36	7,53	25,89	196,89	234
бутерброд с маслом и повидлом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00	54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00	182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	345,00	16,44	11,88	54,92	362,15	418,93	19,96	14,43	66,69	439,75	0
10-00											0
компот из ягод	100,00	0,10	0,05	5,35	0,00	100,00	0,12	0,06	6,50	0,00	0
обед											0
уха рыбацкая	180,00	5,27	1,66	5,99	59,94	218,57	6,40	2,01	7,28	72,78	120
плов	160,00	13,06	14,59	27,71	294,40	194,29	15,85	17,72	33,65	357,49	330
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
огурец свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40	48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
напиток из шиповника	150,00	0,50	0,20	13,73	58,50	182,14	0,61	0,25	16,67	71,04	496
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	21,83	17,01	64,11	496,44	692,14	26,51	20,66	77,85	602,82	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00	24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	0
ужин											0
запеканка рисовая с творогом	130,00	8,75	3,99	34,15	207,13	157,86	10,63	4,84	41,46	251,52	282
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
кисель	150,00	0,00	0,00	11,25	45,00	182,14	0,00	0,00	13,66	54,64	484
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	280,00	8,75	3,99	45,40	252,13	340,00	10,63	4,84	55,12	306,16	0
итого за день	1465,00	52,97	38,64	191,86	1273,97	1757,50	64,33	46,92	232,97	1546,96	0
4 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. дружба	150,00	3,80	4,83	20,20	139,46	182,14	4,62	5,86	24,52	169,35	229
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	335,00	6,60	16,80	38,82	333,46	406,79	8,02	20,41	47,14	404,92	0
10-00											0
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	0,00	100,00	0,61	0,12	12,26	0,00	0
обед											0
рассольник	180,00	1,57	3,29	5,85	59,22	218,57	1,90	4,00	7,10	71,91	100
голубцы ленивые	60,00	6,30	7,56	2,10	102,00	72,86	7,65	9,18	2,55	123,86	333
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00	145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38	24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	14,47	16,91	46,83	397,80	692,14	17,57	20,53	56,86	483,04	0
полдник											0
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	0

ужин											0
суп мол. с вермишелью	150,00	4,32	4,86	14,78	120,15	182,14	5,25	5,90	17,94	145,90	139
булочка	60,00	5,30	4,70	28,80	179,00	72,86	6,44	5,71	34,97	217,36	541
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	360,00	9,77	9,64	51,60	332,15	437,14	11,86	11,70	62,66	403,33	0
итого за день	1515,00	32,54	44,42	155,97	1111,41	1818,21	39,51	53,94	177,13	1349,57	0
5 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
суп мол. пшенный	150,00	3,60	3,75	12,33	97,50	182,14	4,37	4,55	14,97	118,39	140
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00	182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	335,00	14,80	16,63	32,53	309,50	406,79	17,97	20,19	39,50	375,82	0
10-00											0
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	0,00	100,00	0,61	0	0	0	0
обед											0
суп гороховый	180,00	5,33	2,36	11,36	88,02	218,57	6,47	2,86	13,79	106,88	113
котлета мясная	60,00	10,56	7,38	9,00	145,80	72,86	12,82	8,96	10,93	177,04	339
гречневый гарнир	110,00	6,24	4,66	27,65	177,59	133,57	7,58	5,66	33,57	215,64	202
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38	24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из яблок с изюмом	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	25,04	15,58	64,85	500,99	680,00	30,40	18,92	78,74	608,34	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	0
ужин											0
макароны, запеч.с яйцом	150,00	7,20	5,18	28,65	190,50	182,14	8,74	6,28	34,79	231,32	260
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	300,00	7,35	5,25	35,63	219,00	364,29	8,93	6,38	43,26	265,93	0
итого за день	1445,00	52,04	41,30	150,30	1109,74	1733,21	63,19	50,03	170,24	1347,54	0
6 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. гречневая	150,00	6,53	5,62	23,56	170,78	182,14	7,93	6,82	28,61	207,38	213
бутерброд с маслом и джемом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00	54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	345,00	9,33	10,39	55,59	352,78	418,93	11,33	12,62	67,50	428,38	0
10-00											0
компот из ягоды и яблок	100,00	0,05	0,05	5,45	22,50	100,00	0,06	0,06	6,62	27,32	0
обед											0
борщ с фасолью	180,00	2,65	3,33	7,88	72,00	218,57	3,21	4,04	9,57	87,43	96
гуляш из мяса	60,00	12,00	11,70	1,98	154,80	72,86	14,57	14,21	2,40	187,97	327
гороховое пюре	110,00	11,80	2,68	21,30	156,68	133,57	14,33	3,26	25,87	190,26	389
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575

итого	540,00	29,62	18,31	62,16	525,68	655,71	35,97	22,23	75,48	638,33	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00	24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	0
ужин											0
суп рыбный	180,00	6,70	8,21	7,24	129,60	218,57	8,13	9,97	8,79	157,37	122
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20	36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	360,00	9,13	8,52	30,02	232,80	437,14	11,08	10,35	36,45	282,69	0
итого за день	1515,00	53,97	42,99	175,30	1297,01	1818,21	65,54	52,20	206,24	1547,62	0
7 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. манная	150,00	4,55	4,83	22,86	152,93	182,14	5,53	5,86	27,76	185,70	230
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00	182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	335,00	15,75	17,70	43,06	364,93	406,79	19,13	21,50	52,29	443,13	0
100-00											
компот из ягод	0,00	0,10	0,05	5,35	22,00	100,00	0,12	0,05	5,35	22,00	
обед											0
суп овощной с фасолью	180,00	2,88	3,55	6,64	70,02	218,57	3,50	4,31	8,07	85,02	117
котлета рыбная	60,00	7,50	0,90	3,12	50,40	72,86	9,11	1,09	3,79	61,20	308
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00	145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
помидор свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40	48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	590,00	17,07	9,88	48,48	351,02	716,43	20,73	12,00	58,86	426,24	0
полдник											0
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00	182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	0
ужин											0
омлет	65,00	5,60	8,50	1,40	104,00	78,93	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20	36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
кукуруза конс.	20,00	0,58	1,24	1,61	19,86	24,29	0,70	1,50	1,95	24,12	12
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	265,00	8,61	10,05	24,74	222,56	321,79	10,45	12,20	30,05	270,25	0
итого за день	1340,00	42,73	38,66	130,25	1008,51	1727,14	51,88	46,89	151,67	1197,90	0
8 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. пшениная	150,00	5,46	5,44	26,14	175,32	182,14	6,63	6,61	31,74	212,89	235
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50	182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	335,00	9,53	18,62	46,49	391,82	406,79	11,58	22,61	56,45	475,78	0
10-00											
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00	100,00	0,61	0,10	10,10	43,00	
обед	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0
суп с клецками	180,00	1,91	2,52	6,80	57,60	218,57	2,32	3,06	8,26	69,94	115

тефтели с соусом	60,00	6,30	4,88	7,28	98,25	72,86	7,65	5,92	8,83	119,30	350
капуста туш.	110,00	2,20	3,74	8,36	75,90	133,57	2,67	4,54	10,15	92,16	380
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	540,00	13,58	11,73	53,43	373,95	655,71	16,49	14,24	64,88	454,08	0
полдник											0
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00	182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00	24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	170,00	1,65	2,04	22,91	116,00	206,43	2,00	2,47	27,81	140,86	0
ужин											0
запеканка овощная	120,00	4,32	5,88	14,28	127,20	145,71	5,25	7,14	17,34	154,46	200
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20	36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00	182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	300,00	6,83	6,20	36,17	227,40	364,29	8,29	7,52	43,91	276,13	0
итого за день	1445,00	32,09	38,68	169,09	1152,17	1733,21	38,96	46,95	203,16	1346,85	0
9 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. пшеничная	150,00	5,46	4,86	26,53	171,66	182,14	6,63	5,90	32,22	208,44	232
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00	182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак	335,00	16,66	17,73	46,73	383,66	406,79	20,23	21,53	56,75	465,87	0
10-00											
компот из ягоды и яблок	100,00	0,05	0,05	5,45	22,50	100,00	0,06	0,05	5,45	27,32	
обед	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0
свекольник	180,00	1,67	3,40	7,43	67,14	218,57	2,03	4,13	9,03	81,53	98
рыба с картофелем	180,00	13,25	5,33	14,18	156,96	218,57	16,09	6,47	17,22	190,59	312
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
салат из морс. Капусты	20,00	0,13	0,28	0,64	5,60	24,29	0,16	0,34	0,78	6,80	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	18,22	9,61	53,25	371,90	692,14	22,12	11,66	64,66	451,59	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	7,20	80,25	468
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	7,20	80,25	0
ужин											0
пирожки с капустой	60,00	3,80	4,55	19,36	133,90	72,86	4,61	5,53	23,51	162,59	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
банан	200,00	0,80	0,80	19,60	88,00	242,86	0,97	0,97	23,80	106,86	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итолго	410,00	4,75	5,43	45,94	250,40	497,86	5,77	6,59	55,78	304,06	0
итого за день	1565,00	44,03	36,56	158,57	1108,71	1878,93	53,46	44,34	184,39	1301,77	0
10 день		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00				0
завтрак											0
каша мол. гречневая	150,00	6,53	5,62	23,56	170,78	182,14	7,93	6,82	28,61	207,38	213
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00	42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50	182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

итого завтрак	335,00	10,60	18,79	43,91	387,28	406,79	12,87	22,82	53,32	470,27	0
10-00											
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00	100,00	0,61	0,12	12,26	52,21	
обед	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0
рассольник ленинградский с рисом	180,00	1,48	3,80	11,70	87,68	218,57	1,79	4,61	14,21	106,47	139
рулет мясной с яйцом	60,00	9,60	6,90	3,60	115,20	72,86	11,66	8,38	4,37	139,89	345
перловый гарнир	110,00	3,14	3,44	21,99	131,47	133,57	3,81	4,17	26,70	159,64	207
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38	24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20	48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	560,00	17,58	15,39	69,20	486,93	680,00	21,34	18,68	84,03	591,27	0
полдник											0
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25	182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00	24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	0
ужин											0
плов бухарский	120,00	3,04	11,82	32,10	246,60	145,71	3,69	14,35	38,98	299,44	0
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20	36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00	182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого	300,00	5,55	12,14	53,99	346,80	364,29	6,74	14,74	65,55	421,11	0
итого за день	1465,00	39,58	52,03	189,18	1384,26	1657,50	48,06	63,17	229,72	1680,89	0
итого за 10 дней	14810,00	434,69	412,31	1668,58	11786,35	17790,71	527,83	500,40	1965,90	14161,23	0
среднее в день	1481,00	43,47	41,23	166,86	1178,64	1779,07	52,78	50,04	196,59	1416,12	0