

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Роспотребнадзора в Завьяловском,  
Баевском, Мамонтовском, Ребрихинском,  
Родинском, Романовском районах

/В.А.Шабанова/

« »

2024г



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

«Верх-Пайвинская СОШ»

*Т.В. Заикина* Заикина Т.В.

« » сентября 2024 г.

### Примерное десятидневное меню

Структурного подразделения муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Верх-Пайвинская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края» детского сада «Колобок».

Верх-Пайва  
2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У				
		3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	
<b>День 1</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Отварные рожки с сыром</u>	180	150	7.88	5.25	8.83	5.89	35.88	23.92	259.0	172.67	204
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	108.0	78.0	1
<b>второй завтрак</b>	<u>Сок яблочный</u>	180	150	0.90	0.75	0	0	18.18	15.15	76	64	399
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12.28</b>	<b>8.54</b>	<b>14.49</b>	<b>10.43</b>	<b>81.68</b>	<b>59.65</b>	<b>533</b>	<b>389.67</b>	
	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	60	40	0.85	0.57	3.05	2.03	5.41	3.61	52.44	34.96	20
<b>обед</b>	<u>Борщ</u>	250	200	3.52	2.82	5.98	4.79	9.78	7.83	117	93.69	27
	<u>Котлета</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161
	<u>Гречка рассыпчатая</u>	150	100	4.5	3.0	6.4	4.27	21.9	14.6	263.0	175.33	186
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>20.98</b>	<b>15.35</b>	<b>23.68</b>	<b>17.01</b>	<b>79.01</b>	<b>61.75</b>	<b>714.53</b>	<b>526.69</b>	
<b>полдник</b>	<u>Булочка домашняя</u>	100	50	7.28	3.64	12.52	6.26	53.92	26.96	358	179.0	469
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7.28</b>	<b>3.64</b>	<b>12.52</b>	<b>6.26</b>	<b>65.9</b>	<b>35.94</b>	<b>401</b>	<b>209</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>39.69</b>	<b>28.55</b>	<b>65.18</b>	<b>35.70</b>	<b>230.96</b>	<b>157.34</b>	<b>1482.53</b>	<b>1125.36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет	
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 2</b>												
<b>завтрак</b>	<u>Каша пшённая</u> молочная	200	150	7.01	5.26	8.09	6.07	28.39	21.29	213.0	159.75	96
	<u>Бутерброд с</u> маслом и сыром	30/5/1 4	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
	<u>Кофейный</u> напиток	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
<b>второй завтрак</b>	<u>Сок яблочный</u>	180	150	0.90	0.75	0	0	18.18	15.15	76	64	399
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14.97</b>	<b>11.62</b>	<b>15.09</b>	<b>11.47</b>	<b>78.19</b>	<b>60.39</b>	<b>536</b>	<b>414.75</b>	
	<u>Огурец свежий</u>	37	37	0.28	0.28	0.03	0.03	0.8	0.8	4.55	4.55	
<b>обед</b>	<u>Суп рисовый</u>	250	180	2.24	1.68	4.7	3.53	9.8	7.34	90.9	68.18	98
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151
	<u>Картофельное</u> пюре	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
<b>Итого за обед:</b>				<b>11.89</b>	<b>9.1</b>	<b>12.55</b>	<b>9.55</b>	<b>52.78</b>	<b>42.84</b>	<b>373.24</b>	<b>291.44</b>	
<b>полдник</b>	<u>Омлет</u>	100	80	9.01	7.21	12.51	10.01	2.24	1.79	156.25	125	110
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9.01</b>	<b>7.21</b>	<b>12.51</b>	<b>10.01</b>	<b>14.22</b>	<b>10.77</b>	<b>199.25</b>	<b>155</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>35.87</b>	<b>27.93</b>	<b>40.15</b>	<b>31.03</b>	<b>145.1</b>	<b>114.0</b>	<b>1108.49</b>	<b>861.19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	3-7лет	1.5-3лет	
<b>День 3</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Каша ячневая на молоке</u>	200	150	6.64	4.98	7.59	5.69	28.13	21.10	204.0	153.0	99
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>второй завтрак</b>	<u>Яблоко</u>	100	70	0.69	0,52	0	0	18	13.5	78	58.5	368
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10.03</b>	<b>7.53</b>	<b>11.87</b>	<b>8.9</b>	<b>88.47</b>	<b>68.68</b>	<b>495.17</b>	<b>369.13</b>	
	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	1
<b>обед</b>	<u>Суп картофельный с макаронными изд.</u>	250	200	6.45	4.3	5.16	3.9	21.92	17.51	148.87	105.6	38
	<u>Плов</u>	180	120	17.01	11.34	14.35	9.57	30.10	20.07	317.25	211.50	304
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>28.18</b>	<b>20.02</b>	<b>27.29</b>	<b>21.21</b>	<b>101.4</b>	<b>82.8</b>	<b>745.08</b>	<b>578.43</b>	
<b>полдник</b>	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
	<u>Запеканка овощная</u>	200	150	5,97	4,48	8.3	6.2	15.3	11.5	203.5	152.6	62
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7.17</b>	<b>5.48</b>	<b>9.6</b>	<b>7.28</b>	<b>28.3</b>	<b>21.88</b>	<b>293.5</b>	<b>227.6</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>45.38</b>	<b>33.03</b>	<b>48.76</b>	<b>37.39</b>	<b>218.17</b>	<b>173.36</b>	<b>1533.75</b>	<b>1175.16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет	
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 4</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Каша кукурузная на молоке</u>	200	180	7.44	6,7	4.65	6,7	32.47	4,19	201,5	29.22	280
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
<b>второй завтрак</b>	<u>Яблоко</u>	100	70	0.69	0,52	0	0	18	13.5	78	58.5	368
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13.19</b>	<b>10.83</b>	<b>11.65</b>	<b>12.1</b>	<b>77.07</b>	<b>36.42</b>	<b>467.5</b>	<b>223.72</b>	
<b>обед</b>	<u>Свекольник с мясом птицы</u>	200	150	4.22	3.38	6.5	5.2	13.77	11.03	145.0	116.11	34
	<u>Гуляш</u>	80	60	6.0	4.5	7.6	5.7	2.47	1.85	164.8	123.6	152
	<u>Рис рассыпчатый</u>	200	120	4.61	2.77	4.22	2.53	59.03	35.42	59.03	35.43	286
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>16.62</b>	<b>12.15</b>	<b>18.55</b>	<b>13.62</b>	<b>104.23</b>	<b>70.98</b>	<b>481.79</b>	<b>365.97</b>	
<b>полдник</b>	<u>Сырники со сгущенным молоком</u>	100/30	100/15	18.69	18.69	12.67	12.67	11.4	11.4	234	234	231
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
<b>Итого за полдник:</b>				<b>20.69</b>	<b>20.69</b>	<b>12.67</b>	<b>12.67</b>	<b>28.4</b>	<b>25.6</b>	<b>244.0</b>	<b>319.0</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>50.5</b>	<b>43.67</b>	<b>42.87</b>	<b>38.39</b>	<b>209.7</b>	<b>133.0</b>	<b>1193.29</b>	<b>908.69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 5</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Каша рисовая на молоке</u>	200	150	4.16	4.00	5.6	5.00	19.56	18.51	144.0	132.0	173
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/1 5	30/1 5	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
<b>второй завтрак</b>	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>7.45</b>	<b>6.47</b>	<b>13.92</b>	<b>11.24</b>	<b>65.9</b>	<b>52.48</b>	<b>414.47</b>	<b>332.63</b>	
<b>обед</b>	<u>Суп крестьянский</u>	250	200	2.4	1.8	3.17	2.38	19.76	9.88	106.5	79.87	204
	<u>Котлета мясная</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161
	<u>Перловка рассыпчатая</u>	100	80	2.322	2.073	4.29	4.02	20.5	19.728	125.55	121.63	84
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>16.832</b>	<b>12.833</b>	<b>15.71</b>	<b>12.32</b>	<b>82.15</b>	<b>65.318</b>	<b>514.14</b>	<b>426.21</b>	
<b>полдник</b>	<u>Запеканка манная со сгущённой</u>	70	50	6,63	5.3	6,26	5,02	45.3	36.24	220.3	155.8	102
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
<b>Итого за полдник:</b>				<b>8.63</b>	<b>7.3</b>	<b>6.26</b>	<b>5,02</b>	<b>62.3</b>	<b>50.44</b>	<b>322.3</b>	<b>240.8</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>32.91</b>	<b>26.60</b>	<b>35.89</b>	<b>28.58</b>	<b>210.35</b>	<b>168.23</b>	<b>1250.61</b>	<b>999.64</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет	
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b><u>День 7</u></b>												
<b><u>завтрак:</u></b>	Каша геркулесовая на молоке	200	150	6.35	4.76	8.51	6.38	21.86	16.4	187.0	140.25	93
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
	Бутерброд с повидлом	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
<b><u>второй завтрак</u></b>	Банан	70	70	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.0	57.0	б/н
<b><u>Итого за завтрак:</u></b>				<b>9.14</b>	<b>6.88</b>	<b>13.09</b>	<b>9.89</b>	<b>67.89</b>	<b>52.73</b>	<b>457.17</b>	<b>354.88</b>	
<b><u>обед</u></b>	Суп с клёцками	200	180	5.16	4.12	7.05	5.63	18.95	15.13	196.8	139.6	37
	Ленивые голубцы	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151
	Перловка рассыпчатая	100	80	2.32	2.07	4.29	4.08	20.5	19.72	122.15	121.63	84
	Компот из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b><u>Итого за обед:</u></b>				<b>15.50</b>	<b>12.23</b>	<b>16.04</b>	<b>13.08</b>	<b>77.14</b>	<b>68.44</b>	<b>541.54</b>	<b>443.44</b>	
<b><u>полдник</u></b>	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63.0	63.0	209
	Бутерброд с маслом	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	108.0	78.0	1
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b><u>Итого за полдник:</u></b>				<b>7.4</b>	<b>6.64</b>	<b>8.96</b>	<b>8.06</b>	<b>26.9</b>	<b>19.03</b>	<b>214</b>	<b>171</b>	
<b><u>Итого за 7 день:</u></b>				<b>32.04</b>	<b>25.75</b>	<b>38.09</b>	<b>31.03</b>	<b>171.93</b>	<b>140.2</b>	<b>1212.67</b>	<b>969.32</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет	
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 8</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Вермишель на молоке</u>	200	150	5.85	4.39	5.81	4.36	19.99	14.99	155.0	116.25	44
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
<b>второй завтрак</b>	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13.5</b>	<b>10.44</b>	<b>16.85</b>	<b>12.79</b>	<b>55.64</b>	<b>38.94</b>	<b>459.3</b>	<b>350.25</b>	
<b>обед</b>	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	200	150	6.5	5.2	5.3	4.24	14.52	42.17	191.0	133.8	39
	<u>Минтай</u>	80	70	12.2	10.74	6.5	5.72	55.2	48.58	138.2	121.62	139
	<u>Картофельное пюре</u>	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>22.32</b>	<b>18.97</b>	<b>15.17</b>	<b>12.77</b>	<b>109.52</b>	<b>91.91</b>	<b>527.36</b>	<b>417.25</b>	
<b>полдник</b>	<u>Ватрушка с творогом</u>	70	70	13.08	13.08	6.06	6.06	49.58	49.58	318	318	458
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>Итого за полдник:</b>				<b>13.08</b>	<b>13.08</b>	<b>6.06</b>	<b>6.06</b>	<b>61.56</b>	<b>58.56</b>	<b>361</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>48.9</b>	<b>42.49</b>	<b>38.08</b>	<b>31.62</b>	<b>226.72</b>	<b>189.41</b>	<b>1347.66</b>	<b>1115.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет	
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 9</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Каша пшеничная на молоке</u>	200	150	6.44	5.26	7.53	5.69	25.38	21.10	192	159.75	91
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>второй завтрак</b>	<u>Яблоко</u>	100	70	0.69	0,52	0	0	18	13.5	78	58.5	368
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>9.83</b>	<b>7.81</b>	<b>11.81</b>	<b>9.28</b>	<b>85.42</b>	<b>72.43</b>	<b>483.17</b>	<b>375.43</b>	
<b>обед</b>	<u>Суп рыбный из консервы</u>	250	200	5.3	4.24	6.5	5.2	25.3	20.24	150.3	112.8	41
	<u>Тфтели</u>	70	50	8.98	6.41	9.48	6.78	7.31	5.22	150.5	107.5	174
	<u>Горошница</u>	150	100	46.3	4.2	3.5	2.3	18.8	12.5	170.0	113.0	211
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>62.37</b>	<b>16.35</b>	<b>19.71</b>	<b>14.47</b>	<b>80.37</b>	<b>60.64</b>	<b>583.76</b>	<b>424.13</b>	
<b>полдник</b>	<u>Рожки отварные с маслом</u>	150	100	5.34	3.56	6.96	4.64	31.45	20.97	203.0	135.33	195
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6.54</b>	<b>4.56</b>	<b>8.26</b>	<b>5.72</b>	<b>44.45</b>	<b>31.8</b>	<b>293</b>	<b>210.33</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>78.74</b>	<b>28.57</b>	<b>39.78</b>	<b>29.47</b>	<b>210.24</b>	<b>158.31</b>	<b>1359.93</b>	<b>1022.76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	
<b>День 10</b>												
<b>завтрак:</b>	<u>Каша манная на молоке</u>	200	150	6.21	4.66	7.47	5.6	25.09	18.82	192.0	144.0	88
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
<b>второй завтрак</b>	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13.86</b>	<b>10.74</b>	<b>18.51</b>	<b>14.03</b>	<b>61.01</b>	<b>46</b>	<b>496.3</b>	<b>378</b>	
<b>обед</b>	<u>Суп гороховый</u>	250	180	2.21	1.66	2.44	1.83	16.1	12.1	185.8	92.9	88
	<u>Котлета</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161
	<u>Гречка рассыпчатая</u>	150	100	4.5	3.0	6.4	4.27	21.9	14.6	263.0	175.33	186
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н
<b>Итого за обед:</b>				<b>18.82</b>	<b>13.62</b>	<b>17.09</b>	<b>12.02</b>	<b>79.92</b>	<b>62.41</b>	<b>730.89</b>	<b>492.94</b>	
<b>полдник</b>	<u>Пирожки печёные из дрожжевого теста</u>	70	60	3.96	3.39	2.48	2.13	33.3	28.5	148.87	178.3	38
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3.96</b>	<b>3.39</b>	<b>2.48</b>	<b>2.13</b>	<b>45.28</b>	<b>293.98</b>	<b>191.87</b>	<b>208.3</b>	

<b>Итого за 10 день:</b>				<b>36.64</b>	<b>27.75</b>	<b>38.08</b>	<b>28.18</b>	<b>186.21</b>	<b>402.39</b>	<b>1419.06</b>	<b>1079.24</b>	
Итого за весь период				438.74	312.38	433.86	361.96	1969.49	1754.78	13178.45	10199.0	
Среднее значение за период				43.87	31.23	43.38	36.19	196.94	175.47	1317.8	1019.9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				4,3	3.1	3.8	3.6	19.6	17.5			