

Утверждено:  
директор МКОУ «Верх-Пайвинская  
СОШ» Баевского района  
Алтайского края



Климов С.А.  
« \_\_\_\_\_ » января 2023 г.

### Примерное десятидневное меню

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

Верх-Пайва  
2023

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 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)		№ рецептуры
				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 2</b>												
<b>завтрак</b>	<u>Каша пшённая молочная</u>	200	150	7.01	5.26	8.09	6.07	28.39	21.29	213.0	159.75	96
	<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>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 пюре</u>	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		3-7 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 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)		№ рецептуры
				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	3-7 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)		№ 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	
<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>	40/15	30/15	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 сгущёнкой</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>	<u>Каша геркулесовая на молоке</u>	200	150	6.35	4.76	8.51	6.38	21.86	16.4	187.0	140.25	93
	<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>	40/15	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>	<u>Банан</u>	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>	<u>Суп с клёцками</u>	200	180	5.16	4.12	7.05	5.63	18.95	15.13	196.8	139.6	37
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151
	<u>Перловка рассыпчатая</u>	100	80	2.32	2.07	4.29	4.08	20.5	19.72	122.15	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><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>	<u>Яйцо отварное</u>	1 шт	1 шт	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63.0	63.0	209
	<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
	<u>Чай с сахаром</u>	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)		№ 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 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>Вагрушка 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)		№ 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>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>Тефтели</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		3-7 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 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	13178.4 5	10199.0	
Среднее значение за период				43.87	31.23	43.38	36.19	196.94	175.47	1317.8	1019.9	
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно сти				4,3	3.1	3.8	3.6	19.6	17.5			

