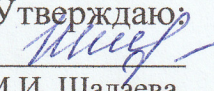


Администрация муниципального образования  
«Таштагольского муниципального района»  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №11 «Золотая рыбка»  
(МБДОУ детский сад №11 «Золотая рыбка»)

Утверждаю:

Заведующий

  
М.И. Шалаева.

2023 г.



**Примерное**  
**10- дневные меню для организации питания детей,**  
**посещающих дошкольные образовательные учреждения**  
**с 12- часовым пребыванием.**  
**(на период 01.06.2023г по 31.08.2023г)**

2023г.

**ПРИМЕРНЫЕ**  
**10-дневные меню для организации питания детей,**  
**посещающих дошкольные образовательные учреждения**  
**с 12-часовым пребыванием**

МБДОУ детский сад №





**Таблица среднего набора продуктов по дням для детей,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием (сад)**

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Среднее за день	Норма на 1 реб. в день
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	<b>80</b>
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	<b>50</b>
Мука пшеничная	0.6	8.5	64.8	32	3.85	33.4	45.8	32	8	30	258.95	25.895	<b>29</b>
Мука картофельная		10.8			10.8					10.8	32.4	3.24	<b>3</b>
Крупа (бобовые)	47	53.4	14	51	31	57	61.4	44.8	41.5	42	443.1	44.31	<b>43</b>
Макаронные изделия					51			49		20	120	12	<b>12</b>
Картофель 01.09-31.10--187 31.10-31.12.-200 31.12-28.02.-215	344	240	185	258.5	32	269	305	107	216.7	86	2043.2	204.32	<b>200</b>
Овощи	102	283.2	369.1	150.5	414	307	229.8	415.8	393	147.7	2812.1	281.21	<b>325</b>
Фрукты свежие	125.5	100	107.2	114.4	141	100	107.2	114.4	107.2	100	1116.9	111.69	<b>114</b>
Фрукты сухие		22.5		33.4			22.5		51		129.4	12.94	<b>11</b>
Соки (фрукт, овощн)	180		180			180		180		180	900	90	<b>100</b>
Кондитерские изделия	50			25	50				50		175	17.5	<b>20</b>
Сахар	38.5	41.4	32.9	67.4	44.1	34.7	53.1	48	50.6	23.8	434.5	43.45	<b>47</b>
Масло сладкосливоч.	16.6	24.5	18.7	22.5	16.45	35	12.7	24.2	37.5	27.6	235.75	23.575	<b>21</b>
Масло растительное	17	15	20.5	8.9	13	3	25.1	9	5	3.9	120.4	12.04	<b>11</b>
Яйцо куриное диетическ.		82	28.8	21.3	3	23	6.1	6.5	25	69.3	265	26.5	<b>0,6 шт.</b>
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %, в т.ч.	420.7	356.8	349.4	430.8	445	450	326	390	336	415	3919.7	391.97	<b>450</b>
сгущенное		20	25.2	40			40		50	25.2	200.4	53.6	
Творог		54.4		114			141		114		423.4	42.34	<b>40</b>
Сметана с м.д.ж. 15%	20	10.3		13.7	10		30.2		20.7		104.9	10.49	<b>11</b>
Сыр неострых сортов	10		10	15	10	15		10	10	10	90	9	<b>6.4</b>
Мясо (говядина 1 кат. безкостная/говядина 1кат. на костях)	106	25	132.5	144		113		39		151	710.5	71.05	<b>60,5/75</b>
Птица(куры 1кат. потр./индейка 1кат.пот.)	25	105			25		25	100		25	305	30.5	<b>27</b>
Колбасные изделия для питания дошкольников					<b>70</b>						70	7	<b>7</b>
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое			114		76		100		63		353	35.3	<b>39</b>
Чай		0.09	0.09			0.18	0.09				0.45	0.045	<b>0.6</b>
Кофейный напиток злаковый(суррогатный),в т.ч. из цикория	1.8		1.8		1.8		1.8			1.8	9	0.9	<b>1.2</b>
Какао-порошок				2.7				2.7			5.4	0.54	<b>0.6</b>
Соль пищевая повареная	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	<b>6</b>
Дрожжи хлебопекарные			0.7	1		1	0.7	0.8		1	5.2	0.52	<b>0.5</b>

ДЕНЬ 1																	
№	Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				САД					
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	итамин С	Б	Ж	У	Кал	итамин С
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ЗАВТРАК</b>																	
4	Каша пшеничная с маслом	150	200					5.42	5	29.65	185.15	1.46	7.23	6.67	39.54	246.87	1.95
	крупка пшеничная			30.3	44.8	30.3	44.8										
	молоко 2,5-3,2%			75	100	75	100										
	сахар			1.6	2	1.6	2										
	масло сладкосливочное			2	3	2	3										
248	какао на молоке с сахаром	150	180					3.39	3.53	23.35	138.51	3.39	3.77	3.93	25.95	153.92	1.58
	какао			2.7	3	2.7	3										
	молоко 2,5-3,2%			90	110	90	110										
	сахар			18	20	18	20										
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	15/5/10	20/5/10					3.87	7.62	10	109.4	0.2	4.65	9.57	15.01	120.50	0.3
	хлеб пшеничный			15	20	15	20										
	масло сладкосливочное			5	5	5	5										
	сыр неострых сортов			10	10	10	10										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																	
239	Компот из чернослива	150	180					0.42	0	20.92	85.34	0.3	0.5	0	25.1	102.42	0.36
	чернослив			18.8	22.5	18.8	22.5										
	сахар			11.0	13	11.0	13										
<b>ОБЕД</b>																	
22	икра из свеклы с чесноком	50	50					0.7	5.04	4.61	66.64	3.75	0.7	5.04	4.61	66.64	3.75
	свекла			58	58	45	45										
	чеснок			0.3	0.3	0.25	0.25										
	масло растительное			3	3	3	3										
36	Суп картофельный с клецками	150	200					2.25	1.97	8.05	67.16	4.24	3	2.63	13.47	89.55	5.3
	картофель			40	53	30	40										
	морковь			8	10	6	8										
	лук репчатый			7.2	9.6	6	8										
	сливочное масло			1.5	2	1.5	2										
	клецки:	20	25														
	мука пшеничная			6	8	6	8										
	яйцо			1.5	2.2	1.5	2.2										
	масло сладкосливочное			0.75	1	0.75	1										
157	Запеканка картофельная с мясом	160	180					21.82	21.18	15.73	342.52	5.18	24.55	23.83	17.7	385.34	6.54
	говядина (котлетное мясо)			135	144	97	102										
	картофель			180	200	130	150										
	масло сладкосливочное			8	10	8	10										
	яйцо			3	4	3	4										
	сухари			2.4	3	2.4	3										
221	соус молочный	30	50					1.67	3.57	4.59	65.7	0.14	1.84	4.54	5.16	68.9	0.16
	молоко			15	25	15	25										
	вода			15	25	15	25										
	мука пшеничная			3	5	3	5										
	масло сладкосливочное			3	5	3	5										
	сахар			0.3	0.5	0.3	0.5										
	Напиток из сухофруктов	180	200					0.42	0	20.92	85.34	0.3	0.5	0	25.1	102.42	0.36
	сухофрукты			18.8	22.5	18	22.5										
	сахар			11.3	13	11.3	13										
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	Хлеб ржаной	20	25	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0
<b>ПОЛДНИК</b>																	
	печенье	20	50	20	50	20	50	0.48	0.42	12.02	52.5	0	1.28	1.12	32.04	140	0
261	чай с молоком (1 вариант)	150	180					1.05	1.2	13	66.99	0.54	1.4	1.6	17.34	89.32	0.65
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09										
	молоко			34.8	41.8	34.8	41.8										
	сахар			11	13	11	13										
<b>УЖИН</b>																	
107	пюре из гороха	50	50					19.1	1.3	42.3	258	0	23	1.6	50.8	309.6	0

	горох			84	101	83	100										
	масло сливочное			5	5	5	5										
<b>260</b>	<b>чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					0.05	0.007	11.48	46.21	1.6	0.63	0.009	13.77	55.45	2.3
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09										
	сахар			11	13	11	13										
	хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>25</b>	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>65.44</b>	<b>52.68</b>	<b>253.18</b>	<b>1755.5</b>	<b>45.70</b>	<b>79.72</b>	<b>63.04</b>	<b>333.84</b>	<b>2178.5</b>	<b>47.85</b>





УЖИН																	
77	Рагу овощное	180	200					3.35	13.38	20.31	215.09		3.72	14.87	22.57	238.99	
	картофель			75	86	60	64										
	морковь			36	40	28.8	32										
	капуста свежая			82.8	92	64.8	72										
	лук			17	19	14	16										
	масло растительное			6	8	6	8										
	молоко 2.5-3.2%			16	20.7	16	20.7										
	сметана			9	9.3	9	9.3										
	мука пшеничная			1.3	1.5	1.3	1.5										
	масло сладкосливочное			1.25	1.5	1.25	1.5										
233	наиток из шиповника	180	200					0.60		20.00	4.90	98.00	0.68		21.01	46.87	100.00
	шиповник			18	20	18	20										
	сахар			13	15	13	15										
	вода			200	230	200	230										
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>850.79</b>	<b>80.43</b>	<b>215.43</b>	<b>1723.5</b>	<b>146.34</b>	<b>1146.2</b>	<b>97.05</b>	<b>265.77</b>	<b>2108</b>	<b>154.49</b>



УЖИН																		
41	суп картофельный с рыбой	200	250					10.57	3.29	5.36	92.99	0	11.33	9.73	5.33	154.2	8.86	
	бульон рыбный			140	175	140	175											
	минтай			61	76.25	43	53.75											
	отварная масса минтая					35	43.75											
	картофель			120	150	90	112.5											
	морковь			10	12.5	8	10											
	лук репчатый			10	12.5	8	10											
	масло сладкосливочное			4	4	4	4											
	масло растительное			4	4	4	4											
260	Чай с сахаром	150	180					0.05	0.007	11.48	46.21	1.6	0.63	0.009	13.77	55.45	1.92	
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09											
	сахар			11	13	11	13											
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>68.93</b>	<b>59.717</b>	<b>230.95</b>	<b>1731.6</b>	<b>24.59</b>	<b>87.51</b>	<b>79.019</b>	<b>288.04</b>	<b>2151</b>	<b>33.26</b>	

ДЕНЬ 4

№ п/п	Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				САД					
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	итамин С	Б	Ж	У	Кал	итамин С
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>ЗАВТРАК</b>																
96	Каша рисовая молочная	150	200					3.84	5	24.5	157.5	0.9	5.12	6.62	32.61	210.13	1.17
	рис			23	30.8	23	30.8										
	молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %			80	106.7	80	106.7										
	сахар			3.5	5	3.5	5										
	масло сладкосливочное			3.5	5	3.5	5										
253	кофейный напиток с молоком	180	200					2.51	2.87	17.73	106.8	1	2.79	3.19	19.71	118.7	1.3
	кофейный напиток			1.8	2	1.8	2										
	сахар			13	15	13	15										
	молоко 2,5-3,2%			90	100	90	100										
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							1.57	4.72	10	80.6	0	2.35	6.67	15.01	83.4	0
	хлеб пшеничный	15	20	15	20	15	20										
	масло сладкосливочное	5	5	5	5	5	5										
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
	фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	24.6	0.4	0.4	9.8	45	24.6
	<b>ОБЕД</b>																
35	суп из овощей со сметаной	150	200					1.15	3.51	7.55	69.14	5.54	1.54	4.69	10.07	92.19	6.92
30	бульон			113	150	113	150										
	птица			20	25	20	25										
	капуста белокочанная			15	20	12	16										
	картофель			41	55	33	43										
	лук			7.2	9.6	6	8										
	морковь			7.5	10	6	8										
	масло растительное			1.5	2	1.5	2										
	горошек зеленый			7	9.2	4.5	6										
	сметана	8	10	8	10	8	10										
134	рыбная котлета	50	60					8.87	1.65	5.81	73.55	0.02	8.87	1.65	5.81	73.55	7.71
	минтай			76	76	48	48										
	хлеб пшеничный			11	11	11	11										
	Молоко 2,5-3,2%			9	9	9	9										
	яйцо			3	3	3	3										
	масло сладкосливочное			1.2	1.2	1.2	1.2										
228	соус томатный	25	30					0.13	0.9	1.3	14	0.49	0.16	1.1	1.57	16.8	0.59
	Отвар овощной или вода			12.5	15	12.5	15										
	Мука пшеничная			1.25	1.5	1.25	1.5										
	Масло сливочное			1.25	1.5	1.25	1.5										
	Томат-пюре			3.8	4.5	3.8	4.5										
	Сахар			0.45	0.54	0.45	0.54										
206	пюре картофельное	120	150					2.55	4.85	18.64	128.4	2.68	3.19	6.06	23.29	160.45	3.34
	картофель			140	170	140	170										
	Молоко 2,5-3,2%			16	24	16	24										
	масло сладкосливочное			5	6	5	6										
240	компот из кураги	150	180					0.24	0	17	68.98	2.25	0.33	0	22.66	91.98	3
	курага			18.8	22.5	18.8	22.5										
	сахар			11	15	11	15										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	25	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0
	<b>ПОЛДНИК</b>																
260	Чай с лимоном	150	180					0.05	0.007	11.48	46.21	1.6	0.63	0.009	13.77	55.45	1.92
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09										
	сахар			11	13	11	13										
	лимон			6	7.2	5.2	6.3										
	<b>вафли</b>	20	50	20	50	20	50	0.9	5.8	12.6	106		2.25	14.5	31.5	265	

УЖИН																	
99	Каша ячневая молочная	150	200					5.42	5	29.65	185.15	1.46	7.23	6.67	39.54	246.87	1.95
	крупа ячневая			30.3	44.8	30.3	44.8										
	молоко 2,5-3,2%			75	100	75	100										
	сахар			1.6	2	1.6	2										
	масло сладкосливочное			2	3	2	3										
256	напиток из шиповника	150	180					0.6	0	20	4.9	98	0.68	0	21.01	46.87	100
	шиповник			15	18	15	18										
	сахар			10	13	10	13										
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	72.6	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>34.15</b>	<b>41.837</b>	<b>218.2</b>	<b>1325.9</b>	<b>144.07</b>	<b>43.33</b>	<b>59.349</b>	<b>290.18</b>	<b>1787.5</b>	<b>158.03</b>



261	чай с сахаром	150	180					1.05	1.2	13	66.99	0.54	1.4	1.6	17.34	89.32	0.65	
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09											
	сахар			11	13	11	13											
	хлеб с повидлом	20/20	25/30															
	хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	повидлом	25	30	20	30	20	30	0.08	0	8	38	0.1	1.3	0	1	57	0.15	
<b>УЖИН</b>																		
101	биточки манные с молочным соусом	150	200					5.4	6.5	57.3	309.5	0.93	7.24	8.69	76.36	412.69	1.24	
	Крупа рисовая																	
	или манная			40	53	40	53											
	Молоко			38	50	38	50											
	Вода			75	100	75	100											
	Сахар			6	8	6	8											
	Яйца			1-шт.	1/5 шт.	6	8											
	Сухари пшеничные			6	8	6	8											
	Масса полуфабриката				170		222											
	Масло сливочное			6	8	6	8											
233	Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	10.60	0	1.36	0.00	29.02	116.19	0	
	концентрат киселя			21.6	24	21.6	24											
	сахар			9	10	9	10											
	Хлеб пшеничный	30	30	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>42.11</b>	<b>39.92</b>	<b>273.08</b>	<b>1456</b>	<b>37.37</b>	<b>53.76</b>	<b>53.11</b>	<b>345.8</b>	<b>2003.2</b>	<b>51.70</b>	





УЖИН																		
<b>99</b>	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					5.42	5	29.65	185.15	0.78	7.94	8.21	35.13	246.17	0.96	
	крупа ячневая			30	40	30	40											
	молоко 2,5-3,2%			75	133	75	133											
	сахар			3	5	3	5											
	масло сладкосливочное			3	5	3	5											
<b>260</b>	<b>напиток шповника</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0.6		20	45.9	98	0.68		21.01	46.87	100	
	шиповник			18	20	18	20											
	сахар			13	15	13	15											
	вода			200	230	200	230											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>36.99</b>	<b>38.057</b>	<b>224.9</b>	<b>1329.3</b>	<b>111.9</b>	<b>47.8</b>	<b>52.69</b>	<b>277.01</b>	<b>1684.5</b>	<b>118.18</b>	



УЖИН																		
41	суп картофельный с рыбой	200	250					10.57	3.29	5.36	92.99	0	11.33	9.73	5.33	154.2	8.86	
	бульон рыбный			140	175	140	175											
	минтай			61	76.25	43	53.75											
	отварная масса минтая					35	43.75											
	картофель			120	150	90	112.5											
	морковь			10	12.5	8	10											
	лук репчатый			10	12.5	8	10											
	масло сладкосливочное			4	4	4	4											
	масло растительное			4	4	4	4											
233	Кисель из концентрата							1.22	0	26.11	110.6	0	1.36	0	29.02	116.19	0	
	кисель			21.6	24	21.6	24											
	сахар			9	10	9	10											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
	<b>За весь день Б.Ж.У:</b>							<b>91.17</b>	<b>75.527</b>	<b>236.16</b>	<b>1894</b>	<b>43.85</b>	<b>103.63</b>	<b>95.579</b>	<b>278.14</b>	<b>2372.1</b>	<b>54.91</b>	

ДЕНЬ 8

	Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				САД					
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	итамин С	Б	Ж	У	Кал	итамин С
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>№</b>	<b>ЗАВТРАК</b>																
<b>84</b>	каша "Дружба"	150	200					4.91	6.25	26.32	180.8	0.72	6.55	8.33	35.09	241.11	0.96
	крупя рисовая			11.25	15	11.25	15										
	крупя пшеничная			8.25	11	8.25	11										
	молоко			76.5	102	76.5	102										
	вода			52.5	70	52.5	70										
	сахар			5	5	5	5										
	масло сливочное			5	5	5	5										
<b>253</b>	<b>кофейный напиток</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					2.51	2.87	17.73	106.83	1	2.79	3.19	19.71	118.69	1.3
	кофе			0.08	0.09	0.08	0.09										
	вода			100	120	100	120										
	сахар			11	13	11	13										
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>20</b>	<b>25</b>					1.57	4.72	10	80.6	0	2.35	6.67	15.01	83.4	0
	хлеб пшеничный	15	20	15	20	15	20										
	масло сладкосливочное	5	5	5	5	5	5										
	<b>ОБЕД</b>																
<b>56</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1.67	5.06	8.51	86.26	5.54	2.08	6.32	10.64	107.82	6.92
	бульон			120	160	120	160										
	птица			20	25	20	25										
	капуста			42	55	33.7	45										
	картофель			24	32	18	24										
	лук			10	13	7.5	10										
	морковь			7.5	10	6	8										
	масло растительное			1.5	2	1.5	2										
	сметана	8	10	8	10	8	10										
<b>206</b>	<b>пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>					2.55	4.85	18.64	128.4	2.68	3.19	6.06	23.29	160.45	3.34
	картофель			140	170	140	170										
	Молоко 2,5-3,2%			16	24	16	24										
	масло сладкосливочное			5	6	5	6										
<b>150</b>	<b>голубцы ленивые</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					5.61	5.72	4.21	90.6	7.28	6.3	6.42	5.1	93.1	8.56
	говядина (котлетное мясо)			33	24	35	27										
	крупя рисовая			3	3	4	4										
	лук репчатый			4.5	3.4	5	4										
	масло сливочное			2	2	3	3										
	капуста белокачанная			44	36	55	45										
	масса полуфабриката				67		80										
	сахар			3.6	4.5	3.6	4.5										
<b>###</b>	<b>напиток из лимона</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0.24	0	16.99	69.98	0.3	0.29	0	20.39	82.78	0.36
	лимон			12	14.4	12	14.4										
	сахар			16.5	19.8	16.5	19.8										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0

ПОЛДНИК																	
	печенье	20	50	20	50	20	50	0.48	0.42	12.02	52.5	0	1.28	1.12	32.04	140	0
261	чай с молоком (1 вариант)	150	180					1.05	1.2	13	66.99	0.54	1.4	1.6	17.34	89.32	0.65
	чай			0.08	0.09	0.08	0.09										
	молоко			34.8	41.8	34.8	41.8										
	сахар			11	13	11	13										
УЖИН																	
104	Макароны отварные с овощами	150	200					5.1	6.99	30.09	203.67	2.7	6.8	9.32	40.12	271.56	3.6
	макаронные изделия			36	49	36	49										
	морковь			26	35	21	28										
	масло сладкосливочное			9	12	9	12										
	томат-пюре			9	12	9	12										
	горошек зел консервиров.			13	17.3	9	12										
260	напиток из шиповника	150	180					0.6		20	45.9	98	0.68		21.01	46.87	100
	шиповник			18	20	18	20										
	сахар			13	15	13	15										
	вода			200	230	200	230										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>31.86</b>	<b>40.22</b>	<b>219.06</b>	<b>1272.8</b>	<b>121.14</b>	<b>40.38</b>	<b>51.53</b>	<b>287.99</b>	<b>1676.6</b>	<b>128.07</b>



УЖИН																
Каша ячневая молочная с маслом	150	200					5.42	5	29.65	185.15	1.46	7.23	6.67	39.54	246.87	1.95
крупя ячневая			30.3	44.8	30.3	44.8										
молоко 2,5-3,2%			75	100	75	100										
сахар			1.6	2	1.6	2										
масло сладкосливочное			2	3	2	3										
<b>233 Кисель из концентрата</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					1.22	0.00	26.11	110.60	0	1.36	0.00	29.02	116.19	0
концентрат киселя			21.6	24	21.6	24										
сахар			9	10	9	10										
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>45.92</b>	<b>52.10</b>	<b>256.23</b>	<b>1900.9</b>	<b>42.68</b>	<b>75.13</b>	<b>82.65</b>	<b>319.61</b>	<b>2271.4</b>	<b>45.50</b>





УЖИН																		
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					5.58	6.05	26.46	182.94	1.46	7.44	8.07	35.28	243.92	1.95	
	крупа кукурузная			30	40	30	40											
<b>91</b>	молоко 2,5-3,2%			75	100	75	100											
	сахар			2	3	2	3											
	масло сладкосливочное			2	3	2	3											
<b>260</b>	<b>напиток из шиповника</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0.6		20	45.9	98	0.68		21.01	46.87	100	
	шиповник			18	20	18	20											
	сахар			13	15	13	15											
	вода			200	230	200	230											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
	<b>За весь день Б,Ж,У:</b>							<b>42.23</b>	<b>45.267</b>	<b>240.62</b>	<b>1447.7</b>	<b>115.76</b>	<b>61.24</b>	<b>49.459</b>	<b>293.5</b>	<b>1554</b>	<b>119.31</b>	



