

Утверждено
Заведующим МБДОУ "Детский сад № 35"

Муромова
О.А. Мухачева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимнее) для организации питания детей 3-7 лет МБДОУ "Детский сад № 35"
согласно рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 1 Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	Источник
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая	200	6,35	8,51	23,86	195	24,93	2,4	0,06	0,07	0	95	Доброседов
Кофейный напиток без молока	200	0,16	0,03	7,76	38	0	0	0	0	0	18	Курнешов
Итого :	400	6,51	8,54	31,62	233	24,93	2,4	0,06	0,07	0		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Курнешов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41	34	Доброседов
Бефстроганов	80	17,28	14,1	1,78	203,43	34,08	1,13	0,03	0,02	0,3	111	Доброседов
Макароны отварные	150	7,1	9,73	37,5	212,1	7	0,8	0,06	0,02	0	46	Курнешов
Салат из отварной свеклы	80	1,13	4,56	4,09	80,16	16,45	0,61	0,03	0,05	4,48	4	Доброседов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рженой, пшеничный (45/37)	82	5,22	0,74	30,95	159,6	70,35	2,212	0,131	0,111	0,22	Потребительская упаковка	
Итого :	842	34,72	36,212	107,27	870,05	199,69	6,502	0,314	0,247	24,69		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	150	13,6	9,26	9,92	214,23	147	0,6	0,04	0,25	0,27	114	Курнешов
Соус сладкий (или соус молочный сладкий)	50	0,93	0,04	13,37	73,2	5	0,2	0,02	0,02	1	120	Курнешов
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	10	Курнешов
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	430	19,9	12,82	56,54	470,09	317,5	2,48	0,203	0,485	1,99		

Итого за день:					1663,14							
День 2 Вторник												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17	1	Доброседов
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш., повидло (35/15)	50	2,32	0,24	20,08	117,8	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01	86	
Итого :	490	25,18	14,57	52,66	389,9	240,71	2,13	0,1304	0,296	7,18		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Курнешов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Суп гороховый с мясом птицы	250	8,8	6,85	22	291,2	37,11	2,24	0,21	0,18	6,1	47	Доброседов
Картофельная запеканка с отварным мясом	230	17,92	17,55	14,56	318,46	26	3,2	0,16	20,12	9,8	60	Курнешов
Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0	7	Доброседов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб ржаной	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	775	30,69	26,85	82,47	827,46	120,97	7,71	0,382	20,346	16,36		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	165,3	49	0,3	0,01	0,15	0,03	62	Курнешов
Капуста тушеная	150	2,5	5,38	5,64	158,7	78	1	0,04	0,05	14,5	130	Курнешов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,8	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	450	18,75	16,23	73,83	574,78	384,5	3,18	0,973	0,555	16,93		
Итого за день:					1882,14							
День 3 Среда												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	204,68	186	0,7	0,1	0,2	0,9	100	Курнешов

Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл (35/7)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
Итого :	442	13,9	22,97	65,31	491,78	291	1,2	0,27	0,53	6,7		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	37	0,8	0,04	0,07	9	42	Курнешов
Суфле из птицы и мяса говядины	80	9,79	14,63	4,47	326,93	41,75	3,83	0,13	0,1	0,11	42	Доброседов
Свекла тушеная	180	2,69	5,16	16,12	148,5	67	2,4	0,05	0,07	19,31	80	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,28	96,8	18	0,7	0,002	0,004	0,21	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	755	17,81	22,99	69,33	769,73	196,6	9	0,231	0,284	28,81		
уплотненный полдник												
Сырники из творога	150	24,82	15,81	31,32	365,41	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31	55	Доброседов
Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	45,11	0,07	0,01	0,01	0,24	152	Доброседов
Морковь припущенная	100	1,38	5,32	7,28	81,18	1,29	0,05	0,07	0,06	2,78	79	Доброседов
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	10	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	530	32,84	27,41	84,31	709,01	394,43	2,62	0,293	0,505	4,05		
Итого за день:					2060,52							

День 4 Четверг													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технол. Карты		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C			
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,35	7,76	23,84	209,4	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	16	Доброседов	
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	6	Курнешов	
Хлеб пш., масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2		
Итого :	442	14,89	21,72	63,71	518,08	411,3	1,6	0,21	0,39	4,29			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов	

Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	136,9	44	8,4	0,04	0,05	9,98	26	Курнешов
Пирожок печеный с мясом	100	3,96	2,48	33,3	301,4	29,23	0,67	0,08	0,08	0,16	103	Доброседов
Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	102	1,2	0,1	0,13	9	56	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб ржаной	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	755	13,19	10,512	102,25	759,46	233,08	12,44	0,232	0,306	19,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Рыба, запеченная с яйцом	120	12,65	9,65	53,14	173,71	62,91	1,94	0,11	0,11	3,09	129	Доброседов
Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	123,06	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95	8	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	480	29,95	18,29	99,75	419,43	158,59	4,58	0,3734	0,291	27,1		
Итого за день:					1786,97							

День 5 Пятница												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ц енность	Минеральн. вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	226,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9	96	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл (35/7)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	
Итого :	442	13,8	23,55	62,09	513,5	296	1,4	0,28	0,53	6,7	110	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34	124	Курнешов
Итого :	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34		
ОБЕД												
Суп овощной со сметаной	250	6,5	5,3	14,52	191	31,07	1,6	0,14	0,08	10,52	41	Доброседов

Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,05	0,09	0,67	72	Курнешов
Каша ячневая (перловая)	150	6,87	8,04	25,92	183	266	0,4	0,05	0	0	106	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Доброседов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	715	24,78	23,772	69,09	716,16	332,07	4,5	0,243	0,176	11,47		
уплотненный полдник												
Шанежка с картофелем	100	5,95	2,82	40,57	212,98	40,83	0,7	0,09	0,08	0,33	271	Сборник (Пермь)
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	370	25,3	10,82	69,42	398,68	112,33	3,28	0,2434	0,341	6,39		
Итого за день: 1725,54												
День 6 Понедельник												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9	98	Курнешов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Итого :	400	18,98	13,5	39	275,44	196	2	0,1004	0,226	6,9		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Суп картофельный с крупой и со сметаной	250	4,68	6,68	16,03	137,5	42,99	0,95	0,1	0,1	9,63	117	Доброседов
Голубцы ленивые	130	5,75	4,45	4,19	207,5	23,7	0,6	0,03	0,04	8,72	71	Доброседов
Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0,39	7	Доброседов
Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,3	96,8	18	0,7	0,002	0,004	0,21	14	Курнешов
Хлеб рж.пш. 45/30	75	5,22	0,74	30,95	159,6	70,35	2,212	0,131	0,111	0,22	Потребительская упаковка	
Итого :	705	16,57	13,83	72,56	632,4	155,05	4,562	0,263	0,255	19,17		

уплотненный полдник												
Сырники из творога	150	24,82	15,81	31,,2	365,41	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31	55	Доброседов
Соус сладкий(или молочный)	50	0,93	0,04	13,37	73,2	5	0,2	0,02	0,02	1	120	Курнешов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,8	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	430	34,2	22,35	53,26	689,39	445,03	2,9	1,013	0,595	3,71		
Итого за день:					1687,23							
День 7 Вторник												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9	92	Курнешов
Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,03	0,24	0,13	76	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
Итого :	522	19,28	29,76	68,81	608,48	367	2	0,24	0,77	6,83		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Борщ со сметаной	250	6,75	5	8,75	136,9	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74	26	Курнешов
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	12,46	11,31	17,26	259	78,12	1,65	0,13	0,1	9,59	160	Курнешов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	695	22,49	16,81	68,83	582,7	179,11	4,91	0,192	0,176	19,79		
уплотненный полдник												
Растегай с рыбой	110	5,3	6	25,3	305,25	21,95	0,51	0,07	0,06	1,39	99	Доброседов

Морковь припущенная	100	1,38	5,32	7,28	81,18	1,29	0,05	0,07	0,06	2,78	79	Доброседов	
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка		
Итого :	440	20,93	14,72	61,13	509,13	72,74	2,14	0,2634	0,201	10,23			
Итого за день: 1790,31													
День 8 Среда													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C			
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9	104	Курнешов	
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов	
Хлеб пш.. Масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов	
Итого :	442				511,96								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	99,6	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов	
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	99,6	223	0,18	0,04	0,23	0,54			
ОБЕД													
Суп "Снежок"	215	5,3	7,2	18,2	114,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76	34	Доброседов	
Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,05	0,09	0,67	72	Курнешов	
Каша гречневая	200	6,35	8,51	23,86	195	24,93	2,4	0,06	0,07	0	95	Доброседов	
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14		
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка		
Итого :	730	26,03	26,63	89,16	651,5	132,18	7,07	0,342	0,506	13,89			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1	100	Доброседов	
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов	
Хлеб пш. , повидло	50	2,32	0,24	20,08	117,8	6,69	0,41	0,03	0,02	0,01	86	Доброседов	
Итого :	450	20,17	9,15	54,07	325,86	206,69	1,27	0,1104	0,166	7,01			
Итого за день: 1588,92													

День 9 Четверг												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная	200	5,76	10,41	25,86	204,68	186	0,7	0,1	0,2	0,9	100	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл. (или повидло)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	
Итого :	442	13,9	22,97	65,31	491,74	291	1,2	0,27	0,53	6,7		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
Итого :	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54		
ОБЕД												
Щи из св. капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41	34	Доброседов
Гуляш	80	6	7,6	2,47	185,4	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	35	Доброседов
Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	64,62	1	0,15	0,2	0	96	Доброседов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	725	59,26	18,67	72,67	660,2	173,07	4,2	0,262	0,306	20,67		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Картофель в молоке	130	1,83	3,14	10,84	123,1	27,71	0,64	0,08	0,06	10,77	91	Доброседов
Рыба запеченая	115	19,3	0,75	0,31	84,3	16,48	0,59	0,08	0,06	0,63	259	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	475	35,38	7,29	39,7	330,06	93,69	2,81	0,2834	0,201	17,46		
Итого за день: 1572												
День 10 Пятница												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ц енность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша молочная "Дружба"	200	6,35	7,76	23,84	209,4	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	16	Доброседов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов

Хлеб пш., масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
Итого :	442	13,49	20,32	63,29	496,5	287,3	1	0,27	0,43	7,75		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34	124	Курнешов
Итого :	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34		
ОБЕД												
Свекольник со сметаной	250	3,74	3,74	3,74	109,75	50	1	0,09	0,08	9,88	36	Курнешов
Биточки из говядины	70	9,84	9,84	9,84	155,4	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81	6	Доброседов
Пюре картофельное	180	3,39	3,39	3,39	154,7	56	0,8	0,1	0,11	3,34	48	Курнешов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,31	0,31	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	2,97	2,97	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
Итого :	745	20,25	20,25	20,25	606,65	190,88	4,83	0,242	0,296	14,21		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
"Гребешок" с повидлом	110	7,95	7,12	44,25	274,95	56,98	1,3	0,16	0,06	0,39	72	Доброседов
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
Итого :	380	21,5	18,22	84,44	588,73	336,48	4,18	0,393	0,595	2,79		

Итого за день :

1789,08

Итого среднее за 10 дней :

1754,59