

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ детский сад № 21 «Гнёздышко»  
Куликова И.П.



**Примерное десятидневное меню  
для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием  
на летне-осенний период 2019г. по Новоалександровскому району**

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0
716	Рагу овощное	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		11,05	11,11	33,05	268,95	21,17		12,73	12,5	42,37	324,8	25,41
<b>2-й завтрак</b>													
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
<b>Обед</b>													
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,75
619	Тефтели мясные	60/30	10,88	6,2	9,35	230,4	2,16	80/50	14,51	8,27	12,47	307,2	2,88
694	Пюре картофельное	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17	120	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0

	ИТОГО:		7,27	8,13	62,75	378,78	23,92		10,51	11,36	83,76	520,7	31,71
	<b>Полдник</b>												
958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
424	Булочка домашняя	<b>40</b>	2,26	5,47	19,6	136,9	0	<b>60</b>	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		25,26	28,46	134,27	916,43	50,04		32,22	36,56	177,89	1208,3	63,06
<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
235	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	<b>200</b>	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,45	42,4	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,09	188,7	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b>Обед</b>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	<b>250</b>	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
513	Зразы рыбные рубленые	<b>60</b>	7,41	7,79	9,52	140,17	1,15	<b>80</b>	9,87	10,38	12,69	186,9	1,53
681	Каша (вязкая)- гарнир	<b>120</b>	3,7	3,62	19,63	124,2	0	<b>150</b>	4,63	4,53	24,54	155,25	0
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	1	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,25	16,31	70,2	520,53	36,64		22,42	23,35	99,47	608,45	61,64
	<b>Полдник</b>												
956	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424	Булочка домашняя	<b>40</b>	2,26	5,47	19,6	136,9	0	<b>60</b>	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		28,02	31,5	133,3	938,93	44,27		37,85	43,35	183,79	1215,25	72,87

**4 день**

<b>4 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
461,46 2 2003	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	<b>100/5</b>	73	9,5	21,44	263,9	0,33	<b>120/6</b>	88	11,4	25,72	316,68	0,39
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		73,08	9,52	30,45	298,6	0,37		88,1	11,43	36,76	358,88	0,44
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<b><u>Обед</u></b>												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	<b>250</b>	2,82	2,37	21,93	118,83	9,17
643	Птица , тушенная в соусе	<b>40/40</b>	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	<b>60/60</b>	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
694	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,18	4,46	5,63	110,58	17,17	<b>120</b>	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
	Напиток из груши дички (шиповника)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		21,32	19,11	52,42	515,08	28,08		27,29	23,77	85,38	674,13	36,26
	<b><u>Полдник</u></b>												
966	Кефир	<b>150</b>	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	<b>180</b>	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		5,69	5,2	49,45	269,94	1,01		7,64	7,81	66,32	369,7	1,2
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		100,42	33,83	143,99	1083,62	32,46		123,13	43,01	199,5	1463,71	41,5

## 3 день

	<b>Завтрак</b>												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b>Обед</b>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и капустой	<b>150</b>	1,26	5,97	7,06	85	6,5	<b>250</b>	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
601	Плов из говядины	<b>33/100</b>	12,50	13,60	24,77	274,07	4,17	<b>40/120</b>	15,15	16,48	30,02	332,2	5,05
878	Кисель из сока	<b>150</b>	2,88	0	25,42	116,0	1,01	<b>180</b>	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,06	20,16	74,38	567,17	15,18		25,92	22,27	111,67	810,98	27,68
	<b>Полдник</b>												
959	Какао с молоком	<b>150</b>	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	<b>180</b>	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО:		9,24	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		35,6	34,2	159,12	1115,17	20,25		47,48	41,83	223,91	1553,98	34,04

<b>5 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
60 2011г.	Рис отварной с овощами	<b>120</b>	2,7	4,39	16,36	150,88	1,6	<b>150</b>	3,38	5,49	20,45	188,6	2,0
Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	<b>30</b>	0,96	0,06	1,95	12,0	3,0	40	1,28	0,08	2,6	16,0	4,0
943	Чай с сахаром	<b>150,9</b>	0,08	,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	<b>ИТОГО:</b>		7,07	7,46	54,2	312,5	1,47		9,57	10,24	72,87	423,7	1,95
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b><u>Обед</u></b>												
204	Суп картофельный с крупой	<b>150</b>	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	<b>250</b>	3,12	2,87	23,28	130,83	10,85
1007	Пельмени «Сибирские» отварные с маслом	<b>120/4/5</b>	10,02	16,72	24,81	316	0,06	<b>150/6/5</b>	12,52	20,9	31,01	359	0,07
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	<b>ИТОГО:</b>		15,35	18,99	70,41	568,4	6,87		20,74	24,6	94,53	721,33	11,28
	<b><u>Полдник</u></b>												
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	<b>ИТОГО:</b>		2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3	4,72	29,96	166,8	0
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		25,2	30,19	163,09	1076,6	17,84		34,01	39,86	217,83	1402,53	26,58
<b>6 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
438	Омлет натуральный	<b>60/3</b>	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	<b>80/4</b>	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	<b>60</b>	0,6	2,4	2,58	33	4,2
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0

	ИТОГО:		7,93	11,29	19,48	219,6	3,06		10,95	16,24	26,69	299,8	4,56
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
197	Рассольник петербургский	<b>150</b>	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	<b>250</b>	2,5	3,67	11,91	159,3	11,53
417	Макаронные изделия отварные	<b>60</b>	2,14	1,71	13,7	80,64	0	<b>80</b>	3,0	2,39	19,19	112,9	0
608	Котлета, шницель говяжья	<b>50</b>	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	<b>70</b>	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
355, 2011.	Соус сметанный с томатом	<b>30</b>	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	0,02
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,04	15,58	65,06	558,5	10,15		22,65	21,76	87,18	767,8	13,6
	<b>Полдник</b>												
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		30,91	36,09	123,01	1046,8	18,16		42,58	50,7	165,63	1430,4	24,1
<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b>Обед</b>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и	<b>150</b>						<b>250</b>					

	капустой		1,26	5,97	7,06	85	6,5		2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
516	Тефтели рыбные	<b>50/30</b>	6,45	6,68	11	130	0,64	<b>70/30</b>	8,06	8,35	13,4	162,9	0,8
681	Каша ( вязкая ) гарнир	<b>80</b>	2,06	2,42	13,10	83	0	<b>100</b>	2,57	3,02	16,36	103,5	0
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,51	15,66	63,92	476,8	10,94		18,37	17,16	83,87	649,08	18,99
	<b>Полдник</b>												
956	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424	Булочка домашняя	<b>40</b>	2,26	5,47	19,6	136,9	0	<b>60</b>	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		2,87	2,24	32,58	176,5	3		4,21	3,36	45,37	248,9	3,6
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		22,55	24,61	150,5	955	21,46		31	29,81	203,4	1312,98	33,69
<b>8 день</b>													
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	(рекомендуемый)												
	<b>Обед</b>												
213	Суп картофельный с клёцками	<b>150</b>	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	<b>250</b>	4,13	5,02	24	156,6	9,3
367	Птица отварная	<b>50</b>	12,91	9,71	0	139	0	<b>60</b>	15,49	11,65	0	166,8	0
322 2011г.	Пюре картофельное с морковью	<b>100</b>	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	<b>120</b>	2,28	3,7	14,41	100,1	12,6
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	1	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
878	Кисель из сока	<b>150</b>	2,88	0	25,42	116,0	1,01	<b>180</b>	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		23,52	17,56	70,17	541,56	18,11		30,39	23,22	96,19	726,7	12,1
	<b>Полдник</b>												
959	Какао с молоком	<b>150</b>	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	<b>180</b>	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,45	42,4	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		4,29	5,73	23,33	130	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,3





393	Запеканка рисовая с творогом	<b>100/30</b>	12,32	11,26	28,54	214,08	0,10	<b>120/50</b>	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12
958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	ИТОГО:		13,5	12,23	42,06	279,38	0,59		16,33	14,79	50,47	337,5	0,77
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	<b>250</b>	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
588 2003г	<b>Печень говяжья по - строгановски</b>	<b>40/40</b>	11,01	5,42	3,24	144,2	20,28	<b>50/50</b>	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
417	Макаронные изделия отварные	<b>60</b>	2,14	1,71	13,7	80,64	0	<b>80</b>	3,0	2,39	19,19	112,9	0
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,08	10,82	55,59	459,04	54,77		24,35	15,59	75,08	627,4	83,86
	<b>Полдник</b>												
958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
415 сб.шк	Крендель сахарный	<b>40</b>	2,81	5,2	24,03	153,94	0	<b>60</b>	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,45	7,33	38,91	241,54	0,98		7,33	10,37	53,87	335,6	1,3
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		37,36	30,38	148,23	1030,76	59,34		48,41	40,75	193,42	1361,5	89,53
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		384,58	302,68	1444,56	10035,64	319,6		468,76	356,67	1852,71	13279,75	450,73
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		38,458	30,268	144,456	1003,564	31,96		46,876	35,667	185,271	1327,975	45,073
	<b>Содержание Б, Ж, У в % от калорийности</b>		<b>85</b>	<b>64</b>	<b>71</b>	<b>72</b>			<b>88</b>	<b>59</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	

Составлено на основании: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

Меню составила технолог: \_\_\_\_\_ Кольцова В.В.