МКДОУ Шоши	Утверждено Заведующий пиского детского сада
	_Н.В. Петкевич

Примерное 10-дневное меню для питания детей с режимом работы 10,5 часов (с доготовочным циклом)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт.,	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)				Витамины		Минеральные	
сборник	наименование блюда	порции					(M	іг)	вещества	
			Б	Б Ж У Эн.			B 1	C	Ca	Fe
						ДЕНЬ 1				
	Завтрак									
№161, сб.	Суп молочный "Артек".	250	9,63	10,49	27,98	243,78	0,14	1,37	313,69	1,18
шк. 2004г.										
№ 12 TTK.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
2011г.										
	Итого		13,24	19,34	55,00	444,78	0,21	2,02	383,29	1,88
	Второй завтрак						·			-
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54

	Обед									
№43, сб. шк. 2004г.	Салат из белокачанной	60	0,91	2,99	5,52	52,03	0,02	21,20	23,97	0,33
	капусты.	250/15	2.12	7.15	12.00	104.04	0.05	7.06	44.00	1.00
№110, сб.	Борщ с капустой и	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	0,05	7,96	44,99	1,09
шк. 2004г.	картофелем, со сметаной.									
№ 10, TTK	Плов из курицы 2 вариант.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,08	0,71	27,84	2,40
№126, cб.	Компот из смеси	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
2007г.	сухофруктов.									
	Хлеб ржаной.	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,08	0,00	13,30	1,48
	Итого		31,76	43,62	93,88	894,57	0,25	30,67	151,24	5,98
	Усиленный полдник									
№349, справ. М.	Пудинг из творога с молочным соусом.	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,05	0,22	132,83	0,57
1	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		24,11	8,72	36,24	322,18	0,09	0,92	252,83	0,67
	Всего за 1 день		70,16	72,03	199,82	1725,16	0,57	40,61	798,56	10,07
						ДЕНЬ 2				
№340, сб. шк. 2004г.	Омлет натуральный.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,04	0,17	60,54	1,50
№ 14 TTK.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		14,68	24,68	30,01	398,48	0,12	0,69	180,21	3,00
	Второй завтрак		·			·				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10

	Обед									
№37,	Салат "Студенческий".	40	2,60	4,40	4,69	68,90	0,06	2,99	14,32	0,57
справ. М.										
№134, сб.	Суп крестьянский с	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	0,03	7,19	35,45	0,52
шк. 2004г.	крупой.									
№437, сб.	Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,20	212,04	0,04	0,94	10,80	2,20
шк. 2004г.										
№186, 2004	Каша гречневая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,00	24,93	2,40
г. Коровка	рассыпчатая.									
№705, сб.	Напиток из плодов	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
шк. 2004г.	шиповника.									
	Хлеб ржаной.	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,08	0,00	13,30	1,48
	Итого		27,93	36,30	86,29	884,54	0,28	91,12	111,02	7,81
	Усиленный полдник									
52	Филе куриное в	80	13,04	2,80	0,72	84,40	0,02	0,00	9,34	1,43
	сметанном соусе									
№ 203,534,	Сложный гарнир	100	2,38	3,24	11,13	84,01	0,06	14,88	39,84	0,87
сб. шк.	(картофель, капуста									
2004г.	тушеная).									
№ 12 TTK,	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
сб. 2013г.										
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	71,67	0,06	0,00	10,50	1,17
	Итого		17,89	6,37	35,44	275,08	0,14	14,88	59,94	3,50
	Всего за 2 день		61,25	67,50	166,89	1622,36	0,56	109,69	361,67	16,41
						ДЕНЬ 3				
	Завтрак									
№161, cб.	Суп молочный с крупой	250	9,34	7,82	26,29	211,96	0,14	1,40	282,77	0,71
шк. 2004г.	пшенной.									

№13 TTK,	Кофейный напиток на	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,04	0,98	120,30	0,13
сб. 2013г.	молоке.									
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
	Итого		19,43	26,05	57,43	541,24	0,32	2,70	648,70	1,89
	Второй завтрак			•		·				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№21, прав. М. 2003г.	Салат "Здоровье".	60	1,04	2,94	4,39	47,71	0,04	1,50	15,67	0,48
№131, сб. шк. 2004г.	Рассольник домашний.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	0,09	11,00	26,14	1,01
№150, сб. Пермь.	Голубцы ленивые (2 вариант).	200/30	16,80	13,40	15,18	247,90	0,07	23,00	60,58	2,38
№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
	Хлеб пшеничный.	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0,07	0,00	12,95	1,44
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		24,97	22,94	83,75	640,99	0,33	35,50	126,39	6,55
	Усиленный полдник									
№371, сб. шк. 2004г.	Рыба припущенная.	80	17,90	5,70	0,40	124,27	0,14	0,20	14,71	0,47
№520, сб. шк. 2004г.	Картофельное пюре.	100	2,04	3,14	13,40	91,44	0,08	6,94	24,29	0,71
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Хлеб ржаной.	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0,02	0,00	3,5	0,39
	Итого		20,70	8,99	26,24	268,39	0,24	7,14	42,76	1,60

	Всего за 3 день		66,15	58,33	182,12	1514,25	0,91	52,34	829,05	11,58
						ДЕНЬ 4				
	Завтрак									
разд. 4.4, сб. Дели принт 2010г.	Каша ячневая молочная вязкая.	200/5	8,00	6,79	40,66	256,40	0,13	0,81	201,02	0,77
№ 14 TTK.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		14,09	17,68	69,01	490,09	0,21	1,33	320,69	2,27
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№52, сб. шк. 2004г.	Салат картофельный с зеленым горошком.	40	1,30	4,02	4,06	57,92	0,03	2,65	11,69	0,38
№124, сб. шк. 2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем.	250/15	1,80	6,45	8,68	100,30	0,05	12,10	33,18	0,73
№437, сб. шк. 2004г.	Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,20	212,04	0,04	0,94	10,80	2,20
№332, сб. шк. 2004г.	Макаронные изделия отварные.	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0,06	0,00	9,00	0,72
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0,03	0,00	5,25	0,59
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
	Итого		27,59	30,81	94,77	768,88	0,30	16,49	124,01	6,74

	Усиленный полдник									
№294, 1	Сырники из творога с	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,05	0,62	154,30	0,91
вариант, сб	. повидлом.									
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		21,66	15,26	38,19	375,57	0,09	1,32	274,30	1,01
	Всего за 4 день		64,09	63,90	217,12	1698,80	0,62	22,14	729,50	12,12
						ДЕНЬ 5				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	0,10	1,37	229,22	0,60
№ 12 TTK.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		12,90	20,79	50,51	438,18	0,17	2,02	298,82	1,30
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№ 39,	Салат "Школьный".	60	0,92	4,45	3,84	58,60	0,02	2,64	16,39	0,56
справ. М.										
2003г.										
№139, сб.	Суп картофельный с	250	5,78	4,58	18,44	139,56	0,21	4,60	28,32	1,95
шк. 2004г.	бобовыми.									
№369, сб.	Рыба отварная.	70	15,09	4,77	0,39	104,80	0,09	0,11	11,56	0,40
шк. 2004г.										
№224, сб. шк. 2004г.	Рагу из овощей.	100	1,88	5,29	10,89	99,30	0,06	7,59	25,54	0,80

II.	200	0							
Напиток из плодов	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
шиповника.									
Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
Итого		28,36	20,00	84,57	634,10	0,50	94,94	113,98	6,57
Усиленный полдник									
Морковь, тушенная с рисом.	130	2,28	6,54	21,60	154,87	0,04	1,42	19,36	0,64
1-	150	4,20	3,80	7,10	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
Итого		8,06	10,54	38,36	282,15	0,08	1,42	26,36	1,42
Всего за 5 день		50,37	51,68	188,14	1418,06	0,77	105,38	450,36	10,83
		ĺ	,		ДЕНЬ 6		ĺ	Í	ŕ
Завтрак									
Суп молочный с крупой	250	6,03	6,35	21,05	165,50	0,08	1,15	198,53	0,30
Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
Итого		16,65	24,53	50,84	491,89	0,25	1,99	554,53	2,23
Второй завтрак									
Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед									
Салат из моркови.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	0,01	2,50	12,29	0,32
	шиповника. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Итого Усиленный полдник Морковь, тушенная с рисом. Молоко 2,5%. Хлеб пшеничный. Итого Всего за 5 день Завтрак Суп молочный с крупой гречневой. Какао с молоком. Бутерброд с сыром. Итого Второй завтрак Сок фруктовый. Итого Обед	шиповника. 20 Хлеб ржаной. 37 Итого Усиленный полдник Морковь, тушенная с рисом. 130 Молоко 2,5%. 150 Хлеб пшеничный. 20 Итого Всего за 5 день Суп молочный с крупой гречневой. Какао с молоком. 200 Бутерброд с сыром. 60 Итого Второй завтрак 150 Итого Обед	шиповника. 20 1,58 Хлеб ржаной. 37 2,44 Итого 28,36 Усиленный полдник 130 2,28 Морковь, тушенная с рисом. 150 4,20 Хлеб пшеничный. 20 1,58 Итого 8,06 8,06 Всего за 5 день 50,37 Завтрак Суп молочный с крупой гречневой. 250 6,03 Какао с молоком. 200 3,64 Бутерброд с сыром. 60 6,98 Итого 16,65 Второй завтрак 150 0,75 Обед 0,75	шиповника. 20 1,58 0,20 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 Итого 28,36 20,00 Усиленный полдник 130 2,28 6,54 Морковь, тушенная с рисом. 150 4,20 3,80 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 Итого 8,06 10,54 Всего за 5 день 50,37 51,68 Завтрак 250 6,03 6,35 гречневой. 200 3,64 3,34 Бутерброд с сыром. 60 6,98 14,84 Итого 16,65 24,53 Второй завтрак 150 0,75 0,15 Итого 0,75 0,15 Обед 0,75 0,15	шиповника. 20 1,58 0,20 9,66 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 Итого 28,36 20,00 84,57 Усиленный полдник 130 2,28 6,54 21,60 Морковь, тушенная с рисом. 150 4,20 3,80 7,10 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 Итого 8,06 10,54 38,36 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 Завтрак Суп молочный с крупой гречневой. 250 6,03 6,35 21,05 Какао с молоком. 200 3,64 3,34 13,73 Бутерброд с сыром. 60 6,98 14,84 16,06 Итого 16,65 24,53 50,84 Второй завтрак 150 0,75 0,15 15,15 Обед 0,75 0,15 15,15	шиповника. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 65,41 Итого 28,36 20,00 84,57 634,10 Усиленный полдник 0 130 2,28 6,54 21,60 154,87 Молоко 2,5%. 150 4,20 3,80 7,10 79,50 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 Итого 8,06 10,54 38,36 282,15 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 Суп молочный с крупой гречневой. 250 6,03 6,35 21,05 165,50 Бутерброд с сыром. 60 6,98 14,84 16,06 228,70 Итого 16,65 24,53 50,84 491,89 Второй завтрак 150 0,75 0,15 15,15 64,26 Итого 0,75 0,15 15,15 64,26 Обед	шиповника. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 65,41 0,07 Итого 28,36 20,00 84,57 634,10 0,50 Усиленный полдник 0,00 84,57 634,10 0,50 Морковь, тушенная с рисом. 130 2,28 6,54 21,60 154,87 0,04 Молоко 2,5%. 150 4,20 3,80 7,10 79,50 0,00 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 Итого 8,06 10,54 38,36 282,15 0,08 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 0,77 ДЕНЬ 6 3автрак 250 6,03 6,35 21,05 165,50 0,08 Гоченевой. Какао с молоком. 200 3,64 3,34 13,73 97,69 0,03 Бутерброд с сыром. 60 6,9	шиповника. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 0,00 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 65,41 0,07 0,00 Итого 28,36 20,00 84,57 634,10 0,50 94,94 Усиленный полдник 94,94 130 2,28 6,54 21,60 154,87 0,04 1,42 Молоко 2,5%. 150 4,20 3,80 7,10 79,50 0,00 0,00 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 1,42 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 0,77 105,38 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 0,77 105,38 Суп молочный с крупой гречневой. 200 3,64 3,34 13,73 97,69 0,03 0,52 Бутерброд с сыром. 60 6,98 14,84 16,06 228,70 0,14 0,32 <td>пиповника. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 0,00 7,00 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 65,41 0,07 0,00 12,95 Итого 28,36 20,00 84,57 634,10 0,50 94,94 113,98 Усиленный полдник Морков, тушенная с рисом. 130 2,28 6,54 21,60 154,87 0,04 1,42 19,36 Молоко 2,5%. 150 4,20 3,80 7,10 79,50 0,00 0,00 0,00 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 0,00 7,00 Итого 8,06 10,54 38,36 282,15 0,08 1,42 26,36 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 0,77 105,38 450,36 Сут молочный с крупой 250 6,03 6,35 21,05 165,50 0,08 1,15 198,53 <tr< td=""></tr<></td>	пиповника. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 0,00 7,00 Хлеб ржаной. 37 2,44 0,44 12,36 65,41 0,07 0,00 12,95 Итого 28,36 20,00 84,57 634,10 0,50 94,94 113,98 Усиленный полдник Морков, тушенная с рисом. 130 2,28 6,54 21,60 154,87 0,04 1,42 19,36 Молоко 2,5%. 150 4,20 3,80 7,10 79,50 0,00 0,00 0,00 Хлеб пшеничный. 20 1,58 0,20 9,66 47,78 0,04 0,00 7,00 Итого 8,06 10,54 38,36 282,15 0,08 1,42 26,36 Всего за 5 день 50,37 51,68 188,14 1418,06 0,77 105,38 450,36 Сут молочный с крупой 250 6,03 6,35 21,05 165,50 0,08 1,15 198,53 <tr< td=""></tr<>

№38, сб.	Суп картофельный с	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	0,10	6,57	16,19	0,96
Пермь.	клецками.									
2001г.										
№306, сб.	Биточки рубленные из	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,05	0,96	27,58	0,90
Дели принт	птицы.									
2011г.										
№534, сб.	Капуста тушеная.	130	2,70	4,16	11,72	94,58	0,04	24,50	59,88	0,87
шк. 2004г.										
№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
mk. 200 ii.	Хлеб пшеничный.	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0,03	0,00	5,95	0,66
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		18,34	20,64	86,70	604,39	0,29	34,53	132,94	4,95
	Усиленный полдник									
№451, сб.	Пирожки печеные с	80	4,16	1,60	48,24	223,76	0,08	0,08	13,52	0,80
2008 г.	повидлом.									
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		7,06	4,10	52,24	276,76	0,12	0,78	133,52	0,90
	Всего за 6 день		42,80	49,42	204,93	1437,30	0,67	40,30	831,49	10,18
						ДЕНЬ 7				
	Завтрак									
№311, сб.	Каша молочная "Дружба".	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,14	0,91	210,93	0,87
шк. 2004г.										
№ 13 TTK,	Кофейный напиток на	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,04	0,98	120,30	0,13
сб. 2013г.	молоке.									
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62

	Итого		13,91	21,36	66,49	511,06	0,23	1,89	340,53	1,62
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№40, сб. шк. 2004г.	Салат "Витаминный".	50	0,75	2,28	5,41	44,44	0,01	3,20	17,51	0,46
№35, сб. Пермь. 2001г.	Свекольник.	250/10	2,06	5,19	14,73	113,39	0,06	5,40	30,39	1,28
№289, сб. Дели принт 2011г.	Биточки паровые.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,90	0,03	0,06	20,89	0,66
№520, сб. шк. 2004г.	Картофельное пюре.	100	2,04	3,14	13,40	91,44	0,08	6,94	24,29	0,71
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
	Итого		19,33	20,79	89,24	620,80	0,31	16,40	154,17	6,01
	Усиленный полдник									
№297, справ. М. 2003г.	Зразы морковные с творогом.	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	0,06	1,75	82,16	1,04
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Итого		6,99	6,31	51,46	283,86	0,06	1,75	82,42	1,07
	Всего за 7 день		41,28	48,81	221,89	1479,35	0,62	27,04	588,32	10,24

						ДЕНЬ 8				
	Завтрак									
№161, cб.	Суп молочный с крупой	250	8,17	10,05	24,04	218,22	0,08	1,37	279,13	0,37
шк. 2004г.	рисовой.									
№337, сб.	Яйцо вареное.	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0,02	0,00	19,80	0,90
шк. 2004г.										
№ 12 TTK.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, cб.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
2011г.			·		·					
	Итого		16,61	23,27	51,28	478,71	0,17	2,02	368,53	1,97
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№21, cб.	Салат из свеклы с	60	0,41	3,04	2,14	37,37	0,01	1,15	9,65	0,34
Пермь.	солеными огурцами.									
2001г.										
№135, сб.	Суп из овощей.	250/15	1,99	6,51	10,80	110,46	0,09	8,95	22,26	0,76
шк. 2004г.										
№ 159,	Зразы "Школьные".	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0,04	0,00	10,87	0,84
справ. М.										
2003г.										
№203, сб.	Картофель отварной с	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,06	0,86	8,99	0,79
шк. 2004г.	маслом.									
№705, сб.	Напиток из плодов	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
шк. 2004г.	шиповника.									
	Хлеб ржаной.	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0,09	0,00	15,75	1,76
	Итого		16,33	23,12	79,22	593,40	0,30	90,96	79,74	5,13

	Усиленный полдник									
№773, сб. шк. 2004г.	Булочка "Веснушка".	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0,11	0,00	17,80	0,99
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		11,58	8,51	64,12	385,05	0,15	0,70	137,80	1,09
	Всего за 8 день		45,27	55,05	209,77	1521,42	0,64	96,68	596,57	10,29
						ДЕНЬ 9				
	Завтрак									
№160, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	0,09	1,20	247,81	0,49
№ 14 TTK.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
	Итого		19,00	26,37	54,20	530,79	0,26	2,04	603,81	2,42
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№31, справ. М. 2003г.	Салат "Пестрый".	60	0,62	3,04	5,82	52,50	0,01	2,40	15,68	0,85
№140, сб. шк. 2004г.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	0,08	6,60	13,73	0,86
№288, справ. М. 2003г.	Запеканка капустная с мясом.	200	21,03	17,21	22,60	330,41	0,12	38,96	149,48	2,37

30.640	T.C.	200	0.00	0.00	21.06	02.42	0.00	0.00	0.55	0.05
№648, сб.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
шк. 2004г.										
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0,03	0,00	5,25	0,59
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0,08	0,00	14,00	1,56
	Итого		28,19	23,70	89,86	686,38	0,32	47,96	198,69	6,30
	Усиленный полдник									
№355, сб.	Вареники ленивые.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,07	0,48	168,41	0,78
шк. 2004г.										
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
			,	,	ĺ	ŕ	,	,	ĺ	,
	Итого		21,53	15,15	21,64	314,44	0,11	1,18	288,41	0,88
	Всего за 9 день		57,75	54,04	142,26	1293,15	0,59	56,46	743,93	9,77
			,	,		ДЕНЬ 10	,			
	Завтрак					, ,				
№311, сб.	Каша манная молочная	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,10	0,92	212,35	0,49
шк. 2004г.	жидкая.		,	ĺ	,	,	,	,	,	,
№12 TTK.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
			, -	,	, -	,	- , -	,,,,	,	- ,
№1, сб.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
2011r.	Вутерород с масяюм.	10	2,13	7,55	11,02	150,00	0,03	,,,,,	7,50	0,02
20111.	Итого		11,78	19,26	59,77	458,38	0,17	1,57	281,95	1,19
	Второй завтрак		11,70	17,20	<i>C></i> ,	100,00	0,27	1,07	201,70	1,12
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед		0,75	0,15	13,13	04,20	0,02	3,00	10,50	2,10
№25, cб.	Салат "Степной".	60	0,82	2,31	4,63	42,67	0,03	3,26	11,69	0,38
м⊻23, со. шк. 2004г.	Cariai Ciciinon .	00	0,62	2,31	4,03	42,07	0,03	3,20	11,09	0,50
	V ny-favy-a-	250/25	0.21	4.42	12.75	122.02	0.00	1.04	15.71	0.01
№181, сб.	Уха рыбацкая.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	0,09	1,94	15,71	0,81
1996г.										

№394, сб.	Тефтели рыбные.	70/30	15,53	13,49	12,40	233,66	0,09	2,44	25,23	0,62
шк. 2004г.										
№524, сб.	Овощи припущенные.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	0,07	2,53	39,33	1,04
шк. 2004г.										
№126, сб.	Компот из смеси	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
2007г.	сухофруктов.									
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	71,67	0,06	0,00	10,50	1,17
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		33,07	24,87	95,77	738,95	0,42	10,97	154,10	5,87
	Усиленный полдник									
№779, сб.	Булочка молочная.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,08	0,15	40,87	0,65
шк. 2004г.										
	Молоко 2,5%.	150	4,20	3,80	7,10	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		10,73	5,32	43,46	267,95	0,08	0,15	40,87	0,65
	Всего за 10 день		56,33	49,60	214,15	1529,54	0,69	15,69	487,42	9,81