

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № \_\_\_\_\_ "

Подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 год



Кузнецов О.В.

" *ОВ* " \_\_\_\_\_ *ОВ* 2023 год

### ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих группы оздоровительной направленности

МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 118"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на  
продукцию для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях 2016г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с оздоровительной направленностью)**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,88</b>	<b>23,57</b>	<b>57,60</b>	<b>490,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>19,08</b>	<b>19,09</b>	<b>94,70</b>	<b>619,48</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>48,92</b>	<b>202,27</b>
<b>Ужин</b>						
№249	Пудинг из творога, сгущенное молоко	180/20	27,25	19,36	43,79	459,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>34,22</b>	<b>22,96</b>	<b>88,19</b>	<b>698,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2051</b>	<b>66,30</b>	<b>66,94</b>	<b>311,81</b>	<b>2099,58</b>

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,51</b>	<b>18,43</b>	<b>44,84</b>	<b>406,98</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	150/5	16,80	10,99	31,25	291,56
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>28,89</b>	<b>21,98</b>	<b>86,69</b>	<b>661,78</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40

№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,49</b>	<b>13,82</b>	<b>48,38</b>	<b>360,40</b>
<b>Ужин:</b>						
№322	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	70/5	10,48	10,79	10,85	183,40
№ 179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>22,35</b>	<b>17,73</b>	<b>87,29</b>	<b>599,40</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1950</b>	<b>77,72</b>	<b>72,44</b>	<b>272,40</b>	<b>2084,56</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

#### Завтрак

№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	2,00	208,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>18,30</b>	<b>26,98</b>	<b>32,46</b>	<b>446,00</b>

#### Второй завтрак

№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>

#### Обед

ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	10/200	3,12	2,24	16,00	96,80
№321	Плов из птицы	180	16,59	6,53	30,10	271,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,27</b>	<b>9,35</b>	<b>89,54</b>	<b>566,92</b>

#### Полдник

Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>7,85</b>	<b>58,20</b>	<b>322,30</b>

#### Ужин

№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70/30	10,28	4,96	12,43	135,00
ТТК	Овощи тушеные	150	3,75	5,06	14,62	126,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>17,13</b>	<b>10,92</b>	<b>68,55</b>	<b>448,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2000</b>	<b>63,60</b>	<b>55,10</b>	<b>271,15</b>	<b>1872,82</b>

### ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

#### Завтрак

№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>20,67</b>	<b>56,37</b>	<b>461,28</b>

#### Второй завтрак

№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№69	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/11	2,83	4,08	11,63	94,60
477	Суфле из мяса	70	17,70	6,80	2,40	144,00
№340	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,06	125,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>29,51</b>	<b>19,64</b>	<b>87,38</b>	<b>647,62</b>
<b>Полдник</b>						
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	60	3,70	3,20	21,40	130,00
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,50</b>	<b>8,20</b>	<b>31,00</b>	<b>237,00</b>
<b>Ужин</b>						
№169	Запеканка овощная с маслом	200/5	5,97	8,30	15,30	203,50
№412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9,47</b>	<b>9,20</b>	<b>53,30</b>	<b>377,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2006</b>	<b>61,58</b>	<b>58,19</b>	<b>233,25</b>	<b>1779,40</b>

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,33</b>	<b>18,23</b>	<b>41,23</b>	<b>389,53</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Морковь отварная порционно	50	4,00	3,80	6,70	75,61
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200\11	1,27	3,99	7,32	76,00
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>37,26</b>	<b>15,92</b>	<b>95,96</b>	<b>682,33</b>
<b>Полдник</b>						
№441	Ватрушка с творогом и яблоком	60	3,82	1,49	37,82	190,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,49</b>	<b>55,82</b>	<b>250,00</b>
<b>Ужин</b>						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,62</b>	<b>9,83</b>	<b>77,06</b>	<b>476,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2101</b>	<b>76,03</b>	<b>45,47</b>	<b>292,47</b>	<b>1887,46</b>

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,77</b>	<b>24,32</b>	<b>53,47</b>	<b>479,48</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№86	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>19,90</b>	<b>21,33</b>	<b>94,25</b>	<b>650,62</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>7,75</b>	<b>49,80</b>	<b>274,30</b>
<b>Ужин</b>						
№299	Котлеты рубленые из мяса	70	10,85	8,80	11,60	173,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>21,92</b>	<b>15,54</b>	<b>82,34</b>	<b>561,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2050</b>	<b>57,39</b>	<b>68,94</b>	<b>302,26</b>	<b>2055,00</b>

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,23</b>	<b>20,49</b>	<b>56,53</b>	<b>470,44</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>671</b>	<b>20,27</b>	<b>14,96</b>	<b>85,24</b>	<b>558,32</b>

Полдник						
ТТК	Сдоба деревенская	60	4,50	2,47	36,00	117,60
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,30</b>	<b>7,47</b>	<b>45,60</b>	<b>224,60</b>
Ужин						
№200	Крупеник с маслом	200\5	22,47	15,95	43,86	409,00
ТТК	Отвар из плодов шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14
Пр.пр.	Батон пшеничный	45	3,60	0,90	25,60	126,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,92</b>	<b>16,85</b>	<b>92,78</b>	<b>634,14</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1946</b>	<b>73,20</b>	<b>60,25</b>	<b>285,35</b>	<b>1943,50</b>

### ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№182	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,69</b>	<b>14,74</b>	<b>43,79</b>	<b>365,00</b>
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми с мясом	10/200	6,89	5,89	13,10	133,60
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70/5	10,48	10,79	10,85	183,40
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26,93</b>	<b>22,56</b>	<b>109,79</b>	<b>740,12</b>
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>48,92</b>	<b>202,27</b>
Ужин						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,10	5,29	13,29	141,46
№412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>19,41</b>	<b>12,60</b>	<b>54,58</b>	<b>437,46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2095</b>	<b>62,15</b>	<b>51,22</b>	<b>279,48</b>	<b>1834,45</b>

### ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,05</b>	<b>20,18</b>	<b>54,78</b>	<b>443,68</b>

Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200\20	5,31	4,15	12,40	108,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,12	9,04	20,26	219,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,02</b>	<b>16,88</b>	<b>75,50</b>	<b>550,12</b>
Полдник						
№437	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00
№390	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,11</b>	<b>4,90</b>	<b>51,65</b>	<b>268,00</b>
Ужин						
ТТК	Суфле творожное, со сгущенным молоком	180/20	30,40	18,00	32,60	420,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>35,10</b>	<b>19,30</b>	<b>85,50</b>	<b>663,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1970</b>	<b>74,76</b>	<b>61,74</b>	<b>272,63</b>	<b>1980,80</b>
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,71</b>	<b>20,51</b>	<b>59,57</b>	<b>481,18</b>
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
Обед						
ТТК	Морковь отварная порционно	50	4,00	3,80	6,70	75,61
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	20/200	4,97	4,90	11,28	109,30
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>31,82</b>	<b>25,84</b>	<b>80,86</b>	<b>683,63</b>
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>12,75</b>	<b>41,40</b>	<b>321,30</b>
Ужин						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,27</b>	<b>11,46</b>	<b>55,04</b>	<b>397,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2095</b>	<b>74,40</b>	<b>70,56</b>	<b>259,27</b>	<b>1973,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>20264</b>	<b>687,14</b>	<b>610,84</b>	<b>2780,07</b>	<b>19510,78</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2026,4</b>	<b>68,71</b>	<b>61,08</b>	<b>278,01</b>	<b>1951,08</b>