

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель структурного подразделения
МБОУ "Васильевская СОШ" Захарченко А.В.
2023г.
Защита № 31 от 09.2023г.



МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша жидкая молочная овсяная	150	180	5,81	6,94	7,33	8,74	19,85	24,02	168,75	202,71	0,62	0,73
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Чай смолоком и сахаром	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	0,60	0,66
<i>Итого:</i>	360	420	11,21	13,41	10,69	12,47	45,68	55,91	324,07	389,89	1,22	1,39
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
<i>Итого:</i>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Икра кабачковая	30	50	0,32	0,53	2,70	4,50	2,35	3,92	34,90	58,18	0,87	1,44
Суп из овощей на курином бульоне	187	208	2,98	3,22	3,90	4,06	13,43	14,50	100,31	106,95	16,87	18,19
Котлета куриная	60	70	11,48	13,62	11,71	13,85	10,25	11,93	187,08	220,66	0,07	0,08
Рис отварной	110	130	2,65	3,12	3,99	4,70	26,75	31,54	153,46	180,94	0,00	0,00
Компот из изюма	150	200	0,34	0,45	0,06	0,08	14,45	19,15	59,72	79,11	0,00	0,00
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	52,20	64,38		
<i>Итого:</i>	565	694	19,75	23,38	22,72	27,63	77,25	93,40	587,67	710,22	17,81	19,71
ПОЛДНИК												
Запеканка из творога	130	150	23,3	26,77	14,62	16,81	21,19	24,42	309,93	356,57	0,26	0,3
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84	0,20	0,20
Чай с сахаром	180	200	5,22	5,80	5,76	6,40	7,38	8,20	102,24	113,60	1,26	1,40
Фрукт по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
<i>Итого:</i>	430	470	30,34	34,39	21,78	24,61	49,41	53,46	515,41	573,41	11,72	11,90
всего за 1 день	1455	1684	61,80	71,68	55,29	64,81	182,44	212,87	1473,15	1719,52	32,75	35,00

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель структурного подразделения
"Васильевская СОШ"
А.В. Карченко
13.09.2023г.



МЕНЮ на

День 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	150	180	5,01	5,94	6,28	7,49	20,54	24,77	158,92	190,20	0,62	0,75
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	44,89	93,76		
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02	4,4	3,69	4,03	11,45	12,62	95,25	104,62	0,57	0,62
Итого:	360	420	11,31	13,38	10,21	11,84	46,75	57,07	299,06	388,58	1,19	1,37
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
Итого:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Зеленый горошек	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	2,10	3,50
Суп картофельный с крупой	180	200	2,06	2,22	4,59	4,79	15,48	16,71	111,06	118,47	6,68	7,22
Капуста тушеная с мясом	170	200	20,55	24,77	17,39	21,02	14,36	18,00	286,86	349,09	28,71	35,49
Компот из свежих плодов	150	200	0,07	0,09	0,07	0,09	10,50	11,94	42,76	48,77	0,68	0,88
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	52,20	64,38		
Итого:	558	686,00	25,23	30,47	25,08	30,79	52,67	62,86	528,58	640,21	38,17	47,09
ПОЛДНИК												
Рыба запеченная в омлете	150	150	27,34	27,34	9,67	9,67	6,04	6,04	221,00	221,00	0,42	0,42
Кондитерское изделие	30	30	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41	0,00	0,00
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76	0,00	0,00
Чай с лимоном и сахаром	180	200	0,24	0,27	0,05	0,06	6,63	7,35	27,95	30,99	1,11	1,23
Фрукт по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
Итого:	490	520	35,28	36,07	13,44	13,53	70,86	76,50	546,08	572,56	11,53	11,65
Всего за 2 день	1508	1726	72,32	80,42	48,83	56,26	180,38	206,53	1 419,72	1 647,35	52,89	62,11

И.И. Мещеряков

День 3

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша молочная гречневая	150	180	6,20	7,34	6,26	7,40	20,42	24,44	163,08	194,06	0,62	0,73
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Масло сливочное	6	7	0,04	0,04	4,95	5,78	0,05	0,06	29,74	52,37		
Какао с молоком	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,55	12,72	46,00	105,02	0,57	0,62
<i>Итого:</i>	366	427	12,54	14,82	15,14	17,53	46,78	56,90	309,14	445,21	1,19	1,35
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
<i>Итого:</i>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной	30	50	0,50	0,83	1,35	2,26	2,85	4,76	25,57	42,69	1,42	2,38
Суп с рыбными консервами	180	200	10,96	11,82	4,77	5,13	16,62	17,91	152,97	164,76	7,29	7,85
Печень говяжья по строгановски	60	80	13,80	18,41	9,73	12,98	4,95	6,58	162,48	216,62	10,50	14,01
Картофельное пюре	110	130	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,11	126,15	150,35	9,70	11,67
Кисель	150	200	0,53	0,71	0,13	0,18	15,12	20,11	63,70	84,76	15,86	21,10
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	52,20	64,38		
<i>Итого:</i>			30,54	37,55	20,93	26,36	68,12	83,83	583,07	723,56	44,77	57,01
ПОЛДНИК												
Макароны с сыром	110	130	6,82	8,03	6,40	7,56	21,08	24,80	169,29	199,50	0,04	0,05
Пирожок с повидлом	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,90	164,90	13,50	13,50
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76	0,00	0,00
Чай с сахаром	180	200	0,19	0,21	0,05	0,05	6,45	7,16	26,94	2988,00	0,00	0,04
<i>Итого:</i>			15,22	17,21	12,22	13,46	65,15	74,50	431,45	3446,16	13,54	13,59
всего за 3 день			58,80	70,08	48,39	57,45	190,15	225,33	1369,66	4660,93	61,50	73,95



МЕНЮ на

День 4

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша жидкая молочная овсяная	150	180	5,81	6,94	7,33	8,74	19,85	24,02	168,75	202,71	0,62	0,73
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	44,89	93,76		
Масло сливочное												
Кофейный напиток	180	200	4,02	4,4	3,69	4,03	11,45	12,62	95,25	104,62	0,57	0,62
Итого:	360	420	12,11	14,38	11,26	13,09	46,06	56,32	#####	#####	1,19	1,35
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый/фрукт по сезону	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
Итого:	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2
ОБЕД												
Свежий помидор	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	2,10	3,50
Щи со сметаной	180	200	7,80	8,07	5,90	6,04	24,21	26,10	180,03	189,86	11,60	12,49
Плов с мясом	170	200	17,04	17,82	16,23	17,16	13,20	16,07	259,31	282,24	20,71	27,59
Компот из свежих плодов	150	200	0,07	0,09	0,07	0,09	10,50	11,94	42,76	48,77	0,68	0,88
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,43	0,54	12,02	15,03	61,49	76,86		
Итого:		695,00	27,86	29,90	25,30	28,28	62,24	72,99	579,29	657,23	35,09	44,46
ПОЛДНИК												
Винегрет с раст маслом	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,49	133,64	133,64	5,35	5,35
Биточки из говядины	60	80	12,42	6,56	12,47	16,63	10,41	13,89	197,95	263,93	0,08	0,10
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	44,89	93,76		
Кисель	180	200	0,64	0,71	0,16	0,18	18,04	20,11	76,04	84,76	18,91	21,10
Кондитерское изделие	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10		
Итого:	410	460	19,26	14,23	25,73	29,99	75,02	85,49	577,62	701,19	24,34	26,55
всего за 4 день	870	1675	59,73	59,01	62,39	71,46	193,42	224,90	#####	#####	62,62	74,36

УТВЕРЖДЕНО
Руководителем структурного подразделения
МБОУ "Васильевская СОШ"
Захаренко А.В.
2023г.
Ис. № 31 от 23.09.2023г.



МЕНЮ на

День 5

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша молочная "Дружба"	150	180	4,89	5,76	6,60	7,81	19,91	23,78	158,84	188,76	0,62	0,73
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Масло сливочное	6	7	0,04	0,04	4,95	5,78	0,05	0,06	29,74	52,37		
Какао с молоком	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,55	12,72	46,00	105,02	0,57	0,62
<i>Итого:</i>	366	427	11,23	13,24	15,48	17,94	46,27	56,24	304,90	439,91	1,19	1,35
ЗАВТРАК 2												
Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
<i>Итого:</i>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Кукуруза сладкая	30	50	0,58	0,97	2,67	4,45	3,09	5,15	38,69	64,47	5,77	9,59
Рассольник ленинградский	187	208	2,79	3,02	4,64	5,08	18,97	20,47	128,40	139,17	8,71	9,39
Птица в соусе с томатом	60	80	12,20	16,26	12,29	16,33	4,31	5,70	175,34	233,01	2,88	3,83
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,02	7,10	5,10	6,02	26,45	31,19	175,88	207,42	0,00	0,00
Напиток из шиповника	150	200	0,07	0,09	0,07	0,09	10,50	11,94	42,76	48,77	0,68	0,88
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	52,20	64,38		
<i>Итого:</i>	565	704	23,64	29,88	25,13	32,41	73,34	86,81	613,27	757,22	18,04	23,69
ПОЛДНИК												
Жаркое из сердца	170	200	15,60	17,85	3,16	3,62	23,27	28,41	183,46	216,95	12,61	15,34
Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	56,17	56,17	214,66	214,66	0,00	0,00
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Чай с сахаром	180	200	5,22	5,80	5,76	6,40	7,38	8,20	102,24	113,60	1,26	1,40
<i>Итого:</i>	450	510	28,64	32,23	14,46	15,64	101,58	112,46	570,68	638,97	13,87	16,74
Всего за 5 день	1481	1741	64,01	75,85	55,17	66,09	231,29	265,61	1534,85	1882,10	35,10	43,78



МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшенная	150	180	5,68	6,72	6,77	8,04	22,53	2,98	174,02	207,49	0,62	0,73
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Сыр	8	13	1,93	3,13	2,45	3,98			95,65	48,37	0,06	0,09
Чай смолоком и сахаром	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	0,60	0,66
Итого:	368	433	13,01	16,32	12,58	15,75	48,36	34,87	424,99	443,04	1,28	1,48
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
Итого:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Салат из отварной свеклы	30	50	1,43	2,39	0,09	0,15	2,99	5,01	18,40	30,80	4,60	7,70
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	187	208	3,38	3,65	3,93	4,18	18,06	19,48	120,60	129,63	20,34	21,93
Бефстроганов из говядины	60	80	9,94	13,60	9,60	13,10	3,61	4,88	135,78	185,21	0,66	0,88
Макароны отварные	110	130	3,89	4,60	4,04	4,77	24,11	28,48	148,54	175,43	0,00	0,00
Компот из ягод замороженных	180	200	0,16	0,18	0,07	0,08	10,16	11,30	41,91	46,60	14,32	16,00
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,43	0,54	12,02	15,03	61,49	76,86		
Итого:	603	713	21,18	27,39	18,16	22,82	70,95	84,18	526,72	644,53	39,92	46,51
ПОЛДНИК												
Запеканка из творога	130	150	15,01	17,24	10,80	12,37	23,51	27,03	251,55	288,74	5,37	6,18
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84	0,20	0,20
Чай с сахаром	180	200	5,22	5,80	5,76	6,40	7,38	8,20	102,24	113,60	1,26	1,40
Фрукт по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
Итого:	430	470	22,05	24,86	17,96	20,17	51,73	56,07	457,03	505,58	16,83	17,78
Всего за 6 день	1501	1716	56,74	69,07	48,80	58,84	181,14	185,22	1454,74	1639,15	60,03	67,77

МЕНЮ на

7 день

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	150	180	5,01	5,94	6,28	7,49	20,54	24,77	158,92	190,20	0,62	0,75
Яйцо	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70		
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Какао с молоком	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,55	12,72	46,00	105,02	0,57	0,62
<i>Итого:</i>	410	470	17,26	19,33	15,26	16,89	47,15	57,47	345,94	459,68	1,19	1,37
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
<i>Итого:</i>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Зеленый горошек	30	50	0,26	0,42	0,03	0,05	0,50	0,80	3,30	5,30	0,66	1,06
Свекольник на мясном бульоне	187	208	3,85	4,15	3,11	3,37	24,27	26,15	140,01	151,04	12,42	13,37
Гуляш из говядины	60	80	11,32	15,46	10,97	14,96	4,62	6,10	156,93	213,25	1,34	1,78
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,02	7,10	5,10	6,02	26,45	31,19	175,88	207,42	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,38	0,51	0,00	0,00	16,08	21,32	65,83	87,28	0,02	0,02
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,43	0,54	12,02	15,03	61,49	76,86		
<i>Итого:</i>		713,00	24,21	30,61	19,64	24,94	83,94	100,59	603,44	741,15	14,44	16,23
ПОЛДНИК												
Тефтели рыбные	60	80	10,76	14,34	2,55	3,36	9,28	12,28	103,17	136,71	1,55	2,05
Картофельное пюре	110	130	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,31	126,15	150,35	9,70	11,67
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Чай с сахаром	180	200	0,17	0,18	0,09	0,10	11,07	12,26	45,66	50,58	2,55	2,80
<i>Итого:</i>	51,00	450,00	15,98	20,90	7,47	9,15	53,67	66,53	345,30	431,40	11,25	13,72
Всего за 7 день		1793,00	57,95	71,34	42,47	51,08	194,86	234,69	1340,68	1678,23	28,88	33,32

УТВЕРЖДЕНО
Руководителем структурного подразделения
«МБОУ «Васильевская СОШ»
Заварченко А.В.
2023г.
Приложение № 31 от 13.09.2023г.



МЕНЮ на День 8

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, калл.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша молочная кукурузная	150	180	6,17	7,31	6,93	8,22	26,75	32,04	194,20	231,58	0,62	0,73
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76		
Масло сливочное	6	7	0,04	0,04	4,95	5,78	0,05	0,06	29,74	52,37		
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,02	4,4	3,69	4,03	11,45	12,62	95,25	104,62	0,57	0,62
Итого:	366	427	12,51	14,79	15,81	18,35	53,01	64,40	389,51	482,33	1,19	1,35
ЗАВТРАК 2												
Фрукт по сезону	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
Итого:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
ОБЕД												
Огурец свежий	30	50	0,26	0,42	0,03	0,05	0,50	0,80	3,30	5,30	0,66	1,06
Борщ со сметаной	187	208	11,32	11,62	10,76	11,18	21,64	23,22	224,33	235,65	16,92	18,24
Котлета из говядины	60	70	11,48	13,62	11,71	13,85	10,25	11,93	187,08	220,66	0,07	0,08
Рис отварной	110	130	2,65	3,12	3,99	4,70	26,75	31,54	153,46	180,94	0,00	0,00
Соус томатный с овощами	20	30	0,49	0,73	1,50	2,25	2,86	4,32	26,84	40,39	0,94	1,40
Напиток яблочный	150	200	0,38	0,51	0,00	0,00	16,08	21,32	65,83	87,28	0,02	0,02
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	52,20	64,38		
Итого:	585	724	28,56	32,46	28,35	32,47	88,10	105,49	713,04	834,60	18,61	20,80
ПОЛДНИК												
Омлет с кукурузой	130	160	10,21	12,77	11,10	13,89	5,11	6,39	161,52	202,06	4,11	5,13
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76	0,00	0,00
Чай с сахаром	180	200	0,08	0,09	0,08	0,09	10,75	11,94	43,93	48,77	0,80	0,88
Фрукт по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
Итого:	440	500	12,97	16,30	11,82	14,70	40,42	47,81	320,17	388,99	14,91	16,01
всего за 8 день	1491	1751	54,54	64,05	56,08	65,62	191,63	227,80	1468,72	1751,92	36,71	40,16

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель структурного подразделения
МБОУ "Васильевская СОШ"
Засарченко А.В.
Р.С. от 13.09.2023г.



МЕНЮ на

День 9

Наименование блюда	Выход		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, кал.		Витамины С, мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая	150	180	4,74	5,58	5,74	6,78	22,55	27,01	161,02	191,61	0,62	0,73
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	44,89	93,76		
Сыр	8	13	1,93	3,13	2,45	3,98			95,65	48,37	0,06	0,09
Какао с молоком	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,55	12,72	46,00	105,02	0,57	0,62
Итого:	368	433	12,97	16,15	12,12	15,11	48,86	59,41	347,56	438,76	1,25	1,44
Второй завтрак												
Сок фруктовый/фрукт по сезону	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00
Итого:	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2
ОБЕД												
Помидор свежий	30	50	0,50	0,83	1,35	2,26	2,85	4,76	25,57	42,69	1,42	2,38
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	200	4,43	4,76	2,48	2,54	30,79	33,12	162,65	173,75	11,36	29,14
Котлета куриная	60	80	15,42	21,89	17,33	24,24	1,83	2,71	223,52	314,75	0,69	0,95
Рагу из овощей	110	130	3,72	4,44	5,26	6,19	20,74	24,75	144,58	171,76	18,81	22,47
Компот из ягод замороженных	180	200	0,16	0,18	0,07	0,08	10,16	11,30	41,91	46,60	14,32	16,00
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,43	0,54	12,02	15,03	61,49	76,86		
Итого:	596	705	26,61	35,07	26,92	35,85	78,39	91,67	659,72	826,41	46,60	70,94
ПОЛДНИК												
Оладьи	130	150	23,30	26,77	14,62	16,81	21,19	24,42	309,93	356,57	0,26	0,30
Повидло	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,70	23,70	0,08	0,08
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
Чай с сахаром	180	200	4,86	5,40	5,04	5,60	7,74	8,60	96,12	106,80	0,94	1,04
Итого:	430	470	29,05	33,06	21,07	23,82	41,89	45,98	474,15	531,47	11,28	11,42
всего за 9 день	1530	1745	71,40	87,09	68,10	83,59	201,60	229,54	1706,58	2020,11	61,13	68,90

[illegible]

День 10

[illegible]