



Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*Ирина Викторовна*  
06.06.2011

Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю.*  
Коргоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Аскорбиновая кислота на 10 дней		0,5		

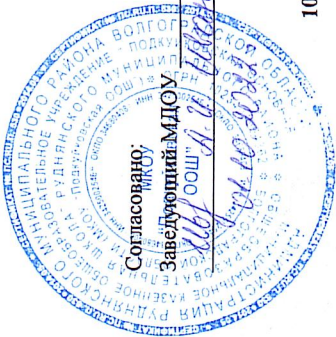
**День 1**

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
1	бублик с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	273	7,87	12,74	24,322	285	0,4
2-ой Завтрак							
389	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
199	шоре из гороха	130	10,74	5,40	27,59	200,90	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	650	27,31	27,37	94,442	684,39	8,57
Полдник							
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты манье с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	250	1,736	2,641	37,75	180	0,427
	Всего на день	1273,0	37,4	42,8	166,6	1191,8	49,4
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 75%- 5%						
			37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	





Согласовано  
 Заведующий МДОУ  
 "Солнышко" ООШ  
 [Подпись]

Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 [Подпись] /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет	
1	2						

День 2

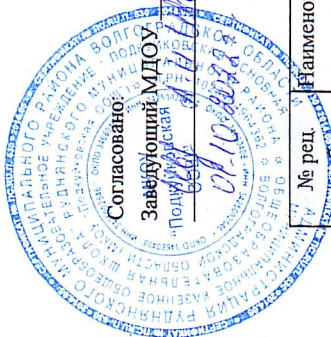
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

120	Суп молочный с мак изд	150	4,70	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365	7,32	7,97	38,52	259,40	1,12
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	22,60	35,13	95,23	731,63	8,81

Полдник

430	булочка "Рослийская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1380,0	37,3	50,5	187,4	1283,3	49,9
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано:  
Заведующий МДОУ  
"Подольская"  
МДОУ "Подольская"

Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 3

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
I	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>11,3</b>	<b>13,8</b>	<b>60,8</b>	<b>405,0</b>	<b>0,5</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
292	каринка тушенная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00
360	кисель из повидла	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,935</b>	<b>20,526</b>	<b>58,48</b>	<b>482,22</b>	<b>9,54</b>

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>190,00</b>	<b>1,12</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1325,0</b>	<b>35,6</b>	<b>36,2</b>	<b>166,7</b>	<b>1119,7</b>	<b>51,1</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПин 75%+-5%

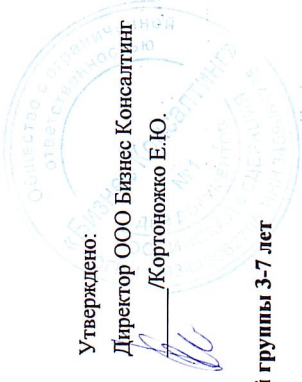
37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440





Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>10,36</b>	<b>26,27</b>	<b>50,06</b>	<b>389,48</b>	<b>0,76</b>

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>14,38</b>	<b>21,66</b>	<b>86,97</b>	<b>552,30</b>	<b>20,93</b>

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>40,92</b>	<b>218,19</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1367,0</b>	<b>29,4</b>	<b>52,1</b>	<b>188,1</b>	<b>1202,4</b>	<b>62,0</b>

**Соль йодированная**

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440



Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

по сбор.	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1						

День 5

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного

182	каша жидкая молочная пшеница	150	4,22	4,99	12,90	203,00	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>36,6</b>	<b>377,8</b>	<b>1,5</b>

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макаронные отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>21,08</b>	<b>23,971</b>	<b>98,136</b>	<b>648,78</b>	<b>13,537</b>

Полдник

218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>16,34</b>	<b>8,75</b>	<b>39,86</b>	<b>303,00</b>	<b>0,72</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1460,0</b>	<b>44,8</b>	<b>40,9</b>	<b>184,7</b>	<b>1372,0</b>	<b>55,8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
--------------------------	-----------	-------	-------------	-----------





Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет			3-7 лет			3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
1	2									

День 6

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
 2011г, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>6,69</b>	<b>7,89</b>	<b>39,62</b>	<b>263,60</b>	<b>0,30</b>

2-ой Завтрак

389	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>19,945</b>	<b>34,706</b>	<b>68,63</b>	<b>637,38</b>	<b>7,66</b>

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,18</b>	<b>7,71</b>	<b>45,12</b>	<b>258,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1375</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>163</b>	<b>1201</b>	<b>48</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПиН 75%+- 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
--------------------------	-----------	-------	-------------	-----------



Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коротюшко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№-рек. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 7  
 Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна  
 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,2	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>10,47</b>	<b>15,28</b>	<b>62,647</b>	<b>404,94</b>	<b>0,45</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

**Обед**

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
203	макаронны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>93</b>	<b>710</b>	<b>10,8</b>

**Полдник**

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>190,00</b>	<b>1,12</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1385</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>203</b>	<b>1348</b>	<b>52</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
--------------------------	--	-----------	-------	-------------	-----------





Составлено:

Заведующий МДОУ

А.М. Козлова

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,98</b>	<b>9,27</b>	<b>45,282</b>	<b>352,3</b>	<b>5,82</b>

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77
171	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,78	7,95	33,99	230,45	9,69
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,81</b>	<b>25,87</b>	<b>91,26</b>	<b>641,67</b>	<b>32,56</b>

Полдник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,74</b>	<b>2,64</b>	<b>37,75</b>	<b>180,00</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1370,0</b>	<b>29,0</b>	<b>37,8</b>	<b>184,4</b>	<b>1216,4</b>	<b>78,8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПин 75%от - 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440



Согласовано:  
Подписано:  
Заведующий МДОУ

Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 9

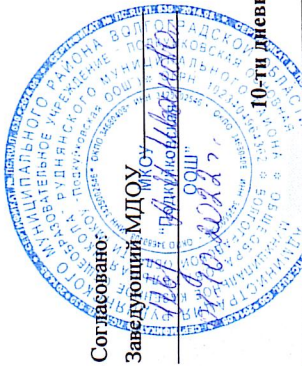
Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией М.П Могильного

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	410	8,51	14,54	62,92	422,72	1,2
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
291	плов из пшны	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	20,485	34,526	72,68	653,58	10,81
401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1 400,00	33,68	53,25	186,62	1 336,89	52,34
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 75%от- 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
---------------------------	-----------	-------	-------------	-----------





Согласовано:

Заведующий МДОУ

Иванова И.В.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жоргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2			

День 10

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна  
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>7,97</b>	<b>38,522</b>	<b>258,6</b>	<b>1,12</b>

2-ой Завтрак

389	сези овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>23,2</b>	<b>24,32</b>	<b>93,222</b>	<b>640,85</b>	<b>16,2</b>

Полдник

429	булочка веснушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>8,81</b>	<b>7,52</b>	<b>50,53</b>	<b>289,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего на день</b>	<b>1420,0</b>	<b>39,3</b>	<b>39,8</b>	<b>192,4</b>	<b>1231,4</b>	<b>57,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>13 755,00</b>	<b>359,01</b>	<b>452,60</b>	<b>1 823,18</b>	<b>12 502,84</b>	<b>557,00</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1375,5</b>	<b>35,90</b>	<b>45,26</b>	<b>182,32</b>	<b>1250,28</b>	<b>55,70</b>

	<b>Итого</b>	<b>37,8-43,2</b>	<b>42-48</b>	<b>182,7-208,8</b>	<b>1260-1440</b>
--	--------------	------------------	--------------	--------------------	------------------

Норма по СанПин 75%+- 5%