

Утверждаю
 Директор школы
 М.В. Каримов/
 "01" сентября 2023г.



Примерное цикличное 10-ти дневное меню в МБОУ Усть-Сарапульская ООШ
 горячего питания для организации питания детей 1-3 лет

Источ ник №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая	Минеральные вещества, мг				Витамины ,мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 Понедельник														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
ЗАВТРАК														
117	Омлет натуральный	135	12,1	18,7	3,2	229,1	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
242	Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	18,55	22,79	41,61	461,74	134,26	69,84	203,96	3,14	13,4	82,61	84,16	4,36
ОБЕД														
37 Сб. Пермь 00	Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,3	8,2	59,2	19,2	24,2	69,7	1,0	0,1	8,0	0,0	0,8
173 Сб.	Плов из отварной птицы	180	20,8	17,7	28,8	357,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	620,0	28,5	21,3	78,1	731,7	68,6	44,2	180,9	4,5	20,0	81,1	34,2	3,6
ПОЛДНИК														
283 Сб.	Булочка Дорожная	60	4,1	8,0	34,1	345,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4

Утверждаю
 Директор школы
 /И.В. Каримов/

"01" октября 2023г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню в МБОУ Усть-Сарапульская ООШ
 горячего питания для организации питания детей 1-3 лет

Источн ик №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Минеральные вещества, мг				Витамины ,мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 Понедельник														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
ЗАВТРАК														
124 Сб. Пермь	Запеканка из творога	135	19,2	8,0	19,0	225,1	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	22,408	8,53	44,97	363,13	24,08	12	0	2,52	13,2	77,6	22,8	0,9
ОБЕД														
55 Сб. Пермь 00г.	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,8	6,4	64,6	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
182 Сб. Пермь	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	50	4,6	6,8	4,7	98,1	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
198 Сб. Пермь	Каша пшеничная рассыпчатая	110	6,8	3,9	27,0	169,8	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6

	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	600,0	18,9	15,8	79,3	647,4	423,5	140,5	429,4	10,0	20,6	89,9	75,1	7,4
	ПОЛДНИК													
296 Сб.	Оладьи с джемом	165	9,4	8,6	81,4	440,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
255	Компот из смеси	180	0,6	0,0	27,9	102,5	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Итого	345	9,91	8,63	109,28	543,15	62,4	33,38	114,79	1,86	0,1	10,71	0	1,4
	Итого за день	1300,0	51,2	32,9	233,5	1553,7	510,0	185,9	544,2	14,3	33,9	178,2	97,9	9,7
	День 2 Вторник													
	Неделя - первая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 1-3 лет													
	ЗАВТРАК													
98 Сб.	Каша манная молочная	135	4,1	5,3	20,5	146,1	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
258 Сб.	Кофейный напиток с	180	2,5	2,9	17,8	106,9	34,0	7,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	9,68	8,73	53,28	347	155,58	36,5	74,4	2,52	13,25	78,66	37,98	2,4
	ОБЕД													
27 Сб.	Борщ с капустой и	150	1,1	4,0	6,5	66,5	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
173 Сб. Пермь	Плов из отварной птицы	180	20,8	17,7	28,8	357,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
265 Сб.	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	15,3	61,6	16,0	6,0	0,0	0,8	0,0	2,2	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	620,0	28,2	23,0	80,9	756,7	90,6	45,8	153,8	5,5	20,0	85,7	34,2	4,6
	ПОЛДНИК													
282 Сб.	Булочка Домашняя	60	4,4	7,1	36,8	228,2	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	4,478	7,07	47,65	272,2	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1215,0	42,4	38,8	181,8	1375,9	295,4	102,3	339,4	10,1	33,3	173,6	72,2	8,4
	День 3 Среда													

Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
ЗАВТРАК														
93 Сб.	Каша «Дружба»	135	4,3	5,5	23,1	158,6	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	7,498	6,04	49,02	296,63	132,28	71,68	194,9	3,8	13,39	80,78	84,16	4,36
ОБЕД														
34 Сб. Пермь	Рассольник Ленинградский	150	3,0	6,8	19,4	89,6	47,3	28,3	72,0	1,0	0,1	13,8	0,0	1,0
143 Сб. Пермь	Котлета или биточки рыбные	50	6,9	1,3	4,5	57,3	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
204 Сб.	Макаронные изделия	110	4,0	3,9	25,9	154,7	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	103,4	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	600,0	20,6	13,2	105,2	676,0	140,6	83,6	285,8	6,1	20,2	88,4	77,0	5,2
ПОЛДНИК														
309 Сб.	Шанежка с картофелем	60	6,0	6,5	34,6	221,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
260 Сб.	Молоко кипяченое	180	5,1	5,8	8,5	105,7	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	11,09	12,27	43,02	326,7	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1195,0	39,2	31,6	197,3	1299,3	322,1	175,2	591,9	12,0	33,7	178,4	161,2	11,0
День 4 Четверг														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
ЗАВТРАК														
45 Сб.	Суп молочный с	150	4,2	4,5	14,8	116,8	284,8	24,1	138,0	0,5	0,1	8,9	30,6	0,3

247 Сб.	Кисель из концентрата	180	1,2	0,0	26,1	104,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	370	8,49	5,06	55,99	315,5	298,86	28,3	147,04	1,57	13,3	88,34	53,4	1,22
	ОБЕД													
43 Сб. Пермь	Суп крестьянский с крупой	150	1,4	4,6	9,2	84,2	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
193 Сб.	Суфле из кур	50	16,4	18,9	1,1	240,9	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201 Сб.	Рис отварной	110	2,9	3,7	29,5	165,0	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	600,0	27,0	28,6	81,0	805,1	418,6	144,9	470,4	9,5	20,5	98,3	45,5	8,4
	ПОЛДНИК													
304	Пирожок с капустой	60	4,6	3,9	28,9	169,3	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240,0	4,7	3,9	39,8	213,3	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1210,0	40,2	37,5	176,8	1333,9	766,6	193,2	728,6	13,2	33,8	195,9	98,9	11,0
	День 5 Пятница													
	Неделя - первая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 1-3 лет													
	ЗАВТРАК													
95 Сб.	Каша гречневая вязкая	135	5,2	5,4	23,1	162,0	74,3	85,5	111,9	2,5	0,1	0,0	15,1	2,5
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	8,408	5,96	49,04	299,95	86,4	91,5	111,9	4,21	13,31	77,6	37,9	3,4
	ОБЕД													
39 Сб. Пермь	Суп картофельный с макаронными	150	1,7	1,7	13,0	74,3	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8

185 Сб. Пермь	Колбаски детские отварные	50	4,4	10,7	1,1	119,5	56,8	21,3	169,7	1,9	0,0	14,1	0,0	1,0
216,210 Сб. Пермь	Сложный гарнир: капуста тушеная, картофельное пюре	110	2,6	4,0	15,9	106,7	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
256 Сб.	Компот из яблок с	180	0,2	0,2	22,8	93,8	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,1	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,7	15,2	81,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	570,0	15,2	17,9	83,1	569,2	128,0	73,8	282,5	6,7	20,1	85,7	65,7	5,4
	ПОЛДНИК													
288	Сдоба обыкновенная	60	4,7	3,7	35,3	193,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240,0	4,8	3,7	46,2	237,0	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1165,0	28,4	27,5	178,3	1106,2	263,6	185,3	505,6	13,0	33,5	172,5	103,6	10,2
День 6 Понедельник														
Неделя - вторая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
ЗАВТРАК														
105 Сб.	Каша рисовая	135	3,4	4,4	21,5	138,2	147,0	26,4	50,6	1,0	0,0	0,9	18,0	2,0
242 Сб.	Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	9,84	8,45	59,91	370,9	161,06	30,56	59,66	2,09	13,23	80,33	40,8	2,85
ОБЕД														
27 Сб. Пермь	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	4,0	6,5	66,5	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
190 Сб.	Курица в соусе с	50	14,4	17,3	2,3	222,6	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
204 Сб.	Макаронные изделия	110	4,0	3,9	25,9	154,7	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8

	Итого	600,0	25,9	26,5	75,8	758,8	128,3	78,1	228,4	9,1	20,1	81,5	106,2	5,2
	ПОЛДНИК													
	Пряники Ночка	37	2,6	3,0	14,1	136,9	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	217,0	2,7	3,0	24,9	180,9	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1172,0	38,4	37,9	160,6	1310,6	338,5	128,7	399,2	13,2	33,4	171,1	147,0	9,4
День 7 Вторник														
Неделя - вторая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 1-3 лет														
	ЗАВТРАК													
99 Сб. Пермь 00 г.	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	135	4,9	5,3	23,2	160,5	118,6	36,3	29,2	1,2	0,0	0,9	15,2	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	8,088	5,87	49,14	298,47	130,68	42,29	29,24	2,92	13,23	78,5	38	2,26
	ОБЕД													
38 Сб. Пермь	Суп картофельный с клецками	150	2,3	2,0	10,1	67,0	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
171 Сб. Пермь	Котлета мясная	50	7,1	7,8	3,8	117,5	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
115 Сб. Пермь	Пюре из гороха с маслом	155	17,5	3,9	38,5	248,6	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	645,0	33,1	15,0	93,6	748,2	119,6	59,3	207,3	6,4	20,4	87,5	106,5	5,2
	ПОЛДНИК													
290 Сб.	Слойка с повидлом	60	4,5	11,4	37,5	144,2	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0

	Итого	240,0	4,6	11,4	48,4	188,2	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1240,0	45,8	32,2	191,1	1234,9	299,5	121,6	347,7	11,4	33,7	175,3	144,5	8,9
	День 8 Среда													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 1-3 лет													
	ЗАВТРАК													
100 Сб.	Каша овсяная из	135	4,2	5,9	16,8	136,4	78,8	195,4	118,2	5,5	0,1	0,0	1,1	2,4
258 Сб.	Кофейный напиток с	180	2,5	2,9	17,8	106,9	34,0	7,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	9,76	9,29	49,6	337,36	112,86	202,4	163,2	6,37	13,33	77,6	23,98	3,3
	ОБЕД													
37 Сб. Пермь	Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,3	8,2	59,2	19,2	24,2	69,7	1,0	0,1	8,0	0,0	0,8
148 Сб.	Рыба запеченая в	50	9,2	5,7	2,8	99,1	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201 Сб.	Рис отварной	110	2,9	3,7	29,5	165,0	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	102,5	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	600	20,13	13,06	95,83	696,75	416,325	160,73	505,65	9,727	20,335	84,9942	45,513	7,2
	ПОЛДНИК													
283 Сб.	Булочка Дорожная	60	4,1	8,0	34,1	345,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	4,238	8	44,97	389	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1195	34,128	30,35	190,4	1423,11	578,385	383,11	780,04	18,16	33,755	171,824	69,493	11,9
	День 9 Четверг													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 1-3 лет													
	ЗАВТРАК													
117 Сб.	Омлет натуральный	135	12,1	18,7	3,2	229,1	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5

269 Сб.	Чай с молоком	180	2,8	2,6	13,3	78,6	33,0	10,5	67,5	0,4	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	17,95	21,8	31,5	401,68	153,28	76,18	262,4	3,4	13,41	80,78	84,24	4,36
	ОБЕД													
63 Сб. Пермь	Суп картофельный с крупой и рыбными	150	3,7	4,9	11,0	102,4	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8
178 Сб.	Рулет мясной	50	7,4	5,0	3,0	86,0	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
216 Сб.	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
265 Сб.	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	15,3	61,6	16,0	6,0	0,0	0,8	0,0	2,2	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	640,0	20,6	17,3	82,9	681,5	108,7	61,8	222,5	6,8	20,3	73,6	106,5	5,0
	ПОЛДНИК													
304 Сб.	Пирожок с рисом	60	4,6	3,9	28,9	169,3	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
256 Сб.	Компот из яблок с	180	0,2	0,2	22,8	93,8	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,1	0,0	0,0
	Итого	240	4,86	4,11	51,74	263,06	62,4	33,38	114,79	1,86	0,1	10,31	0	1,4
	Итого за день	1235,0	43,4	43,2	166,1	1346,2	324,3	171,3	599,7	12,1	33,8	164,7	190,8	10,8
	День 10 Пятница													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 1-3 лет													
	ЗАВТРАК													
103 Сб.	Каша пшенная	135	4,0	4,8	22,6	149,5	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
242 Сб.	Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	355	10,44	8,88	61,02	382,11	135,56	33,66	38,46	2,66	13,24	80,49	37,9	2,4
	ОБЕД													
36 Сб.	Суп из овощей	150	1,2	3,5	7,5	69,0	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
190 Сб. Пермь	Курица в соусе с томатом	50	14,4	17,3	2,3	222,6	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
196 Сб. Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,0	33,0	198,8	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4

255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	103,4	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано-	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	600,0	28,6	26,1	98,2	864,8	442,8	168,7	449,6	11,1	20,4	97,8	74,7	7,6
	ПОЛДНИК													
306 Сб.	Шанежка наливная	50	6,6	4,2	24,2	160,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	230	6,678	4,19	35,01	204,61	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1185,0	45,8	39,2	194,2	1451,6	627,5	222,3	599,2	15,8	33,7	187,6	112,6	11,4
	Ит. за 10 дн.:	12112,0	408,9	351,1	1870,1	13435,3	4326,1	1868,9	5435,6	133,2	336,7	1768,9	1198,1	102,7
	В ср. за день	1211,2	40,9	35,1	187,0	1343,5	432,6	186,9	543,6	13,3	33,7	176,9	119,8	10,3