



Примерное циклическое 10-ти дневное меню в МБОУ Усть-Сарапульская ООШ
горячего питания для организации питания детей 3-7 лет

Источ ник №	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 - 3-7 лет														
ЗАВТРАК														
117	Омлет натуральный	155	13,9	21,5	3,6	263,1	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
242	Какао с молоком	180	2,8	2,6	13,3	78,6	33,0	10,5	67,5	0,4	0,4	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	375	19,76	24,63	32	435,69	153,28	76,18	262,4	3,4	13,79	80,78	84,26	4,36
ОБЕД														
37 Сб. Перм 00	Суп картофельный с бобовыми	200	1,9	3,1	10,9	79,0	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	670,0	29,0	22,1	80,8	751,6	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 3-7 лет

Источ ник №	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 - 3-7 лет														
ЗАВТРАК														
124 Сб	Запеканка из творога	155	22,0	9,1	21,9	257,3	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
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 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	375	25,158	9,67	47,81	395,32	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	200	1,7	5,1	8,5	86,3	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
182 Сб.	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	70	6,4	9,5	6,6	138,1	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
198 Сб.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,3	5,3	36,9	231,8	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
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	710,0	23,7	21,2	93,2	771,1	423,5	140,5	429,4	10,0	20,6	89,9	75,1	7,4
	ПОЛДНИК													
296	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	1430,0	58,8	39,5	250,3	1709,6	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 - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
98 Сб.	Каша манная молочная	155	4,7	6,1	23,6	168,2	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
258	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	375	10,29	9,52	56,38	369,13	155,58	36,5	74,4	2,52	13,25	78,66	37,98	2,4
	ОБЕД													
27 Сб.	Борщ с капустой и	200	1,5	5,3	8,7	88,9	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
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
265	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-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	670,0	28,6	24,3	83,1	779,1	90,6	45,8	153,8	5,5	20,0	85,7	34,2	4,6
	ПОЛДНИК													
282	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	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	1285,0	43,3	40,9	187,1	1420,4	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 - 3-7 лет														
ЗАВТРАК														
93 Сб.	Каша «Дружба»	155	5,0	6,3	26,6	182,7	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
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 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	375	8,148	6,86	52,51	320,65	132,28	71,68	194,9	3,8	13,39	80,78	84,16	4,36
ОБЕД														
34 Сб. Пермь	Рассольник Ленинградский	200	4,0	9,0	25,9	119,7	47,3	28,3	72,0	1,0	0,1	13,8	0,0	1,0
143 Сб.	Котлета или биточки рыбные	70	9,7	1,8	6,4	80,6	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
204	Макаронные изделия	150	5,5	5,3	35,3	211,1	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	710,0	25,9	17,4	123,0	785,8	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	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	1325,0	45,2	36,5	218,6	1433,2	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 - 3-7 лет														
ЗАВТРАК														
45 Сб.	Суп молочный с	200	5,6	6,1	19,7	156,0	284,8	24,1	138,0	0,5	0,1	8,9	30,6	0,3

247	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	420	9,89	6,68	60,95	354,67	298,86	28,3	147,04	1,57	13,3	88,34	53,4	1,22
	ОБЕД													
43 Сб.	Суп Крестьянский с	200	1,5	2,3	10,1	92,2	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
193 Сб.	Суфле из кур	70	23,1	26,8	1,6	339,6	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
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	710,0	34,8	35,4	93,1	972,0	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	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	1370,0	49,5	46,0	193,8	1540,0	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 - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
95 Сб.	Каша гречневая вязкая	155	6,0	6,2	26,6	186,5	74,3	85,5	111,9	2,5	0,1	0,0	15,1	2,5
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 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	375	9,208	6,78	52,53	324,49	86,4	91,5	111,9	4,21	13,31	77,6	37,9	3,4
	ОБЕД													
39 Сб. Пермь	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	17,4	99,3	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8

185 Сб.	Колбаски детские отварные	70	6,2	15,0	1,0	168,5	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	150	2,7	4,1	16,4	109,7	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
256	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-пшеничный	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	680,0	17,6	23,0	88,0	646,2	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	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	1295,0	31,6	33,4	186,6	1207,7	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 - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
105	Каша рисовая молочная	155	3,9	5,0	24,7	159,2	147,0	26,4	50,6	1,0	0,0	0,9	18,0	2,0
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	375	10,37	9,07	63,16	391,86	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	200	1,5	5,3	8,7	88,9	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
190	Курица в соусе с	70	20,3	24,5	3,2	313,8	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
204	Макаронные изделия	150	5,5	5,3	35,3	211,1	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
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	710,0	33,6	36,4	88,3	928,8	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	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	1302,0	46,7	48,4	176,4	1501,6	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 - 3-7 лет														
	ЗАВТРАК													
99 Сб. Пермь 00 г.	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	155	5,6	6,1	26,7	184,8	118,6	36,3	29,2	1,2	0,0	0,9	15,2	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 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	375	8,828	6,67	52,66	322,78	130,68	42,29	29,24	2,92	13,23	78,5	38	2,26
	ОБЕД													
38 Сб. Пермь	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,6	13,5	89,6	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
171 Сб.	Котлета мясная	70	10,0	11,0	5,4	165,7	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
115 Сб.	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	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	715,0	36,8	18,8	98,5	818,9	119,6	59,3	207,3	6,4	20,4	87,5	106,5	5,2
	ПОЛДНИК													
290	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	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	1330,0	50,2	36,8	199,6	1329,9	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 - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
100	Каша овсяная из	155	4,8	6,7	19,3	157,1	78,8	195,4	118,2	5,5	0,1	0,0	1,1	2,4
258	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	375	10,39	10,17	52,13	358,03	112,86	202,4	163,2	6,37	13,33	77,6	23,98	3,3
	ОБЕД													
37 Сб. Пермь	Суп картофельный с бобовыми	200	1,9	3,1	10,9	79,0	19,2	24,2	69,7	1,0	0,1	8,0	0,0	0,8
148	Рыба запеченая в омлете	70	12,9	8,0	3,9	139,4	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	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-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	710	25,36	17,53	110,48	818,03	416,325	160,73	505,65	9,727	20,335	84,994	45,51	7,2
	ПОЛДНИК													
283	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	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	1325	39,988	35,7	207,58	1565,06	578,385	383,11	780,04	18,16	33,755	171,82	69,49	11,9
	День 9 Четверг													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
117	Омлет натуральный	155	13,9	21,5	3,6	263,1	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5

269	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	375	19,75	24,58	31,97	435,69	153,28	76,18	262,4	3,4	13,41	80,78	84,24	4,36
	ОБЕД													
63 Сб.	Суп картофельный с	200	5,0	6,6	14,7	136,8	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8
178	Рулет мясной	70	10,4	7,0	4,2	121,3	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
216	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	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-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	710,0	24,8	20,9	87,8	751,2	108,7	61,8	222,5	6,8	20,3	73,6	106,5	5,0
	ПОЛДНИК													
304	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	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	1325,0	49,4	49,6	171,5	1449,9	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 - 3-7 лет													
	ЗАВТРАК													
103	Каша пшеничная молочная	155	4,6	5,5	26,0	172,1	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
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	375	11,05	9,6	64,44	404,75	135,56	33,66	38,46	2,66	13,24	80,49	37,9	2,4
	ОБЕД													
36 Сб.	Суп из овощей	200	1,5	4,7	10,1	92,2	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
190 Сб.	Курица в соусе с томатом	70	20,3	24,5	3,2	313,8	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
196 Сб.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	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-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	710,0	37,2	35,9	113,7	1044,3	442,8	168,7	449,6	11,1	20,4	97,8	74,7	7,6
	ПОЛДНИК													
306	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	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	1315,0	55,0	49,7	213,2	1653,6	627,5	222,3	599,2	15,8	33,7	187,6	112,6	11,4
	Иг. за 10 дн.:	13302,0	469,7	416,6	2004,5	14810,9	4326,1	1868,9	5435,6	133,2	336,7	1768,9	1198,1	102,7
	В ср. за день	1330,2	47,0	41,7	200,5	1481,1	432,6	186,9	543,6	13,3	33,7	176,9	119,8	10,3