

СОГЛАСОВАНО:

И.о.Заведующего МБДОУ Д/с №20
Патова М.М.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Дарий"
Сипатов Б.Л.

День первый

ЗИМА-ВЕСНА 2024 год

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витами н С	Технологическ ая и нормативная документация
Завтрак									
масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	ДС	5	5	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 сб 2017
Сыр порц. "Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 сб. 2017
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	170\5	175	4.65	7.5	20.1	93	0.2	№173 сб.2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Какао с молоком	ДС	180	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№382 сб. 2017
Итого за завтрак			400	15.28	20.43	50.81	357.5	1.84	
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб. 2017
Обед									
Икра кабачковая (пром произв)	ДС	50	50	0.84	3.36	5.39	54.6	6.72	
Суп картофельный с вермиш.	ДС	200	200	2	2.3	17	108	8	№103 сб. 2017
Котлеты рыбные	ДС	70	70	8.3	9.8	10.1	161.6	0.64	№234 сб. 2017
Картоф. Отварн \Картоф. Пюре	ДС	130	130	2.6	5	17.8	133.6	18.4	№125\128 сб. 2017
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	№349 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			690	18.4	21.078	102.94	690.6	34.12	
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	50	3.4	7	24.6	180	0	
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	№379 сб. 2017
Итого полдник			230	6.21	9.39	37.36	264	1.17	
Ужин									
Суп молочный рисовый	ДС	200	200	4.83	5.29	14,,4	124.6	0.78	№121 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377 сб.2017
Итого ужин			417	7.23	5.55	24.96	236.1	3.61	
Итого за первый день			1837	47.62	56.448	226.17	1590.9	42.74	

День второй ЗИМА-ВЕСНА 2024 год									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценност ь, ккал	Витам ин С	Технологическ ая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьянск	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб.2017
Запеканка из творога со сгущенным молоком	ДС	150\20	170	17.49	15.43	23.78	362.89	1.07	№223сб.2017
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Итого за завтрак			397	19.97	22.94	48.87	540.39	3.9	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 сб. 2017
Обед									
Овощи свежие (помидор)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 сб. 2017
Борщ из св. кап. С картофель со	ДС	200/5	205	1.43	3.9	10	107	7	№82 сб. 2017
Котлеты рублен. (цыпл бройл)	ДС	70	70	10.81	9.92	11.02	176.75	0.52	№295 сб. 2017
Макароны отв. с маслом	ДС	130	130	4.8	3.9	23	146	0	№309 сб. 2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№388 сб.2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			695	22.46	18.67	92.25	651.85	110.02	
Полдник									
Конд. Изд. Или Булочка сдобная	ДС	50	50	3	11.4	26	206.8	0.01	
Молоко кипячёное	ДС	180	180	5.48	4.88	9.07	102	2.5	№385 сб. 2017
Итого полдник			230	8.48	16.28	35.07	308.8	2.51	
Ужин									
Запеканка овощная	ДС	200	200	5.7	16.7	32	301	19.1	№165 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого ужин			400	7.28	16.88	51.83	388	19.13	
Итого за второй день			1822	58.59	75.17	238.02	1933.04	143.06	

День третий									
ЗИМА-ВЕСНА 2024 год									
Возрастная категория 3-7 лет									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьянск	ДС	5	5	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№14 сб. 2017
Сыр порц. "Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15сб. 2017
Каша вязкая молочная пшениная с сахаром	ДС	200\10	210	6	3.93	43.33	233	0.75	№173 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого за завтрак			435	19.66	18.54	87.47	577.5	1.1	
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	0.1	№389 сб. 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(огурец)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 сб. 2017
Суп картофельный с горохом лучённым	ДС	200	200	4.4	4.2	13	108	5.8	№102 сб. 2017
Фрикадельки мясные	ДС	70	70	11.2	10.1	11.6	16.13	0.11	№297 сб. 2017
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	130	7.45	5.28	33.49	211.25	0	№302 сб. 2017
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№342 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			690	28	20.42	109.15	566.28	19.96	
Полдник									
Печенье	ДС	40	40	6.6	3.9	20.84	144	0.03	
Какао с молоком	ДС	180	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№382 сб. 2017
Итого полдник			220	10.27	7.09	36.66	251	1.46	
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	200	4.3	16.6	17	235	18	№143 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377 сб. 2017
Итого ужин			407	5.94	16.78	37.04	323	20.83	
Итого за третий день			1852	64.37	62.83	280.42	1760.48	43.45	

День четвёртый ЗИМА-ВЕСНА 2024 год Возрастная категория 3-7 лет									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьянск	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Омлет натуральныйс маслом	ДС	150/5	155	17.44	23.25	2.81	292	0.38	№210 сб. 2017
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	№379 сб. 2017
Итого за завтрак			375	22.61	33.13	30.46	512.5	1.55	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 сб. 2017
Обед									
Икра свекольная	ДС	50	50	1.17	2.3	6.17	50.5	3.36	№75 сб. 2017
Суп картоф. с клёцками	ДС	200	200	2	2.2	13.6	82.6	6.6	№108 сб. 2017
Котлеты рубленные из птицы	ДС	70	70	10.81	9.92	11.02	176.75	0.52	№295 сб. 2017
Каша рассыпчатая	ДС	130	130	5.7	5	32.8	200	0	№302 сб. 2017
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	№349 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			690	24.34	20.038	116.24	742.65	10.84	
Полдник									
Кондитерское изд.	ДС	50	50	1.35	3.1	11.8	101	0	
Чай с молоком	ДС	180	180	2.67	2.34	13.57	92.4	1.43	№378 сб. 2017
Итого полдник			230	4.02	5.44	25.37	193.4	1.43	
Ужин									
Суп молочный рисовый	ДС	200	200	5.15	5.64	15.3	132.8	1.03	№121 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого ужин			400	6.73	5.82	35.13	219.8	1.06	
Итого за четвёртый день			1795	58.1	64.828	217.2	1712.35	22.38	

День пятый									
ЗИМА-ВЕСНА 2024 год									
Возрастная категория 3-7 лет									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьянск	ДС	5	5	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№14 сб. 2017
Сыр порц. "Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша молочная манная с сахаром	ДС	150/5	155	4.65	7.5	20.1	93		№181 сб. 2017
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377 сб. 2017
Итого за завтрак			387	18.37	22.11	64.45	438.5	3.15	
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб. 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(огурец)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 сб. 2017
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200/5	205	1.39	3.9	6.78	67.8	14.8	№88 сб. 2017
Плов из птицы	ДС	70\130	200	18.5	19.5	31	162.1	13.6	№292 сб. 2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№388 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			695	25.31	24.35	86.01	452	130.9	
Полдник									
Конд. Изд.	ДС	50	50	5.43	3.3	36.6	197	0	
Молоко кипячёное	ДС	180	180	5.48	4.88	9.07	102	2.5	№385 сб. 2017
Итого полдник			230	10.91	8.18	45.67	299	2.5	
Ужин									
Макароны запечён с яйцом	ДС	200	200	4.02	0.4	35.6	161.3	0	№206 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого ужин			400	5.6	0.58	55.43	248.3	0.03	
Итого за пятый день			1812	60.69	55.22	261.66	1480.5	138.58	

День шестой									
ЗИМА-ВЕСНА 2024 год									
Возрастная категория 3-7 лет									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценност ь, ккал	Витам ин С	Технологическ ая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьянск	ДС	5	5	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№14 с6. 2017
Сыр порц. "Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	ДС	200\5	205	5.91	6.52	36.86	229.8	0	№174 с6. 2017
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 с6. 2017
Итого за завтрак			430	19.57	21.13	81	574.3	0.35	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44		№338 с6. 2017
Обед									
Икра кабачковая (пром произв)	ДС	50	50	0.6	2.35	3.85	39	4.8	
Суп картофельный с пшеничной	ДС	200	200	2.1	2.2	2.24	84	8.25	№101 с6. 2017
Биточки рыбные с соусом томатным	ДС	70/30	100	10.81	9.92	11.02	176.75	0.52	№234 с6. 2017
Картоф. Отварн \Картоф. Пюре	ДС	130	130	2.6	5	17.8	133.6	18.4	№125\128 с6. 2017
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№342 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			720	20.51	20.21	84.07	652.25	33.52	
Полдник									
Кондитерск. Изделия.сдоба	ДС	50	50	3.5	4	27.9	160	0.01	
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	№379 с6. 2017
Итого полдник			230	6.31	6.39	40.66	244	1.18	
Ужин									
Суп молочный пшенный	ДС	200	200	5.8	5.47	18.57	146.8	0.91	№121 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377с6.2017
Итого ужин			407	7.44	5.65	38.61	234.8	3.74	
Итого за шестой день			1887	54.23	53.78	254.34	1749.35	38.79	

День седьмой
ЗИМА-ВЕСНА Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Весблюда , г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливоч. (порц) Крестьянское	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Запеканка рисовая с творогом со сгущ.	ДС	150\20	170	9.8	7.6	56	334.3	0.34	№188 сб. 2017
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377сб.2017
Итого за завтрак			397	9.92	7.62	66.2	375.3	3.17	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб. 2017
Обед									
Овощи свежие (огурец)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 сб. 2017
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200\5	205	1.39	3.9	6.78	67.8	14.8	№88 сб. 2017
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	70	10.81	9.92	11.02	176.75	0.52	№295 сб. 2017
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	130	7.45	5.28	33.49	211.25	0	№302 сб. 2017
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	№349 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			695	24.86	19.818	105.84	700.6	28.18	
Полдник									
Печенье	ДС	40	40	5.4	4.3	36.2	210	3.35	
Чай с молоком	ДС	180	180	2.67	2.34	13.57	92.4	1.43	№378 сб. 2017
Итого полдник			220	8.07	6.64	49.77	302.4	4.78	
Ужин									
Запеканка овощная	ДС	200	200	5.7	16.7	32	301	19.1	№165 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого ужин			400	7.28	16.88	51.83	388	19.13	
Итого за седьмой день			1812	50.63	50.958	283.74	1809	57.26	

День восьмой

ЗИМА-ВЕСНА 2024 год

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливоч(порц) Крестьянское	ДС	5	5	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№14 с6.2017
Сыр " Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	170\5	175	4.65	7.5	20.1	93	0.2	№173с6.2017
Какао с молоком	ДС	180	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№382 с6. 2017
Итого за завтрак			400	21.92	25.28	70.07	504.5	1.95	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	2.9	2.5	4	50	0.7	№338 с6.2017
Обед									
Овощи свежие (огурец)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 с6. 2017
Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	ДС	200\5	205	2.1	4.08	10.6	87.6	6.58	№96 с6.2017
Рагу из птицы	ДС	70\130	200	18.5	20.7	18.9	337.1	7.3	№289 с6.2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0.22	0.1	24.8	100.8	43.9	№388 с6.2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			695	25.63	25.58	83.86	668.6	70.28	
Полдник									
Кондитерское изд	ДС	50	50	3.5	4	27.9	160	0.01	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 с6. 2017
Итого полдник			230	3.56	4.02	37.89	200	0.04	
Ужин									
Суп молочный с вермишелью	ДС	200	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	№120 с6.2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180\7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377с6.2017
Итого за ужин			407	7.39	5.39	38.88	233.2	3.74	
Итого за восьмой день			1832	61.4	62.77	234.7	1656.3	76.71	

День девятый									
ЗИМА-ВЕСНА 2024 год									
Возрастная категория 3-7 лет									
Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы	Энергетическая ценност ь, ккал	Витам ин С	Технологическ ая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливоч. (порц) Крестьянское	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая молочная пшенная с сахаром	ДС	200\10	210	6	3.93	43.33	233	0.75	№173 сб. 2017
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого за завтрак	ДС		390	6.06	3.95	53.32	273	0.78	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб. 2017
Обед									
Икра кабачковая (пром произв)	ДС	50	50	0.6	2.35	3.85	39	4.8	
Суп картофельный с горохом лущенным	ДС	200	200	4.4	4.2	13	108	5.8	№102 сб. 2017
Плов из птицы	ДС	70\130	200	18.5	19.5	31	162.1	13.6	№292 сб. 2017
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№342 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			690	27.9	26.79	97.01	528	25.75	
Полдник									
Кондитерское изд.	ДС	50	50	1.35	3.1	11.8	101	0	
Какао с молоком	ДС	180	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№382 сб. 2017
Итого полдник			230	5.02	6.29	27.62	208	1.43	
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	200	4.3	16.6	17	235	18	№143 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с лимоном и сахаром	ДС	180/7	187	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№377сб.2017
Итого ужин			407	5.94	16.78	37.04	323	20.83	
Итого за девятый день			1817	45.42	53.81	225.09	1374.7	50.79	

День десятый

ЗИМА-ВЕСНА 2024 год

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Весблюда , г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация
Завтрак									
Масло сливоч(порц) Крестьянское	ДС	5	5	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№14 сб 2017
Сыр " Российский"	ДС	10	10	4.64	5.9	0	54	0.21	№15сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Омлет натуральныйс маслом	ДС	150/5	155	17.44	23.25	2.81	292	0.38	№210 сб. 2017
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	№379 сб. 2017
Итого за завтрак			380	33.85	40.23	49.72	680.5	1.87	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 сб 2017
Обед									
Овощи свежие (огурец)	ДС	50	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	№71 сб. 2017
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	ДС	200/5	205	1.43	3.9	10	107	7	№82 сб. 2017
Котлеты рубленные из птицы	ДС	70	70	10.81	9.92	11.02	176.75	0.52	№295 сб. 2017
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	130	5.7	5	32.8	200	0	№302 сб 2017
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	№349 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			695	23.15	19.538	108.37	728.55	20.38	
Полдник									
Кондитерское изд	ДС	50	50	5.43	3.3	36.6	197	0	
Молоко кипячёное	ДС	180	180	5.48	4.88	9.07	102	2.5	№385 сб. 2017
Итого полдник			230	10.91	8.18	45.67	299	2.5	
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	№120 сб 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
Чай с сахаром	ДС	180	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№376 сб. 2017
Итого ужин			400	7.33	5.39	38.67	232.2	0.94	
Итого за десятый день			1805	75.64	73.738	252.43	1984.25	33.19	
Итого за весь период			18271	576.69	609.55	2473.77	17050.87	646.95	
Среднее значение за период			1827.10	57.67	60.96	247.38	1705.09	64.70	