Согласовано
Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Ленинградкой области в Гатчинском
районе, главный государственный
санитарный врач
Васев Н.А._____

Утверждено
Председателем Комитета
образования Гатчинского района

_____С.В.Попков

Примерное 10-е меню

Для дошкольных образовательных учреждений

Вариант 1

Гатчина

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	180/200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70
Какао-напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**13,44**	**15,78**	**63,55**	**451,60**	**6,06**
2 ЗАВТРАК						
Компот из лимона	180/200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Кондитерские изд.без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Борщ из свежей капусты	200/250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29
Бефстроганов из отварного мяса	90	19	7,2	2,7	171,8	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,86	5,98	39,91	248	0
Пампушка с чесноком	50	6,43	6,75	81,39	220,63	12,5
Компот из сухофруктов	150/180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	25/30	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**42,96**	**25,31**	**186,20**	**953,63**	**37,09**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20
Тефтели рыбные запечёные	80/90	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26
Пюре картофельное	150/180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	25/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**20,06**	**9,09**	**68,79**	**440,60**	**24,69**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**77,61**	**50,98**	**371,13**	**2 069,43**	**80,74**

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	**180/200**	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	**25/35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,28**	**11,67**	**70,17**	**432,00**	**5,73**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**20/50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Молоко кипячёное	**180/200**	6,08	5,4	10,07	113	2,73
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,78**	**6,20**	**28,67**	**198,00**	**2,73**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с рыбой	**200/250**	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11
Котлета мясная запечёная	**70/80**	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Рагу овощное	**180/200**	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30
Компот из свежих фруктов	**150/180**	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**28,74**	**40,62**	**107,88**	**851,55**	**25,07**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг творожно-яблочный	**120/180**	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	**15/20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**25/30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**100**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**22,91**	**16,30**	**104,81**	**656,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**69,71**	**74,79**	**311,53**	**2 137,55**	**47,82**

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная жидкая	**180/200**	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	**25/35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,35**	**20,99**	**75,58**	**474,00**	**6,43**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**20/50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Кефир 3,2%	**180/200**	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**3,90**	**5,60**	**24,75**	**169,00**	**7,00**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0	0	2	11	13,8
Суп овощной на курином бульоне	**200/250**	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Котлета из курицы запечёная	**70/80**	12,64	13,14	13,46	223	0,67
Рис отварной	**100/120**	3,72	4,16	38,72	207	0
Соус молочный	**50**	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Компот из сухофруктов	**150/180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**21,97**	**23,85**	**108,15**	**739,37**	**25,16**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Огурец солёный	**25/50**	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Жаркое по-домашнему	**180/200**	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03
Булочка домашняя	**80**	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**25/30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**38,97**	**20,39**	**112,01**	**789,00**	**8,68**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**77,19**	**70,83**	**320,49**	**2 171,37**	**47,27**

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная жидкая	**180/200**	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**30/40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	**10/15**	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**18,59**	**20,79**	**77,97**	**574,60**	**6,56**
2 ЗАВТРАК						
Компот из сухофруктов	**200**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Фрукты свежие (банан сад)	**145**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,96**	**0,52**	**48,76**	**208,00**	**10,40**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Свекольник со сметаной	**200/250**	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле печёночное	**90**	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01
Макароны отварные с овощами	**100/150**	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Кисель	**150/180**	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**30,36**	**20,71**	**120,71**	**758,65**	**22,21**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг из творога запечёный	**115/150**	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	**15/20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Хлеб пшеничный	**15/20**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**90/80**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**22,91**	**16,30**	**104,81**	**656,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**73,82**	**58,32**	**352,25**	**2 197,25**	**53,46**

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	180/200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91
Какао-напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**13,32**	**12,29**	**59,42**	**405,20**	**6,20**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	180/200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп картофельный с фасолью	200/250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Котлета рыбная с морковью	80/90	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Пюре картофельное	150/180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Компот из сухофруктов	150/180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,39**	**14,61**	**91,43**	**600,05**	**38,61**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Горошек зелёный отварной	20/50	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	25/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	110/130	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**14,11**	**16,63**	**63,82**	**462,05**	**17,40**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**52,97**	**44,33**	**267,26**	**1 690,90**	**75,11**

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	**180/200**	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**25/35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,50**	**11,60**	**58,42**	**389,20**	**5,94**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**20/50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	**180/200**	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0	0	2	11	13,8
Суп крестьянский на м/б	**200/250**	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Голубцы ленивые	**180/200**	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04
Компот из сухофруктов	**150/180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	**40**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,10**	**14,76**	**88,93**	**589,20**	**47,49**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Оладьи	**90/100**	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50
Повидло	**15/20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	**115/130**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**13,99**	**13,27**	**125,38**	**625,63**	**22,63**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**51,74**	**40,43**	**325,32**	**1 827,63**	**88,96**

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**14,85**	**15,17**	**66,57**	**463,60**	**5,80**
2 ЗАВТРАК						
Молоко кипячёное	180/200	6,08	5,4	10,07	113	2,73
Кондитерские изд.без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,78**	**6,20**	**28,67**	**198,00**	**2,73**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Рыба запеченая с овощами	90/100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,85
Пюре картофельное с морковью	150/180	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90
Компот из свежих фруктов	150/180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**19,86**	**23,07**	**84,16**	**629,35**	**42,56**
УЖИН						
Творожная запеканка	100/150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30
Повидло	15/20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Фрукты свежие (яблоко)	105/80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**23,18**	**16,30**	**87,51**	**558,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**64,67**	**60,74**	**266,91**	**1 848,95**	**65,38**

8 день

День:среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная жидкая	**180/200**	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**30/35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,35**	**20,99**	**75,58**	**474,00**	**6,43**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**20/50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	**180/200**	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Капуста квашеная	**70**	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	**200/250**	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле из отварной птицы	**80/100**	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03
Рис припущенный с овощами	**120/150**	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75
Соус сметанный	**50**	0,50	0,10	1,90	12,00	7,00
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
Компот из сухофруктов	**150/180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
ИТОГО В ОБЕД:		**22,10**	**24,73**	**89,33**	**674,45**	**18,93**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	**90**	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Горошек зелёный отварной	**20**	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**30/40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**110/140**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:	95/105	**14,11**	**16,63**	**63,82**	**462,05**	**17,40**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**49,71**	**63,15**	**281,32**	**1 834,10**	**55,66**

9

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	**180/200**	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао-напиток на молоке	**180/200**	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	**30/40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	**10/15**	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**15,80**	**17,17**	**71,63**	**505,60**	**6,06**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**20/50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Кисломолочная прод.с сахаром	**180/200**	3,2	4,8	6,15	84	0,06
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**3,90**	**5,60**	**24,75**	**169,00**	**0,06**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Рассольник Ленинградский	**200/250**	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54
Тефтели мясные запечёные	**80**	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00
Макароны отварные с овощами	**100/150**	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Компот из свежих фруктов	**150/180**	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**22,99**	**16,69**	**130,75**	**791,05**	**23,06**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	**100/150**	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30
Повидло	**15/20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**20**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**105/80**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**23,18**	**16,30**	**87,51**	**558,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**65,87**	**55,76**	**314,64**	**2 023,65**	**43,47**

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная жидкая	**180/200**	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	**180/200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**20/30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,34**	**11,29**	**65,90**	**412,00**	**5,73**
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко)	**200/250**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,50**	**0,50**	**21,00**	**95,00**	**10,00**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0	0	2	11	13,8
Суп гороховый с гренками	**210/250**	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Котлета рыбная запечёная	**80**	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Пюре картофельное	**150**	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Кисель	**150/180**	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	**40/50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,16**	**14,60**	**98,94**	**629,25**	**38,36**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Сосиска (сад)	**69**	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00
Капуста тушеная (с мясом в яслях)	**200/180**	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97
Чай	**180/200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Булочка домашняя	**80**	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Хлеб пшеничный	**20/25**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**20,65**	**31,51**	**106,96**	**792,00**	**33,92**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**57,65**	**57,90**	**292,80**	**1 928,25**	**88,01**

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	77,61	50,98	371,13	2 069,43	80,74
2	70,41	75,59	330,13	2 222,55	47,82
3	77,08	69,79	319,46	2 157,45	47,27
4	72,43	58,86	332,28	2 116,17	43,46
5	52,97	44,33	267,26	1 679,90	75,11
6	51,74	40,43	325,32	1 827,63	88,96
7	64,67	60,74	266,91	1 848,95	65,38
8	49,71	63,15	281,32	1 834,10	55,66
9	66,57	56,40	333,24	2 108,65	43,47
10	57,65	57,90	292,80	1 928,25	88,01
ВСЕГО в среднем В ДЕНЬ:	64,08	57,8	312	1973,08	63,58

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	**200**	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70
Какао-напиток на молоке	**200**	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	**30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	**15**	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**13,44**	**15,78**	**63,55**	**451,6**	**6,06**
2 ЗАВТРАК						
Компот из лимона	**200**	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,8**	**52,59**	**223,6**	**12,9**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0	0	2	11	13,8
Борщ из свежей капусты	**250**	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29
Бефстроганов из отварного мяса	**90** 70	19	7,2	2,7	171,8	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	**100**	8,86	5,98	39,91	248	0
Пампушка с чесноком	**50**	6,43	6,75	81,39	220,63	12,5
Компот из сухофруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	**30** 50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**42,96**	**25,31**	**186,2**	**953,63**	**37,09**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Кукуруза консервированная	**30**	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20
Тефтеля рыбная	**90** 80	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26
Пюре картофельное	**180** 150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**20,06**	**9,09**	**68,79**	**440,6**	**24,69**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**77,61**	**50,98**	**371,13**	**2 069,43**	**80,74**

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	**200**	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	**200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	**35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,28**	**11,67**	**70,17**	**432,00**	**5,73**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Молоко кипячёное	**200** 50	6,08	5,4	10,07	113	2,73
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,78**	**6,20**	**28,67**	**198,00**	**2,73**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с рыбой	**250**	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11
Котлета мясная запечёная	**80** 70	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Рагу овощное	**200**	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30
Компот из свежих фруктов	**180**	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**28,74**	**40,62**	**107,88**	**851,55**	**25,07**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг творожно-яблочный	**180** 160	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**50**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**22,91**	**16,30**	**104,81**	**656,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**69,71**	**74,79**	**311,53**	**2 137,55**	**47,82**

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная жидкая	**200**	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	**200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	**35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,35**	**20,99**	**75,58**	**474,00**	**6,43**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Кефир 3,2%	**200**	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**3,90**	**5,60**	**24,75**	**169,00**	**7,00**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0	0	2	11	13,8
Суп овощной на курином бульоне	**250**	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Котлета из курицы запечёная	**80**	12,64	13,14	13,46	223	0,67
Соус молочный	**50**	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Рис отварной	**120**	3,72	4,16	38,72	207	0
Компот из сухофруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**21,97**	**23,85**	**108,15**	**739,37**	**25,16**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Огурец солёный	**50**	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Жаркое по-домашнему	**200**	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03
Булочка домашняя	**80**	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**30**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**38,97**	**20,39**	**112,01**	**789,00**	**8,68**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**77,19**	**70,83**	**320,49**	**2 171,37**	**47,27**

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**18,59**	**20,79**	**77,97**	**574,60**	**6,56**
2 ЗАВТРАК						
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Фрукты свежие (банан)	145	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,96**	**0,52**	**48,76**	**208,00**	**10,40**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле печёночное соус молочн	90	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01
Макароны отварные с овощами	150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**30,36**	**20,71**	**120,71**	**758,65**	**22,21**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг из творога запечёный	150 /30	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**22,91**	**16,30**	**104,81**	**656,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**73,82**	**58,32**	**352,25**	**2 197,25**	**53,46**

5 день

День: пятница
Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав				Витамины
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	С
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**13,32**	**12,29**	**59,42**	**405,20**	**6,20**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Котлета рыбная с морковью	90 80	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,39**	**14,61**	**91,43**	**589,05**	**38,61**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Горошек зелёный отварной	30	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	130	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**14,11**	**16,63**	**63,82**	**462,05**	**17,40**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**52,97**	**44,33**	**267,26**	**1 679,90**	**75,11**

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,50**	**11,60**	**58,42**	**389,20**	**5,94**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	200	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп крестьянский на м/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,10**	**14,76**	**88,93**	**589,20**	**47,49**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Оладьи	100 90	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,00	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**12,49**	**13,27**	**125,38**	**625,63**	**22,63**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**50,24**	**40,43**	**325,32**	**1 827,63**	**88,96**

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	**200**	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70
Кофейный напиток	**200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	**15**	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**14,85**	**15,17**	**66,57**	**463,60**	**5,80**
2 ЗАВТРАК						
Молоко кипячёное	**200**	6,08	5,4	10,07	113	2,73
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,78**	**6,20**	**28,67**	**198,00**	**2,73**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Щи из свежей капусты со сметаной	**250**	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Рыба запеченая с овощами	**100**	11,78	12,91	14,90	223,00	0,85
Пюре картофельное с морковью	**180**/150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90
Компот из свежих фруктов	**180**	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	**40**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**19,86**	**23,07**	**84,16**	**629,35**	**42,56**
УЖИН						
Творожная запеканка	**150**/130	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Фрукты свежие (яблоко)	**80**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**23,18**	**16,30**	**87,51**	**558,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**64,67**	**60,74**	**266,91**	**1 848,95**	**65,38**

8 день

День:среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная жидкая	**200**	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	**200**	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	**35**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**12,35**	**20,99**	**75,58**	**474,00**	**6,43**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	**200**	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,15**	**0,80**	**52,59**	**223,60**	**12,90**
ОБЕД						
Капуста квашеная	**70**	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле из отварной птицы	**100**	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03
Рис припущенный с овощами	**150**	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75
Соус сметанный	**50**	0,50	0,10	1,90	12,00	7,00
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
Компот из сухофруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113	0,4
ИТОГО В ОБЕД:		**22,10**	**24,73**	**89,33**	**674,45**	**18,93**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	**90**	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Горошек зелёный отварной	**20**	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**140**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**14,11**	**16,63**	**63,82**	**462,05**	**17,40**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**49,71**	**63,15**	**281,32**	**1 834,10**	**55,66**

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	**200**	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао-напиток на молоке	**200**	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	**40**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	**15**	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**15,80**	**17,17**	**71,63**	**505,60**	**6,06**
2 ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема	**50**	0,7	0,8	18,6	85	0
Кисломолочная прод.с сахаром	**200**	3,2	4,8	6,15	84	0,06
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**3,90**	**5,60**	**24,75**	**169,00**	**0,06**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	**50**	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Рассольник Ленинградский	**250**	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54
Тефтели мясные запечёные	**80**	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00
Макароны отварные с овощами	**150**	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Компот из свежих фруктов	**180**	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**22,99**	**16,53**	**130,75**	**791,05**	**23,06**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	**150**	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	**200**	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	**20**	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	**80**	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**23,18**	**16,30**	**87,51**	**558,00**	**14,29**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**65,87**	**55,60**	**314,64**	**2 023,65**	**43,47**

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав				Витамины
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	С
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,34**	**11,29**	**65,90**	**412,00**	**5,73**
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко)	250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,50**	**0,50**	**21,00**	**95,00**	**10,00**
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп гороховый с гренками	260	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Котлета рыбная запечёная	80	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		**24,16**	**14,60**	**98,94**	**629,25**	**38,36**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Сосиска	69	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**20,65**	**31,51**	**106,96**	**792,00**	**33,92**
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**57,65**	**57,90**	**292,80**	**1 928,25**	**88,01**

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	77,61	50,98	371,13	2 069,43	80,74
2	69,71	74,79	311,53	2 137,55	47,82
3	77,19	70,83	320,49	2 171,37	47,27
4	73,82	58,32	352,25	2 197,25	53,46
5	52,97	44,33	267,26	1 679,90	75,11
6	50,24	40,43	325,32	1 827,63	88,96
7	64,67	60,74	266,91	1 848,95	65,38
8	49,71	63,15	281,32	1 834,10	55,66
9	65,87	55,60	314,64	2 023,65	43,47
10	57,65	57,90	292,80	1 928,25	88,01
ВСЕГО в среднем за ДЕНЬ:	**64,08**	**57,8**	**312**	**1973,08**	**63,58**

Прошито и пронумеровано 25 (двадцать пять листов)

Заведующая:

Орлова В.В.

Администрация Гатчинского муниципального района Ленинградской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 37 комбинированного вида» ОГРН 1024702087330

МБДОУ «Детский сад № 37 комбинированного вида»

пол 4р (33)

подгот 5 (55)