



УТВЕРЖДАЮ

директор МАДОУ "Детский сад № 26"

Н.П. Долгий

Приказ № \_\_\_\_\_ -ОД от "02" 2025г

## Циклическое десятидневное (диетическое) меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 1             |                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Каша гречневая вязкая                    | 150       | 6,87             | 9,66  | 24,45    | 212,25                  | 254 П       |
|                    | Хлеб пшеничный(завтрак)                  | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26     | 39                      | 978/1       |
|                    | Чай с сахаром                            | 160       | 0,16             | 0,05  | 9,62     | 37,9                    | 502 Нов.    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 330       | 8,67             | 9,99  | 34,33    | 289,15                  |             |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовый                             | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 69                      | 537 П       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 69                      |             |
| ОБЕД               | Овощи натуральные соленые                | 30        | 0,33             | 0,03  | 0,51     | 6                       | 113 П.      |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150       | 5,71             | 2,67  | 9,35     | 96,03                   | 775         |
|                    | Кнели из говядины                        | 50        | 5,69             | 12,37 | 1,06     | 144,71                  | 384 П       |
|                    | Рис отварной                             | 110       | 2,71             | 4,46  | 24,79    | 150,04                  | 419 П.      |
|                    | Соус томатный                            | 10        | 0,11             | 0,37  | 0,69     | 6,56                    | 462 П       |
|                    | Компот из изюма                          | 150       | 0,28             | 0,06  | 14,03    | 54,57                   | 531 П       |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | 878         |
|                    | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                    | 879         |
|                    | Соль                                     | 2         | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                       | 1 П         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 542       | 17,67            | 20,36 | 66,95    | 539,71                  |             |
| ПОЛДНИК            | Булка(заказ)                             | 40        | 4,44             | 4,92  | 17,48    | 127,68                  | 117П        |
|                    | Напиток из плодов шиповника              | 160       | 0,56             | 0,24  | 18,24    | 77,6                    | 538 П       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                          | 200       | 5,00             | 5,16  | 35,72    | 205,28                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1222      | 32,09            | 35,66 | 152,15   | 1103,14                 | 105%        |
| День 2             |                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Пирожки печеные с печенью                | 40        | 2,33             | 2,44  | 14,00    | 87,2                    | 562 П.      |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | 878         |
|                    | Масло сливочное                          | 3         | 0,02             | 2,48  | 0,02     | 22,44                   | 111 П       |
|                    | Сыр (порциями)                           | 12        | 3,07             | 3,13  | 0,00     | 41,16                   | 106 П.      |
|                    | Чай с сахаром                            | 160       | 0,16             | 0,05  | 9,62     | 37,9                    | 502 Нов.    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 235       | 7,1              | 8,26  | 33,48    | 235,7                   |             |
| ЗАВТРАК 2          | Фрукты свежие                            | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                      | 118 П       |
|                    | Крекер                                   | 5         | 0,37             | 0,50  | 1,28     | 21,3                    | 609П/1      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 105       | 0,77             | 0,90  | 11,08    | 68,3                    |             |
| ОБЕД               | Фасоль отварная                          | 30        | 6,27             | 1,22  | 0,96     | 92,77                   | 2           |
|                    | Суп из овощей                            | 150       | 1,15             | 3,10  | 5,94     | 56,1                    | 148 П       |
|                    | Кнели из говядины                        | 50        | 5,69             | 12,37 | 1,06     | 144,71                  | 384 П       |
|                    | Картофель отварной                       | 110       | 2,09             | 5,39  | 13,97    | 112,2                   | 431 П.      |
|                    | Соус томатный                            | 10        | 0,11             | 0,37  | 0,69     | 6,56                    | 462 П       |
|                    | Компот из смеси сухофруктов              | 150       | 0,38             | 0,01  | 20,25    | 82,5                    | 527 П       |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | 878         |
|                    | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                    | 879         |
|                    | Соль                                     | 2         | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                       | 1 П         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 542       | 18,53            | 22,86 | 59,39    | 576,64                  |             |
| ПОЛДНИК            | Булка(заказ)                             | 40        | 4,44             | 4,92  | 17,48    | 127,68                  | 117П        |
|                    | Чай без сахара                           | 160       | 0,16             | 0,05  | 0,13     | 4,48                    | 501 П/1     |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                          | 200       | 4,60             | 4,97  | 17,61    | 132,16                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1079      | 30,98            | 34,51 | 121,54   | 1012,8                  | 96%         |
| День 3             |                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Каша манная жидкая                       | 150       | 4,65             | 5,60  | 23,10    | 161,55                  | 268 П       |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | 878         |
|                    | Чай без сахара                           | 160       | 0,16             | 0,05  | 0,13     | 4,48                    | 501 П/1     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 330       | 6,33             | 5,81  | 33,07    | 213,03                  |             |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовый                             | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 69                      | 537 П       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 69                      |             |
| ОБЕД               | Салат картофельный с зеленым горошком    | 30        | 0,93             | 3,42  | 2,94     | 46,2                    | 66 П        |
|                    | Суп-пюре из разных овощей                | 150       | 1,75             | 3,01  | 7,98     | 66,15                   | 167 П.      |
|                    | Котлеты или биточки, шницели             | 50        | 7,26             | 16,80 | 0,69     | 196,71                  | 386 П       |
|                    | Греча рассыпчатая                        | 110       | 6,27             | 5,75  | 27,19    | 185,57                  | 243 П       |
|                    | Соус томатный                            | 10        | 0,11             | 0,37  | 0,69     | 6,56                    | 462 П       |
|                    | Компот из свежих плодов                  | 150       | 0,11             | 0,11  | 10,07    | 40,83                   | 526 П.      |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба               | 10        | 1,12             | 0,11  | 6,97     | 33,42                   | 176 П       |
|                    | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                    | 879         |
|                    | Соль                                     | 2         | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                       | 1 П         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 532       | 18,87            | 29,81 | 63,21    | 610,24                  |             |
| ПОЛДНИК            | Булка(заказ)                             | 40        | 4,44             | 4,92  | 17,48    | 127,68                  | 117П        |
|                    | Чай с сахаром                            | 160       | 0,16             | 0,05  | 9,62     | 37,9                    | 502 Нов.    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                          | 200       | 4,60             | 4,97  | 27,10    | 165,58                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1212      | 30,55            | 40,74 | 138,53   | 1057,85                 | 101%        |

| День 4             |                                   |      |       |       |        |         |          |
|--------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|----------|
| ЗАВТРАК            | Каша "Дружба"                     | 150  | 3,95  | 8,74  | 18,79  | 169,5   | 266 П    |
|                    | Чай с сахаром                     | 160  | 0,16  | 0,05  | 9,62   | 37,9    | 502 Нов. |
|                    | Масло сливочное                   | 3    | 0,02  | 2,48  | 0,02   | 22,44   | 111 П    |
|                    | Хлеб пшеничный(завтрак)           | 20   | 1,64  | 0,28  | 0,26   | 39      | 978/1    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                   | 333  | 5,77  | 11,55 | 28,69  | 268,84  |          |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовой                      | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 537 П    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                   | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      |          |
| ОБЕД               | Салат из свеклы с сыром           | 30   | 0,84  | 3,63  | 2,13   | 44,4    | 56 П     |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем | 150  | 1,05  | 2,99  | 4,66   | 49,8    | 147 П    |
|                    | Гуляш из говядины                 | 50   | 8,58  | 9,15  | 1,75   | 123,75  | 373 П    |
|                    | пюре картофельное с маслом        | 110  | 2,31  | 4,84  | 11,99  | 101,2   | 434 П    |
|                    | Компот из изюма                   | 150  | 0,28  | 0,06  | 14,03  | 54,57   | 531 П    |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878      |
|                    | Хлеб ржаной                       | 20   | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8    | 879      |
|                    | Соль                              | 2    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | 1 П      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                   | 532  | 20,39 | 22,43 | 52,35  | 455,52  |          |
| ПОЛДНИК            | Печенье                           | 40   | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,8   | 609 П    |
|                    | Напиток из плодов шиповника       | 160  | 0,56  | 0,24  | 18,24  | 77,6    | 538 П    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                   | 200  | 3,56  | 4,16  | 48,00  | 244,4   |          |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                   | 1215 | 30,47 | 38,29 | 144,19 | 1037,76 | 99%      |

| День 5             |                                     |      |       |       |        |         |          |
|--------------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|----------|
| ЗАВТРАК            | Каша пшеничная жидкая               | 150  | 5,55  | 5,61  | 27,30  | 182,25  | 270 П    |
|                    | Хлеб пшеничный(завтрак)             | 20   | 1,64  | 0,28  | 0,26   | 39      | 978/1    |
|                    | Чай с сахаром                       | 160  | 0,16  | 0,05  | 9,62   | 37,9    | 502 Нов. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                     | 330  | 7,35  | 5,94  | 37,18  | 259,15  |          |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовой                        | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 537 П    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                     | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      |          |
| ОБЕД               | Салат из моркови с зеленым горошком | 30   | 0,74  | 3,04  | 2,03   | 38,5    | 27П      |
|                    | Суп картофельный с бобовыми         | 150  | 3,45  | 3,23  | 6,63   | 92,21   | 149 П    |
|                    | Кнели из говядины                   | 50   | 5,69  | 12,37 | 1,06   | 144,71  | 384 П    |
|                    | Рагу овощное (1-й вариант)          | 150  | 4,77  | 7,58  | 15,08  | 152,4   | 188.1    |
|                    | Компот из смеси сухофруктов         | 150  | 0,38  | 0,01  | 20,25  | 82,5    | 527 П    |
|                    | Хлеб ржаной                         | 20   | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8    | 879      |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878      |
|                    | Соль                                | 2    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | 1 П      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                     | 572  | 17,87 | 26,63 | 61,57  | 592,12  |          |
| ПОЛДНИК            | Булка(заказ)                        | 40   | 4,44  | 4,92  | 17,48  | 127,68  | 117П     |
|                    | Напиток витаминный                  | 150  | 0,00  | 0,00  | 13,80  | 55,5    | 636 П    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                     | 190  | 4,44  | 4,92  | 31,28  | 183,18  |          |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                     | 1242 | 30,41 | 37,64 | 145,18 | 1103,45 | 105%     |

| День 6             |                                           |      |       |       |        |         |           |
|--------------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| ЗАВТРАК            | Каша пшеничная жидкая                     | 150  | 5,55  | 5,61  | 27,30  | 182,25  | 270 П     |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878       |
|                    | Чай с сахаром                             | 160  | 0,16  | 0,05  | 9,62   | 37,9    | 502 Нов.  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                           | 330  | 7,23  | 5,82  | 46,76  | 267,15  |           |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовой                              | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 537 П     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                           | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      |           |
| ОБЕД               | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 30   | 0,93  | 2,07  | 6,57   | 48,6    | 69 П      |
|                    | Борщ с фасолью                            | 150  | 2,31  | 4,63  | 5,99   | 85,67   | 54-19/1 с |
|                    | Плов из отварной говядины                 | 160  | 11,41 | 9,54  | 2,90   | 266,98  | 375 П     |
|                    | кисель из концентрата плодового           | 160  | 1,12  | 0,00  | 23,20  | 97,6    | 516 Л     |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878       |
|                    | Хлеб ржаной                               | 20   | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8    | 879       |
|                    | Соль                                      | 2    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | 1 П       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                           | 542  | 18,61 | 16,64 | 55,18  | 580,65  |           |
| ПОЛДНИК            | Булочка "Алтайская"                       | 40   | 3,44  | 2,00  | 21,12  | 116     | 577 П     |
|                    | Чай без сахара                            | 160  | 0,16  | 0,05  | 0,13   | 4,48    | 501 П/1   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                           | 200  | 3,60  | 2,05  | 21,25  | 120,48  |           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                           | 1222 | 30,19 | 24,66 | 138,34 | 1037,28 | 98%       |

| День 7             |                             |      |       |       |        |         |          |
|--------------------|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|----------|
| ЗАВТРАК            | Каша кукурузная жидкая      | 150  | 4,60  | 4,71  | 6,93   | 173,4   | 271 П.   |
|                    | Хлеб пшеничный              | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878      |
|                    | Масло сливочное             | 3    | 0,02  | 2,48  | 0,02   | 22,44   | 111 П    |
|                    | Чай с сахаром               | 160  | 0,16  | 0,05  | 9,62   | 37,9    | 502 Нов. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                             | 333  | 6,30  | 7,40  | 26,41  | 280,74  |          |
| ЗАВТРАК 2          | Сок плодовой                | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 537 П    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                             | 150  | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      |          |
| ОБЕД               | Винегрет овощной            | 30   | 0,24  | 3,00  | 1,61   | 34,38   | 665      |
|                    | Суп крестьянский с крупой   | 150  | 1,28  | 3,06  | 8,73   | 67,5    | 160 П    |
|                    | Жаркое по-домашнему         | 160  | 13,60 | 13,76 | 11,44  | 227,2   | 401 П    |
|                    | Компот из изюма             | 150  | 0,28  | 0,06  | 14,03  | 54,57   | 531 П    |
|                    | Хлеб пшеничный              | 20   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 878      |
|                    | Хлеб ржаной                 | 20   | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8    | 879      |
|                    | Соль                        | 2    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | 1 П      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                             | 532  | 18,24 | 20,28 | 52,33  | 465,45  |          |
| ПОЛДНИК            | Булка(заказ)                | 40   | 4,44  | 4,92  | 17,48  | 127,68  | 117П     |
|                    | Напиток из плодов шиповника | 160  | 0,56  | 0,24  | 18,24  | 77,6    | 538 П    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                             | 200  | 5,00  | 5,16  | 35,72  | 205,28  |          |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                             | 1215 | 30,29 | 32,99 | 129,61 | 1020,47 | 97%      |

| День 8  |                         |     |      |      |       |       |       |
|---------|-------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная жидкая   | 150 | 5,85 | 7,10 | 26,85 | 212,7 | 273 П |
|         | Хлеб пшеничный(завтрак) | 20  | 1,64 | 0,28 | 0,26  | 39    | 978/1 |

|                           |                                          |             |              |              |               |                |             |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                           | Чай с сахаром                            | 160         | 0,16         | 0,05         | 9,62          | 37,9           | 502 Нов.    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                          | <b>330</b>  | <b>7,65</b>  | <b>7,43</b>  | <b>36,73</b>  | <b>289,6</b>   |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Напиток кисломолочный                    | 150         | 4,20         | 4,80         | 6,00          | 85,5           | 535П.       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                          | <b>150</b>  | <b>4,20</b>  | <b>4,80</b>  | <b>6,00</b>   | <b>85,5</b>    |             |
| <b>ОБЕД</b>               | Цветная капуста отварная                 | 30          | 2,85         | 0,21         | 5,58          | 35,7           | 425/1 П.    |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем        | 150         | 1,05         | 2,99         | 4,66          | 49,8           | 147 П       |
|                           | Рыба запеченная в омлете                 | 50          | 7,80         | 7,16         | 1,07          | 108,46         | 343 П       |
|                           | Макаронные изделия отварные              | 110         | 4,15         | 0,49         | 21,30         | 106,26         | 297 П       |
|                           | Соус томатный                            | 10          | 0,11         | 0,37         | 0,69          | 6,56           | 462 П       |
|                           | Компот из смеси сухофруктов              | 150         | 0,38         | 0,01         | 20,25         | 82,5           | 527 П       |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             | 878         |
|                           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 879         |
|                           | Соль                                     | 2           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 1 П         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                          | <b>542</b>  | <b>19,18</b> | <b>11,63</b> | <b>70,07</b>  | <b>471,08</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Печенье                                  | 40          | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,8          | 609 П       |
|                           | Напиток из плодов шиповника              | 160         | 0,56         | 0,24         | 18,24         | 77,6           | 538 П       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                          | <b>200</b>  | <b>3,56</b>  | <b>4,16</b>  | <b>48,00</b>  | <b>244,4</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                          | <b>1222</b> | <b>34,59</b> | <b>28,02</b> | <b>160,80</b> | <b>1090,58</b> | <b>104%</b> |
| <b>День 9</b>             |                                          |             |              |              |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша рисовая жидкая                      | 150         | 4,15         | 6,46         | 24,30         | 172,05         | 274 П       |
|                           | Хлеб пшеничный(завтрак)                  | 20          | 1,64         | 0,28         | 0,26          | 39             | 978/1       |
|                           | Сыр (порциями)                           | 12          | 3,07         | 3,13         | 0,00          | 41,16          | 106 П.      |
|                           | Масло сливочное                          | 3           | 0,02         | 2,48         | 0,02          | 22,44          | 111 П       |
|                           | Чай с сахаром                            | 160         | 0,16         | 0,05         | 9,62          | 37,9           | 502 Нов.    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                          | <b>345</b>  | <b>9,04</b>  | <b>12,40</b> | <b>34,20</b>  | <b>312,55</b>  |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок плодовой                             | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69             | 537 П       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                          | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      |             |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свеклы отварной                 | 30          | 0,45         | 1,65         | 2,52          | 26,7           | 51 П        |
|                           | Рассольник ленинградский                 | 150         | 1,23         | 3,15         | 9,75          | 72,75          | 139 П       |
|                           | Сердце в соусе                           | 50          | 12,14        | 7,64         | 0,27          | 118,74         | 408 П       |
|                           | пюре картофельное с маслом               | 110         | 2,31         | 4,84         | 11,99         | 101,2          | 434 П       |
|                           | Компот из изюма                          | 150         | 0,28         | 0,06         | 14,03         | 54,57          | 531 П       |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             | 878         |
|                           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 879         |
|                           | Соль                                     | 2           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 1 П         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                          | <b>532</b>  | <b>19,25</b> | <b>17,74</b> | <b>55,08</b>  | <b>455,76</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Булка(заказ)                             | 40          | 4,44         | 4,92         | 17,48         | 127,68         | 117П        |
|                           | Кисель с витаминами                      | 160         | 0,02         | 0,00         | 14,72         | 59,2           | 633 П.      |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                          | <b>200</b>  | <b>4,46</b>  | <b>4,92</b>  | <b>32,20</b>  | <b>186,88</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                          | <b>1227</b> | <b>33,50</b> | <b>35,21</b> | <b>136,63</b> | <b>1024,19</b> | <b>98%</b>  |
| <b>День 10</b>            |                                          |             |              |              |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша овсяная жидкая                      | 150         | 5,37         | 7,05         | 21,60         | 171,3          | 272 П       |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             | 878         |
|                           | Сыр (порциями)                           | 12          | 3,07         | 3,13         | 0,00          | 41,16          | 106 П.      |
|                           | Чай без сахара                           | 160         | 0,16         | 0,05         | 0,13          | 4,48           | 501 П/1     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                          | <b>342</b>  | <b>10,12</b> | <b>10,39</b> | <b>31,57</b>  | <b>263,94</b>  |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Фрукты свежие                            | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 118 П       |
|                           | Крекер                                   | 5           | 0,37         | 0,50         | 1,28          | 21,3           | 609П/1      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                          | <b>105</b>  | <b>0,77</b>  | <b>0,90</b>  | <b>11,08</b>  | <b>68,3</b>    |             |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат картофельный                       | 30          | 0,57         | 1,62         | 4,02          | 33             | 62 П.       |
|                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150         | 7,88         | 3,99         | 9,80          | 106,17         | 776         |
|                           | Кнели из говядины                        | 50          | 5,69         | 12,37        | 1,06          | 144,71         | 384 П       |
|                           | Капуста тушеная                          | 110         | 4,07         | 3,96         | 4,29          | 69,3           | 428 П       |
|                           | Компот из смеси сухофруктов              | 150         | 0,38         | 0,01         | 20,25         | 82,5           | 527 П       |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             | 878         |
|                           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 879         |
|                           | Соль                                     | 2           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 1 П         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                          | <b>532</b>  | <b>21,43</b> | <b>22,35</b> | <b>55,94</b>  | <b>517,48</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Печенье                                  | 40          | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,8          | 609 П       |
|                           | Чай с сахаром                            | 160         | 0,16         | 0,05         | 9,62          | 37,9           | 502 Нов.    |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                          | <b>200</b>  | <b>3,16</b>  | <b>3,97</b>  | <b>39,38</b>  | <b>204,7</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                          | <b>1179</b> | <b>35,48</b> | <b>37,61</b> | <b>137,97</b> | <b>1054,42</b> | <b>100%</b> |