

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЫСАКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЮТКА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

П Р И К А З

от 09 января 2023 года

с. Рысаково

№ 1

Об утверждении 10-ти дневного меню для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет в МДОУ «Рысаковский детский сад «Малютка»

В соответствии с СанПин2.3/2.4.1.3390-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в МДОУ «Рысаковский детский сад «Малютка», строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 09.01.2023 г. 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет в МДОУ «Рысаковский детский сад «Малютка» /приложение № 1/.
2. Утвердить технологические карты /приложение № 2/.
3. Повару З.М. Аединовой строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню и проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
3. Приказ заведующего от 03.10.2022 года № 191 "Об утверждении 10-ти дневного меню для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет в МДОУ «Рысаковский детский сад «Малютка», считать утратившим силу.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

**Заведующий МДОУ «Рысаковский
детский сад «Малютка»**



И.А. Шевчук

С приказом ознакомлены: 09.01.2023 г.

повар

З.М.Аединова

Приложение № 1 к приказу
от 09.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Рысаковский детский сад

«Малютка»

И.А. Шевчук

09.01.2023 г.

155102007503

Десятидневное меню

для организации питания детей

в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет

в Муниципальном дошкольном образовательном

учреждении «Рысаковский детский сад «Малютка»

Джанкойского района

Республики Крым

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак 1 неделя 1 день	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	3,615	3,81	12,63	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Чай с сахаром	150	0,150	0,015	8,505	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	25	1,535	0,535	10,465	53,608	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0						7
Второй завтрак Обед	Яблоки	86,9	0,428	0,428	10,524	77,34	0,285	0,285	7,016	30,666	368
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,695	10,29	200	2,7	2,825	17,15	104,75	88
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,7	3,075	15,84	200	3,6	8,1	21,12	171,8	362
	Соус томатный	15	0,174	0,63	1,203	30	0,348	1,26	2,406	22,35	366
Полдник	Шницель рубленый	50	10,14	6,97	6,78	70	11,59	7,97	7,75	150,59	299
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	40	0,344	2,088	3,148	32,76	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
Итого	Хлеб вишневый	30	1,92	0,32	14,186	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Оладьи с повидлом	60/5	4,23	6,768	22,848	120/10	8,46	13,536	45,696	337,848	432
	Чай с сахаром					180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558						
Итого			33,421	31,232	142,24		38,731	42,824	198,506	1325,205	

Прием пищи 1 неделя 2 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Чай с сахаром	0,150	0,015	8,505	34,17		180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24						7
	Печенье	20	1,62	2,78	13,34	85,4						
Второй завтрак	Яблоки	113,1	0,6112	0,6112	14,9744	67,232	24	0,069	0,069	1,683	1,486	368
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	86
	Котлета рубленая	50	10,14	6,97	6,78	115,835	70	11,59	7,97	7,75	150,586	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	25,61	3,66	138,41	689,333	150	38,42	5,49	207,62	1,034	204
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,501	1,254	2,46	23,13	30	0,501	1,254	2,46	23,13	35
	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
Полдник	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вишинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Запеканка из творога	50	8,77	6,025	8,575	123,5	80	13,8566	9,5195	13,5485	195,13	251
	Соус сметанный сладкий	15	0,548	0,827	1,188	20,043	15	0,548	0,827	1,188	20,043	117
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
Итого			58,2612	38,2802	291,3194	1514,776		78,4696	34,5895	340,6325	948,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя 3 день	Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68		110,7	200	6,04	5,6	18,24	147,6	100
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505								
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372		34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0		42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	147
Второй завтрак	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28		12,24						7
	Яблоки	53,3	0,285	0,285	7,016		63						227
							30,666	39,8	0,214	0,214	5,262	23,628	368
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,075	3,21	9,675		79,95	200	5,125	5,35	16,125	133,25	87
	Капуста тушеная	100	2,065	3,237	9,428		75,1	150	3,098	4,856	14,142	112,65	354
Обед	Биточки рубленые	50	10,14	6,97	6,78		115,835	70	11,59	7,97	7,75	150,586	299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994		40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535		38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186		60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Вареники ленивые (отварные)	65	8,912	7,891	9,211		144,001	85	14,396	12,747	14,879	232,617	244
Полдник	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505		34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	416
			39,523	32,566	113,167		882,475		46,689	38,338	149,36	1123,452	
Итого													

Прием пищи 1 неделя 4 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	147
Второй завтрак	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24						7
	Яблоки	87	0,285	0,285	7,016	30,666	12,6	0,069	0,069	1,683	1,486	368
	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	200	2,05	5	14,1	109,75	64
Обед	Плов с мясом	150	8,294	7,241	2,08	207,532	150	8,294	7,241	2,08	207,532	531
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	40	0,568	2,436	3,444	37,56	34
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вишинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Омлет натуральный	47	5,268	8,268	0,864	98,664	63	7,024	11,024	1,152	131,552	229
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,501	1,254	2,46	23,13	30	0,501	1,254	2,46	23,13	34
	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	147
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
Итого			28,095	30,095	102,838	890,188		33,054	36,912	125,589	1050,187	

Прием пищи 1 неделя 5 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,075	98,85	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24	5,1	1,183	1,505	0	18,36	7
	Печенье	20	1,62	2,78	13,34	85,4						
	Масло сливочное порциями	5	0,040	3,62	0,065	33						6
	Сок	80	0,938	0,094	2,719	16,875						399ж
Второй завтрак	Яблоки	87,4	0,285	0,285	7,016	30,666	17,7	0,069	0,69	1,683	1,486	368
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,075	3,21	9,675	79,95	200	5,125	5,35	16,125	133,25	87
Обед	Рыба тушеная с овощами	90	7,651	3,57	1,799	70	120	10,93	5,1	2,57	100	261
	Картофель отварной	100	1,428	2,087	7,977	71,255	100	1,428	2,087	7,977	71,255	336
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	40	0,344	2,088	3,148	32,76	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
Полдник	Хлеб вилиньский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	1	5,08	4,6	0,28	63	227
	Винегрет овощной	80	1,08	4,928	6,152	73,28	100	1,35	6,16	7,69	91,6	46
	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	147
Итого	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
			34,9836	43,3416	137,5372	1088,772		42,895	38,986	152,132	1131,213	

Прием пищи 2 неделя 1 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	0,921	0,321	6,279	32,165	20	0,921	0,321	6,279	32,165	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24						7
	Печенье	30	2,47	4,17	20,01	128,1						
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63						
Второй завтрак	Сок	75	1	0,1	2,9	18						227
												399ж
Обед	Яблоки	76,2	0,285	0,285	7,016	30,666	8,3	0,069	0,069	1,683	1,486	368
	Суп картофельный (пшено)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	86
	Гуляш	50	8,245	8,35	1,63	114,45	60	9,894	10,02	1,956	137,34	259
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,7	4,82	27,45	180,34	150	8,55	7,23	41,175	270,51	179
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	30	0,258	1,566	2,361	24,57	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,791	0,599	11,721	60,04	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	Хлеб вишинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Булочка «К чаю»	70	11,018	2,45	41,356	231	80	12,592	2,8	47,264	264	472
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,69	101,99	419
Итого			51,877	40,657	189,613	1328,361		53,212	39,042	207,826	1382,02	

Прием пищи 2 неделя 2 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный слизистый (овсянка)	150	4,65	4,635	12,99	112,2	200	6,2	6,18	17,32	149,6	98
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24						7
	Печенье	20	1,62	2,78	13,34	85,4						
Второй завтрак	Яблоки	81,1	0,285	0,285	7,016	30,666	11,7	0,0369	0,069	1,683	1,486	368
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	8,6	8,4	14,33	167,25	95
	Капуста тушеная	100	2,065	3,237	9,428	75,1	100	2,065	3,237	9,428	75,1	354
	Биточки рубленые	50	10,14	6,97	6,78	115,84	70	11,59	7,97	7,75	150,586	299
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
Полдник	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Сырники из творога с повидлом	55	9,345	6,335	5,7	117	85	14,3913	9,7559	8,778	180,18	245
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85						
	Чай с сахаром						180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
Итого			43,476	35,572	123,618	966,089		49,4062	37,2709	136,25	1064,098	

Прием пищи 2 неделя 3 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24	5,1	1,183	1,505	0	18,36	7
	Печенье	10	0,81	1,39	6,67	44,5						
	Масло сливочное порциями	5	0,040	3,62	0,065	33						6
	Сок	80	0,938	0,094	2,719	16,875						399ж
Обед	Яблоки	19,8	0,069	0,69	1,683	1,486	24,7	0,142	0,142	35,08	15,333	388
	Борщ с картофелем	150	2,13	3,06	8,715	70,95	200	3,55	5,1	14,525	118,25	60
	Жаркое по-домашнему	150	9,877	10,1	18,042	226,678	150	9,877	10,1	18,042	226,678	292
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,333	1,551	3,432	29,01	45	0,4495	2,3265	5,148	43,515	36
	Компот из сухофруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	1	5,08	4,6	0,28	63	227
	Винегрет овощной	80	1,08	4,928	6,152	73,28	100	1,35	6,16	7,69	91,6	46
	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	147
Итого	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
			32,138	38,659	123,594	979,475		35,7605	39,7215	176,598	1094,848	

Прием пищи 2 неделя 4 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Яблоки	94	0,6112	0,6112	14,9744	67,232	17,4	0,069	0,069	1,683	1,486	686
Второй завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,925	5,085	58,85	200	1,75	4,875	8,475	84,75	73
	Тефтели мясные	50	3,729	4,142	4,719	71,044	65	5,085	5,648	6,435	96,878	304
	Соус томатный	15	0,174	0,63	1,203	11,175	15	0,174	0,63	1,203	11,175	366
	Картофель отварной	80	1,814	2,651	10,133	90,513	100	1,428	2,087	7,977	71,255	336
Полдник	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	40	0,568	2,436	3,444	37,56	34
	Хлеб пшеничный	25	1,719	0,599	11,721	60,04	36	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	Хлеб вишинский	32	1,92	0,32	14,186	60,48	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
Итого	Вареники ленивые (отварные)	65	8,912	7,891	9,211	144,001	65	8,912	7,891	9,211	144,001	244
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
			27,7182	28,3002	123,6694	879,441		32,176	33,445	134,68	967,361	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак 2 неделя 5 день	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	200	6,04	5,6	18,24	147,6	100
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	180	3,78	3,258	15,552	106,794	416
	Хлеб пшеничный	18	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3,2	0,779	1,003	0	12,24	5,1	1,183	1,505	0	18,36	7
	Печенье	10	0,81	1,39	6,67	44,5						
	Масло сливочное порциями	5	0,040	3,62	0,065	33						6
Второй завтрак	Сок	80	0,938	0,094	2,719	16,875	80	0,938	0,094	2,719	16,875	394ж
	Яблоки	29	0,200	0,200	5,120	21,526	35,4	0,214	0,214	5,262	23,628	368
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	88
	Рыба тушеная с овощами	90	7,651	3,57	1,799	70	120	10,93	5,1	2,57	100	261
	Картофель отварной	80	1,814	2,651	10,133	90,513	100	1,428	2,087	7,977	71,255	336
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	40	0,568	2,436	3,444	37,56	34
	Компот из сухофруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63						
Полдник	Хлеб пшеничный	27	1,719	0,599	11,721	60,04	36	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Чай с сахаром	150	1,8	1,54	11,19	57,08	180	2,16	1,85	13,43	65,23	413
Итого			41,679	35,134	146,579	1075,635		46,829	32,983	176,23	1183,107	