

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Краснофлотская СШ"

Примерное перспективное меню для детей
Возрастная категория: 3 — 7 лет

МБОУ "Краснофлотская СШ"

с. Краснофлотское Советского района Республики Крым
на зимне-весенний период 2025-2026 год

Возрастная категория: 3 — 7 лет			на зимне-весенний период 2025-2026 гг.											
Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Номер рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		В1	В2	В3	Р	Mg	Fe		
1-й день понедельник	Завтрак													
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	0,11	1,95	20	186,58	103	22,1	0,95	91
	Бутерброд с сыром 40/20	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,070	0,110	50	142,400	11,3	18,5	0,96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	0,11	6,62	0,00	171,56	2,70	1,44	0,13	414
	Итого:	440	17,24	20,52	64,12	502,81	0,29	8,68	79,00	500,54	117,00	42,04	2,04	
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10	399
	Печенье	20	2,1	5,40	20,10	138,0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 24901-89
	Итого:	200	2,85	5,40	35,25	201,30	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	
	Обед													
	Икра кабачковая	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	0	24,60	0,00	0,00	0,42	57
	Суп картофельный с гречкой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,088	6,60	0,00	19,20	44,00	17,60	0,76	80
	Рыба, тушен с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80,00	0,056	2,30	6	27,06	137,60	10,40	0,46	261
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,140	17,95	26,00	46,18	86,60	27,80	1,06	321
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,002	0,36	0	28,64	0,13	5,40	1,12	376
	Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	бн
	Итого:	720	18,39	24,61	81,40	631,73	0,39	31,41	32,00	157,38	6,00	88,96	4,97	
	Полдник													
	Оладьи со сгущенкой	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	0,240	0,75	0,00	188,98	0,00	0,00	2,14	401
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,080	2,60	0	240,00	0,00	0,00	0,20	10
	Итого:	370	18,760	17,48	82,18	562,00	0,32	3,35	0,00	428,98	0,00	0,00	2,34	
	Всего:	1730	57,246	68,01	262,95	1897,84	1,01	46,45	111,00	1097,40	133,50	137,00	11,44	
2-й день Вторник	Завтрак													
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,080	1,95	30,60	182,62	138,00	20,86	0,31	88
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	бн
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	392
	Итого:	420	8,72	15,04	49,17	365,89	0,13	1,98	30,60	201,39	166,80	32,20	1,20	
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	100	1,50	0,5	8,00	95,00	0,04	10,00	0	8,00	11,00	9,000	0,60	368
	Итого:	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,040	10,00	0,00	8,00	11,00	9,00	0,60	
	Обед													
	Салат из капусты	60	2,60	5,00	3,10	69,00	0,040	15,90	0	46,00	0,00	0,00	0,80	21
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	0,080	5,90	0	48,60	34,06	16,80	0,68	90
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,04	0,40	22,00	1,94	118,0	36,70	0,76	277
	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50	0,060	0,00	20,00	12,00	38,20	21,80	0,75	204
	Кисель из повидла	180	0,07	0,000	20,03	80,46	0,00	0,07	0	9,45	13,90	5,40	0,25	401

3-день Среда	Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	бн
	Итого:	710	31,67	21,48	69,12	610,53	0,258	22,27	42,00	120,38	264,16	98,56	3,77	
	Полдник													
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	227
	Винегрет с раст маслом	80	1,29	4,15	6,72	73,21	0,05	0,04	0,00	21,36	26,10	9,900	0,72	46
	Какао с молоком	180	3,66	3,15	15,75	107,01	0,05	1,44	0,00	123,88	2,70	1,44	0,44	397
	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0	2,28	0	0	0,12	бн
	Итого:	330,00	10,95	12,26	28,95	274,66	0,128	1,48	0,00	167,24	28,80	11,34	2,16	
	Всего:	1560,00	52,84	49,28	155,24	1346,08	0,56	35,73	72,60	497,01	470,76	151,10	7,73	
	Завтрак													
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,070	1,95	30,60	180,24	138,00	20,86	0,31	173
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	2
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,40	0,02	0,00	0,00	29,70	2,70	1,44	0,36	413
	Итого:	420	9,26	16,46	55,46	405,40	0,14	1,95	30,60	219,24	166,80	32,20	1,29	
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	15,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10	399
	Печенье	20	2,1	5,40	20,10	138,0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 24901-89
	Итого:	200	2,85	5,40	35,25	201,30	0,020	15,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	
	Обед													
	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,01	6,60	0,00	19,68	54,1	21,9	0,86	88
	Котлета рублен из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,08	0,140	14,00	31,20	131,00	25,50	1,36	285
	Капуста тушенная	150	3,09	4,86	14,14	112,65	0,05	25,74	0,00	83,18	64,30	31,80	1,22	336
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,360	0,00	28,64	4,00	3,60	1,12	304
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,24	4,12	20,96	0,000	0,00	0,00	1,52	17,40	6,60	0,1	бн
	Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
	Итого:	670	22,750	11,391	76,05	497,54	0,17	32,84	14,00	166,61	330,78	107,28	5,17	
	Полдник							сс						
	Ватрушка из творога	70	5,60	4,3	24,48	182,3	0,090	0,30	0,10	55,05	0,00	0,00	0,46	289
	Кофейный напиток	180	1,300	1,30	14,00	92,00	0,02	1,00	0,02	108,24	0,00	0,00	0,02	253
	Итого:	250	6,90	5,60	38,48	274,30	0,11	1,30	0,12	163,29	0,00	0,00	0,48	
4-й день Суббота	Всего:	1540	41,760	38,851	205,24	1 378,54	0,444	51,09	44,72	559,64	508,08	145,48	9,04	
	Завтрак													
	Суп молочный смакаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	0,14	188,00	0,00	0,00	0,36	44
	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	392
	Итого:	430	8,36	13,38	44,07	328,89	0,13	1,03	0,14	206,77	28,80	11,34	1,25	
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	100	0,80	0,2	2,47	95,00	0,06	38,00	0	35,50	11,00	9,000	0,15	371
	Итого:	100	0,80	0,20	2,47	95,00	0,06	38,00	0,00	35,50	11,00	9,00	0,15	
	Обед													
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,012	5,70	0	21,09	0,00	0,00	0,80	33
	Рассольник ленинградский со смет	200	3,28	7,16	5,73	116,00	0,088	6,56	0	23,75	60,64	18,232	0,856	33
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	0,132	5,2	20,00	41,16	163,70	34,80	1,958	274
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,002	0,36	0	28,64	0,13	5,40	1,12	376
	Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1

Хлеб пшеничный	20	0,6	0,24	4,12	20,96	0,000	0,00	0,00	1,52	17,40	6,60	0,1	б/н
Итого:	720	27,112	27,50	56,38	597,47	0,27	17,82	20,00	117,04	284,47	76,29	5,26	
Полдник													
Пирожки печен с повидлом	60	7,56	342,00	21,78	147,60	0,07	0,06	0	12,84	0,00	0,000	0,85	437
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	0,11	6,62	0,00	171,56	2,70	1,44	0,13	414
Итого:	240	11,682	346,536	41,13	278,406	0,18	6,684	0,00	184,398	2,70	1,44	0,978	

Всего:	1490	47,95	387,61	144,05	1 299,77	0,64	63,53	20,14	543,71	326,97	98,07	7,64	
Завтрак													
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	0,10	1,95	0,00	182,30	0,00	0,00	0,50	84
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,070	0,110	59	142,400	11,3	18,5	0,96	3
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,40	0,02	0,00	0,00	29,70	2,70	1,44	0,36	413
Итого:	440	14,15	17,62	61,86	458,40	0,19	2,06	59,00	354,40	14,00	19,94	1,82	
2-й завтрак													
Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10	399
Печенье	20												ГОСТ 14031-2014
Итого:	200	0,75	0,00	15,15	63,30	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	
Обед													
Макароны с маслом	150	5,1	7,50	28,50	202,50	0,060	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,75	204
Свекольник	200	1,60	4,14	11,86	90,66	0,040	5,56	0,00	25	78	27,6	1,06	82
Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,040	0,79	0,00	4,59	0,00	0,0	0,23	174
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,51	87,93	0,01	1,55	0,00	13,05	3,10	3,10	0,85	240
Хлеб пшеничный	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	б/н
Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
Итого:	670	17,59	21,75	80,99	590,16	0,19	7,90	0,02	59,11	141,50	48,56	3,55	
Полдник													
Булочка домашняя	70	5,0500	9,63	33,52	177,70	0,09	0,27	0,00	30,75	0,00	0,00	0,44	274
Йогурт	180	5,220	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	251
Итого:	250	10,27	14,13	40,72	267,70	0,16	1,53	36,00	246,75	162,00	25,2	0,62	

Всего:	1560	42,76	53,50	198,72	1379,56	0,56	14,49	95,02	670,76	328,00	99,70	8,09	
Завтрак													
Омлет натуральный	150	4,65	8	0,9	157	0,05	0,15	0	62,8	110,00	24,90	1,54	215
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	0	24,60	0,00	0,00	0,42	57
Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	2
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	0,11	6,62	0,00	171,56	2,70	1,44	0,13	414
Итого:	440	12,36	25,43	39,49	495,21	0,22	10,97	0,00	268,26	138,80	36,24	2,71	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	100	0,40	0,4	9,80	44,00	0,03	10,00	0	16,00	11,00	9,00	2,20	368
Всего:	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	10,00	0	16,00	11,00	9,00	2,20	
Обед													
Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,10	6,86	58,02	0,013	5,58	0,00	17,42	25,20	11,14	0,91	36
Борщ со сметаной	200	2,31	1,30	4,06	81,23	0,075	12,48	0	73,93	46,80	23,10	1,10	63
Котлета рыбная запеченая	80	10,70	3,76	7,98	108,0	0,06	0,34	18,00	42,14	129,8	21,30	0,60	271
Картофель, тушенный соусе	150	3,21	8,9	23,3	186	0	10,9	26	6	87	28	1,2	144
Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,002	0,36	0	28,64	0,13	5,40	1,12	376
Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
Хлеб пшеничный	20	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	б/н

Всего:	730	18,16	17,19	72,81	562,38	0,33	29,68	44,00	170,32	348,53	106,60	5,49	
Полдник													
Сырники из творога с морковью	100	11,98	9,8175	17,95	208,3	0,06	0,62	50,0	99,5	179,4	27,4	0,71	233
Чай с сахаром	180	0,060	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	392
Всего:	280	12,04	9,84	27,41	246,14	0,06	0,65	50,00	108,92	182	28,8	0,98	
	1110	30,5925	27,4235	110,025	852,517	0,4163	40,3295	94	295,235	541,63	144,44	8,676	
Завтрак													
Запеканка из творога	150	11,40	7,83	11,15	160,55	0,033	0,16	30,60	95,75	170,20	36,24	0,45	251
Сгущенное молоко	20	1,0800	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	0,00	0,03	0,00	0,00	46,05	58
Хлеб пшеничный	40	0,90	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,000	0,12	бн
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	392
Итого:	390	13,44	9,49	35,11	279,08	0,04	0,34	30,60	107,53	172,90	37,68	46,89	
2-й завтрак													
Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10	399
Печенье	20	2,1	5,40	20,10	138,0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 24901-89
Всего:	200	2,85	5,40	35,25	201,30	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	
Обед													
Салат из капусты	60	2,6	5,00	3,10	69,00	0,040	15,90	0,00	46,00	0,00	0,00	0,80	21
Щи из св капусты со сметаной	200	1,75	4,875	8,48	84,75	0,05	18,48	0	43,33	66,60	27,00	0,80	72
Плов из птицы	180	13,8	13,9	29,07	298,40	0,24	0,52	0,00	37,76	221,30	52,20	1,82	321
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,51	87,93	0,01	1,55	0,00	13,05	3,10	3,10	0,85	240
Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
Хлеб пшеничный	20	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	бн
Всего:	680	19,13	24,026	67,78	567,21	0,38	36,45	0	142,53	351,00	100,16	4,80	
Полдник													
Оладьи с повидлом	135	12,16	12,396	72,48	448,8	0,17	1,24	192,0	209,3	152,6	13,3	1,10	432
Молоко кипяченое	200	5,800	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20	255
Всего:	335	18,0	17,40	82,08	377,00	0,25	3,84	192,00	449,33	152,60	13,30	1,30	
	1215	39,94	46,822	185,109	1145,512	0,646	43,281	192	602,357	514,1	119,46	8,206	
Завтрак													
Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,0	0,130	1,95	68,00	188,95	190,70	22,90	0,82	93
Хлеб пшеничный	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	бн
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,40	0,02	0,00	0,00	29,70	2,70	1,44	0,36	413
Итого:	410	8,51	10,31	42,80	295,8	0,15	1,95	68	220,93	193,40	24,34	1,30	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	100	1,50	0,5	8,00	95,00	0,04	10,00	0	8,00	0,00	0,00	0,60	368
Всего:	100	1,50	0,50	8,00	95,0	0,040	10,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60	
Обед													
Помидор натур (солен или свеж)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,020	6,00	0	13,80	13,80	7,58	0,36	70
Суп овощной со сметаной	200	1,998	3,22	10,02	74,5	0,11	31,24	0	49,24	58,65	23,76	0,91	294
Бефстроганов из отварного мяса	90	12,93	10,36	2,74	155,6	0,025	0,01	23,0	27,8	133,1	25,70	0,8	179
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,784	32,94	216,41	0,168	0,00	0	11,39	2,70	1,44	3,64	411
Кисель из повидла	180	0,07	0,000	20,03	80,46	0,00	0,07	0	9,45	13,90	5,40	0,25	401
Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
Хлеб пшеничный	20	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	бн

Всего:	700	23,19	19,531	72,86	562,5	0,361	37,32	23,0	114,08	282,15	81,74	6,52	
Полдник													
Пирожки печен с творогом	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,072	0,060	30,000	12,840	135,000	21,000	0,852	437
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,51	87,93	0,01	1,55	0,00	13,05	3,10	3,10	0,85	240
Всего:	240	7,70	3,56	43,29	235,53	0,08	1,61	30,00	25,89	138,10	24,10	1,70	
Завтрак	1040	32,394	23,591	124,146	893,065	0,483	48,928	53	147,972	420,25	105,84	8,818	
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,080	1,95	30,60	182,62	138,00	20,86	0,31	
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,070	0,110	59	142,400	11,3	18,5	0,96	88
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	3
Итого:	440	12,95	15,94	53,94	409,9	0,15	2,09	90	334,49	152,00	40,80	1,54	392
2-й завтрак													
Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10	
Печенье	20	2,1	5,40	20,10	138,0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	399
Всего:	200	2,85	5,40	35,25	201,30	0,02	3,00	0	10,5	10,5	6,00	2,10	ГОСТ 24901-89
Обед													
Огурец натур (свеж или соленый)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,020	6,00	0,00	13,80	25,20	11,14	0,36	
Суп гороховый с гречками	220\20	8,31	2,70	32,02	218,03	0,360	23,46	0	137,60	53,36	21,32	4,17	70
Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74	0,16	4,10	24,00	29,10	337,00	65,70	2,36	87/123
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,51	87,93	0,01	1,55	0,00	13,05	3,10	3,10	0,85	292
Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	240
Хлеб пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,12	0,12	1
Всего:	520	20,42	13,87	80,05	585,23	0,59	35,11	24,00	195,94	478,66	119,12	8,27	бн
Полдник													
Манник со сгущенкой	100\20	5,2	9,86	28,88	186,9	0,050	0,44	0,0	101,22	0	0,00	0,33	
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	9,46	37,9	0,000	0,03	0,0	9,47	3	1,44	0,27	274
													392
Всего:	180	5,21	9,88	38,34	224,79	0,05	0,47	0,00	110,69	2,70	1,44	0,60	
Завтрак	900	28,48	29,15	153,64	1011,32	0,66	38,58	24,00	317,13	491,86	126,56	10,97	
Каша вязкая гречневая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	1,95	20,00	188,95	155,60	29,62	0,82	
Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	9,900	0,62	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	9,47	2,70	1,44	0,27	2
Итого:	430	8,86	16,08	45,94	360,89	0,18	1,98	20,00	207,72	184,40	40,96	1,71	392
2-й завтрак													
Фрукты свежие	100	0,90	0,2	23,07	98,00	0,04	60,00	0	34,50	11,00	9,000	0,35	
Всего:	100	0,90	0,20	23,07	98,00	0,040	60,00	0	34,50	11,00	9,00	0,35	371
Обед													
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	0	24,60	0,00	0,00	0,42	57
Суп картофель с мясными фрикадельками	200	6,625	5,18	15,45	135,00	0,125	11,20	4	29,00	103,90	32,00	1,48	89
Биточки рыбные запеченные	80	10,70	3,76	7,98	108,0	0,06	0,34	18,00	42,14	129,8	21,30	0,60	271
Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2	23,00	6,45	133,10	25,70	0,63	334
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,51	87,93	0,01	1,55	0,00	13,05	3,10	3,24	0,85	240

9-й день
Четверг

10-ый
день
пятница

Хлеб ржаной	40	0,87	0,111	5,62	27,1	0,038	0	0	2,39	60,00	17,86	0,53	1
Хлеб пшеничный	20	0,9	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,12	6н
Всего:	730	22,85	20,02	80,64	618,01	0,28	19,29	44,96	117,63	429,90	100,10	4,51	
Полдник													
Булочка "Российская"	60	4,218	4,81	33,31	193,00	0,072	0,012	3,000	16,398	39,200	15,200	0,738	457
Сок	180	0,750	0,00	15,15	63,30	0,0,2	15,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	399
Всего:	240,00	4,97	4,81	48,46	256,30	0,072	15,01	3	26,90	49,7	21,2	2,84	
	1070,00	28,72	25,03	152,18	972,31	0,39	94,30	47,96	179,03	490,60	130,30	7,70	
Итого за весь период	13215,00	538,26	654,03	1691,29	12176,52	5,81	476,71	754,44	4910,25	4225,75	1257,95	88,31	
Среднее значение за 10 дней	1321,50	53,83	65,40	169,13	1217,65	0,58	47,67	75,44	491,02	422,58	125,80	8,83	
Норма на 1 ребенка в день		54,80	51,75	206,25	1 350,00								

При составлении меню допускается
отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра