Золотарева Оксана Валерьевна

Подписан: Золотарева Оксана Валерьевна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=Краснодар, T=заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100"", СНИЛС=03558312637, ИНН=231209946302, E=mbdou-100@mail.ru, G=Оксана Валерьевна, SN=Золотарева, CN=Золотарева Оксана Валерьевна
Дата: 2023.05.02 12:27:04+03'00'

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-детский сад №100"

на "01" сентября 2022 г.

Утверждаю

Руководитель _____ ЗОЛОТАРЕВА О.В.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Каша вязкая с морковью	200	7,72	7,38	38,3	257,2	2,5	186
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**480**	**19,85**	**15,42**	**82,41**	**543,86**	**3,41**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,481	4,417	16,074	117,028	10,08	87
	Запеканка картофельная с печенью	160	9,487	7,05	24,304	195,206	31,692	308
	Соус сметанный с томатом	30	0,533	1,095	2,562	24,87	0,771	373
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,66	0,26	9,62	45,4		123
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Итого	**640**	**17,891**	**13,032**	**96,368**	**561,264**	**42,543**	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные паровые	80	9,74	6,58	7,13	132,95	0,16	273
	Макаронные изделия отварные	150	4,072	1,801	29,354	144,46	0	219
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	Салат из свеклы	60	0,812	2,997	1,044	49,242	5,8	34
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	кисель из повидла	200	0,09	0	25,58	97,67	0,11	401
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**720**	**21,667**	**18,871**	**83,455**	**598,889**	**10,33**	
Итого за 1 день		**1940**	**59,708**	**47,323**	**272,433**	**1745,413**	**66,283**	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	200	16,369	16,244	24,615	69,096	7,5	99
	Чай с молоком	150	9,4	9,102	19,06	49,218	4,7	413
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143	0	1
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,4	0,1	0,08	2,82	0,2	410 стр326
	Итого	**440**	**29,679**	**33,226**	**68,275**	**306,934**	**12,4**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,884	4,795	7,817	91,48	34,27	65
	Гуляш из отварного мяса	160	12,31	9,096	5,725	153,398	2,15	293
	Пюре картофельное	150	4,336	6,543	21,451	119,89	28,748	339
	кисель из яблок	180	0,066	0	11,71	45,76	2	397
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**740**	**21,666**	**20,904**	**71,263**	**520,128**	**67,168**	

Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	Пирог открытый	50	11,655	11,144	38,428	269,45	0,825	442
	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	95,4	1,8	419
	Напиток Витаминизированный	180	0	0	0	0		500,
	Сырники из творога	100	19,77	13,46	12,55	309,61	0,5	245
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**660**	**40,036**	**32,05**	**86,17**	**799,28**	**13,728**	
Итого за 2 день		**3930**	**92,131**	**86,33**	**225,858**	**1695,342**	**96,296**	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	85	10,19	16,54	1,52	204,82	0,42	230
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	5,871	4,791	39,473	214,38	0	12
	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**385**	**31,807**	**33,291**	**91,377**	**606,98**	**5,92**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,761	2,388	13,081	77,215	16,1	86
	Жаркое по-домашнему	220	26,678	17,799	19,537	258,003	29,88	292
	Салат из белокочанной капусты	60	0,598	3,071	4,035	44,85	22,6	21
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**710**	**32,217**	**23,728**	**79,863**	**560,708**	**72,19**	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	9,36	7,98	0,14	114,82		
	Каша рассыпчатая гречка	150	6,324	3,475	34,039	186,97	0	330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	0,18	82,8	3,6	418
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,6	40,32	5,72	
	Соус молочный густой (для фарширования)	27	0,92	2,71	3,2	42,94	0,2	371
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**697**	**24,604**	**23,965**	**57,239**	**617,65**	**10,78**	
Итого за 3 день		**5822**	**88,928**	**80,984**	**238,679**	**1826,738**	**98,89**	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	17,636	17,69	30,162	111,66	7,5	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143	0	1
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2

	Итого	**440**	**23,816**	**28,05**	**69,192**	**386,52**	**8,41**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,423	5,21	7,514	79,792	40,05	73
	Тефтели из печени с рисом	80	30,477	28,457	11,943	431,015	1,5	301
	Картофель отварной	150	2,14	4,23	20,77	124,6	30	336
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	кисель из повидла	200	0,09	0	25,58	97,67	0,11	401
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**710**	**37,453**	**39,84**	**92,634**	**867,444**	**74,66**	
Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	Сдоба обыкновенная	50	8,462	6,387	31,131	210,525	0	449
	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	95,4	1,8	419
	Запеканка из творога	100	18,56	12,58	18,27	319,43	0,48	251
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**480**	**35,633**	**26,413**	**84,593**	**750,175**	**12,883**	
Итого за 4 день		**7602**	**97,652**	**94,453**	**246,569**	**2073,139**	**98,953**	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	16,888	16,612	30,558	97,22	7,5	100
	Чай с молоком	150	9,4	9,102	19,06	49,218	4,7	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	60	6,84	8,57	19,305	183,9	0,3	3
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,4	0,1	0,08	2,82	0,2	410 стр326
	Итого	**460**	**34,468**	**34,524**	**78,963**	**375,958**	**12,7**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,168	2,247	9,906	60,608	16,5	89
	Плов из птицы	210	13,537	9,705	39,749	299,815	3,3	321
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Фрикадельки мясные	20	18,65	14,6	1,044	189,796	0,4	129
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,69	3,68	2,88	48,3	12,27	14
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**740**	**37,435**	**30,702**	**107,007**	**822,679**	**32,47**	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью	150	3,802	6,037	18,071	107,741	23,2	339
	Салат из белокочанной капусты	60	0,598	3,071	4,035	44,85	22,6	21
	Напиток Витаминизированный	180	0	0	0	0		500,
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Шницель рыбный натуральный	80	10,14	7,85	8,93	152,25	5,84	274
	Итого	**670**	**21,24**	**22,978**	**49,116**	**454,641**	**52,9**	
Итого за 5 день		**9572**	**93,443**	**88,204**	**245,286**	**1694,678**	**108,07**	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	200	15,344	15,642	27,623	90,004	7	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**440**	**22,274**	**18,882**	**71,333**	**312,664**	**7,91**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Борщ с мясом	200	6,565	7,465	9,1	120,314	30,265	68
	Голубцы ленивые	160	13,9	9,56	11,59	149,41	59,42	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,533	1,095	2,562	24,87	0,771	373
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**640**	**24,388**	**18,59**	**76,68**	**518,754**	**90,456**	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная	80	9,945	3,88	0,323	81,111	0,3	259
	Рис отварной с овощами	150	3,51	4,61	36,24	196,92	2,27	334
	Пирог открытый	50	11,655	11,144	38,428	269,45	0,825	442
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**660**	**31,92**	**25,654**	**111,721**	**768,321**	**8,265**	
Итого за 6 день		**11462**	**79,332**	**63,276**	**259,884**	**1668,739**	**109,631**	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	16,416	16,57	32,482	102,06	7,5	101
	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Бутерброд с сыром	60	6,84	8,57	19,305	183,9	0,3	3
	Итого	**480**	**39,942**	**41,24**	**73,371**	**404,14**	**13,3**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	0,941	3,162	7,496	59,451	12,45	91
	Котлеты рубленые из птицы	80	17,312	13,741	15,534	223,95	1,05	322
	Рагу из овощей	120	1,896	9,935	13,251	149,37	34	148
	соус томатный	45	0,35	1,49	2,49	26,18	1,83	366
	Клёцки мучные	20	5,686	5,83	8,356	95,78	0,4	128
	кисель из яблок	180	0,066	0	11,71	45,76	2	397
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**695**	**29,321**	**34,628**	**83,397**	**710,091**	**51,73**	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом	185	22,39	8,65	21,84	254,11	4,54	311
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	Ватрушка с творогом	50	4,22	5,87	28,48	179,35		441
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	95,4	1,8	419

	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Фарш творжный(для ватрушек, пирожков и вареников)	15	2,55	1,31	1,54	35,86	0,06	501
	Итого	**680**	**35,893**	**21,943**	**101,595**	**746,847**	**9,4**	
Итого за 7 день		**13417**	**105,456**	**97,811**	**268,563**	**1902,478**	**84,43**	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Запеканка из творога	100	18,56	12,58	18,27	319,43	0,48	251
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**370**	**26,921**	**18,506**	**68,712**	**580,11**	**1,993**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,321	2,262	12,514	70,997	13,207	86
	Тефтели мясные(2-й вариант)	80	17,309	15,13	10,75	215,223	1,5	304
	Свекла, тушённая в сметане.	150	3,17	8,125	6,835	162,13	16,59	145
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,6	40,32	5,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**720**	**25,38**	**29,587**	**74,909**	**669,31**	**40,627**	
Уплотненный полдник	Рыба,запечённая в омлете	80	9,912	4,392	3,107	81,475	0,4	263
	Пюре картофельное	150	4,336	6,543	21,451	119,89	28,748	339
	Салат из белокочанной капусты	60	0,598	3,071	4,035	44,85	22,6	21
	Напиток Витаминизированный	180	0	0	0	0		500,
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**670**	**21,546**	**20,026**	**46,673**	**396,015**	**53,008**	
Итого за 8 день		**15327**	**74,597**	**68,269**	**190,444**	**1714,435**	**98,628**	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	85	8,36	14	1,64	173,8	0,23	229
	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,16	3	2,66	42,35	6,38	10
	Чай с молоком	150	9,4	9,102	19,06	49,218	4,7	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,4	0,1	0,08	2,82	0,2	410 стр326
	Итого	**385**	**23,58**	**26,862**	**52,64**	**401,788**	**11,51**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Суп картофельный	200	1,664	2,391	14,936	81,625	23,4	83
	Кнели куриные с рисом	80	7,55	8,55	5,9	137,72	0,08	329
	Капуста тушеная	150	2,928	6,373	14,867	123,299	101,75	143
	кисель из повидла	200	0,09	0	25,58	97,67	0,11	401
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,66	0,26	9,62	45,4		123
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1

	Итого	**680**	**15,302**	**17,784**	**85,843**	**549,914**	**125,34**	
Уплотненный полдник	Макаронник с печенью	160	15,29	7,92	37,32	279,86	1,43	309
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	Салат из свеклы	60	0,812	2,997	1,044	49,242	5,8	34
	Булочка школьная	60	5,52	3,88	37,94	200,72		455
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	95,4	1,8	419
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**690**	**28,865**	**21,03**	**115,481**	**766,429**	**15,64**	
Итого за 9 день		**17182**	**68,047**	**65,676**	**264,164**	**1759,531**	**162,49**	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	17,636	17,69	30,162	111,66	7,5	101
	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Бутерброд с сыром	60	6,84	8,57	19,305	183,9	0,3	3
	Итого	**500**	**42,102**	**42,5**	**81,011**	**456,54**	**13,3**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,423	5,21	7,514	79,792	40,05	73
	Каша рассыпчатая гречка	150	6,324	3,475	34,039	186,97	0	330
	Соус сметанный	80	0,63	1,839	2,628	34,35	0,036	372
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Бефстроганов из отварного мяса	160	24,52	12,9	0	130,06		
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,69	3,68	2,88	48,3	12,27	14
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**900**	**36,977**	**27,574**	**100,489**	**703,632**	**52,356**	
Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	салат из моркови	60	0,57	0	6,186	26,268	2,85	42
	Булочка " Веснушка "	50	4,2	2,83	31,4	162,98		456
	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Пудинг из творога (запечённый)	100	16,03	11,21	25,82	315,17	0,39	249
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**540**	**29,231**	**22,746**	**98,418**	**733,638**	**15,103**	
Итого за 10 день		**19272**	**109,06**	**92,97**	**280,068**	**1962,81**	**83,759**	
Итого за весь период			868,354	785,296	2491,948	18043,303	1007,43	
Среднее значение за период			86,8354	78,5296	249,1948	1804,3303	100,743	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,81	4,35	13,81			