МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100"
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET=ул. им. Дзержинского, 180/2, L=КРАСНОДАР Г., T=Заместитель заведующего, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100"", OGRN=1112310100829, SNILS=00376432316, OID.1.2.643.100.61=031114037
Основание: Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 09.08.2023 № 4601 "О назначении на должность заведующего муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар "Центр развития ребенка - детский сад № 100"
Дата: 2023.09.01 16:08:48+03'00'

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

Утверждаю

И.о заведующего_____ Петерсон Г.Ю.

"01" сентября 2023 г.

День: 1 Понедельник

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 с пшеном	200	17,416	17,03	29,682	104,26	7,5	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
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Итого	**470**	**28,716**	**24,94**	**68,982**	**368,22**	**8,41**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,2**	**41,4**	**10**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,423	5,21	7,514	79,792	40,05	73
	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
	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**	**14,833**	**13,825**	**87,808**	**524,028**	**72,513**	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	80	39,702	31,968	6,887	463,436	1,8	272
	Каша рассыпчатая гречка	150	6,324	3,475	34,039	186,97	0	330
	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	22,59	86,45	0,11	401
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Итого	**700**	**54,458**	**44,59**	**87,45**	**958,598**	**8,97**	
Итого за 1 день		**1910**	**98,307**	**83,355**	**254,44**	**1892,246**	**99,893**	

День: 2 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
	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	0,22	0,06	0,04	1,55	0,11	410 стр326
	Итого	**460**	**33,769**	**34,116**	**72,98**	**346,564**	**12,61**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	0,82	0,16	0,16	75,44	3,28	418
	Итого	**164**	**0,82**	**0,16**	**0,16**	**75,44**	**3,28**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,481	4,417	16,074	117,028	10,08	87
	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
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	123
	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	
	Итого	**800**	**24,663**	**24,126**	**81,12**	**585,996**	**48,698**	
	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369

Уплотненный полдник	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
	Компот из сушёных фруктов	200	0,32	0	28,868	114,56	0	394
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Сырники из творога	100	20,02	13,69	12,57	312,73	0,5	245
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**720**	**46,066**	**37,31**	**115,888**	**985,73**	**13,818**	
Итого за 2 день		**4054**	**105,318**	**95,712**	**270,148**	**1993,73**	**78,406**	

День: 3 Среда
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 с гречневой крупой	200	17,536	16,97	30,622	103,26	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
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**420**	**31,622**	**28,67**	**71,386**	**245,64**	**13**	
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
	Тефтели из печени с рисом	80	30,477	28,457	11,943	431,015	1,5	301
	Рагу из овощей	153	1,896	9,935	13,251	149,37	34	148
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**663**	**36,157**	**42,513**	**68,812**	**798,807**	**58,21**	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	58	9,78	7,99	0,14	116,62		
	Макаронные изделия отварные	140	4,072	1,801	29,354	144,46	0	219
	Салат из белокочанной капусты	60	0,598	3,071	4,035	44,85	22,6	21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	0,93	0,19	0,19	85,1	3,7	418
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	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	**700**	**24,41**	**21,992**	**69,939**	**647,97**	**27,76**	
Итого за 3 день		**5937**	**92,489**	**93,175**	**220,337**	**1733,817**	**108,97**	

День: 4 Четверг
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	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
	бутерброд с повидлом	55	2,602	3,29	27,262	146,46	0,1	2

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
	Итого	**400**	**22,273**	**27,341**	**92,725**	**697,52**	**1,43**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	0,82	0,16	0,16	75,44	3,28	418
	Итого	**164**	**0,82**	**0,16**	**0,16**	**75,44**	**3,28**	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,321	2,262	12,514	70,997	13,207	86
	Жаркое по-домашнему	220	26,678	17,799	19,537	258,003	29,88	292
	Напиток Витаминизированный	180			16,49	66,3		500,
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Итого	**630**	**29,409**	**20,271**	**63,481**	**459,5**	**43,087**	
Уплотненный полдник	Суп молочный с кукурузной крупой	200	15,344	15,642	27,623	90,004	7	101
	Соус молочный (сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Чай сахаром	156	0	0	5,99	22,44		411
	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
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,2	0,05	0,04	1,41	0,1	410 стр326
	Итого	**716**	**42,675**	**35,948**	**77,345**	**616,874**	**10,073**	
Итого за 4 день		**7847**	**95,177**	**83,72**	**233,711**	**1849,334**	**57,87**	

День: 5 Пятница

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	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
	Каша вязкая ("Геркулес")	210	7,98	8,33	36,68	256,49	0,84	182
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,22	0,06	0,04	1,55	0,11	410 стр326
	Итого	**440**	**21,03**	**18,022**	**80,17**	**418,158**	**5,65**	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,23	41,53	10,03	386
	Итого	**100**	**0,3**	**0**	**10,23**	**41,53**	**10,03**	
Обед	Борщ с мясом	200	6,565	7,465	9,1	120,314	30,265	68
	Плов из птицы	210	13,537	9,705	39,749	299,815	3,3	321
	кисель из повидла	200	0,09	0	22,59	86,45	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	**660**	**23,262**	**17,64**	**95,999**	**616,179**	**33,675**	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	2,14	4,23	20,77	124,6	30	336
	Булочка " Веснушка "	50	4,23	2,12	31,37	155,72		456
	Напиток Витаминизированный	180			16,49	66,3		500,
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	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
	кнели рыбные	80	8,894	3,798	4,572	91,367	0,24	
	Итого	**720**	**22,654**	**19,848**	**94,162**	**636,087**	**43,77**	
Итого за 5 день		**9767**	**67,246**	**55,51**	**280,561**	**1711,954**	**93,125**	

День: 6 Понедельник

Неделя: 2 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 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
	Бутерброд с сыром	60	6,84	8,57	19,305	183,9	0,3	3
	Итого	**460**	**25,794**	**26,932**	**71,398**	**405,764**	**8,21**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	0,82	0,16	0,16	75,44	3,28	418
	Итого	**164**	**0,82**	**0,16**	**0,16**	**75,44**	**3,28**	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,761	2,388	13,081	77,215	16,1	86
	Голубцы ленивые	160	15,05	14,38	11,61	334,8	48,53	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**	**20,734**	**18,333**	**80,681**	**661,045**	**65,401**	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150	4,336	6,543	21,451	119,89	28,748	339
	Салат из свеклы с зелёным горошком	62	0,803	2,298	2,207	35,586	8,92	35
	Чай сахаром	156	0	0	5,99	22,44		411
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Пудинг рыбный запеченный	110	10,09	4,45	6,16	208	0,16	285
	Соус молочный густой (для фарширования)	20	0,73	2,29	2,66	35,98	0,15	20
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,2	0,05	0,04	1,41	0,1	410 стр326
	Итого	**728**	**22,859**	**21,651**	**56,588**	**573,106**	**39,338**	
Итого за 6 день		**11759**	**70,207**	**67,076**	**208,827**	**1715,355**	**116,229**	

День: 7 Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Каша вязкая (пшено)	210	7,28	6,89	34,41	234,27	0,84	182
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**410**	**20,426**	**18,45**	**65,214**	**333,85**	**6,34**	
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(перловка)	200	1,89	4,35	16,19	105,75	15,15	86
	Котлеты рубленые из птицы	80	17,312	13,741	15,534	223,95	1,05	322
	Рагу из овощей	153	1,896	9,935	13,251	149,37	34	148
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	кисель из повидла	200	0,09	0	22,59	86,45	0,11	401
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Итого	**723**	**25,341**	**30,099**	**99,202**	**722,587**	**53,31**	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом	185	22,39	8,65	21,84	254,11	4,54	311
	Булочка " Веснушка "	50	4,23	2,12	31,37	155,72		456
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0	18,65	71,04	3,61	390
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419

полдник	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,6	40,32	5,72	
	Итого	**715**	**38,75**	**24,04**	**92,89**	**728,16**	**15,76**	
Итого за 7 день		**13707**	**84,817**	**72,589**	**267,506**	**1825,997**	**85,41**	

День: 8 Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

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
	Яблоки	100	0,3	0	10,23	41,53	10,03	386
	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	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**450**	**25,561**	**18,246**	**69,322**	**576,24**	**12,023**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	0,82	0,16	0,16	75,44	3,28	418
	Итого	**164**	**0,82**	**0,16**	**0,16**	**75,44**	**3,28**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,423	5,21	7,514	79,792	40,05	73
	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
	Пудинг из говядины	80	20,33	15,67	0,92	167,65	0,16	307
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**660**	**28,103**	**29,475**	**58,479**	**590,212**	**60,41**	
Уплотненный полдник	Рыба,запечённая в омлете	80	9,912	4,392	3,107	81,475	0,4	263
	Макаронные изделия отварные	140	4,072	1,801	29,354	144,46	0	219
	соус томатный	30	0,253	1,473	2,267	24,767	3	366
	Напиток Витаминизированный	180			16,49	66,3		500,
	кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420,2
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,69	3,68	2,88	48,3	12,27	14
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**710**	**23,287**	**17,626**	**81,798**	**560,502**	**16,93**	
Итого за 8 день		**15691**	**77,771**	**65,507**	**209,759**	**1802,394**	**92,643**	

День: 9 Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

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
	Бутерброд с сыром	60	6,84	8,57	19,305	183,9	0,3	3
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,22	0,06	0,04	1,55	0,11	410 стр326
	Итого	**405**	**26,92**	**34,872**	**52,665**	**493,618**	**11,72**	
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 макаронными изделиями	200	2,27	2,357	18,178	96,814	17,2	88
	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	22,59	86,45	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	**680**	**15,908**	**17,75**	**86,095**	**553,883**	**119,14**	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушёные	80	22,184	16,989	9,395	242,905	1,6	277
	Картофель отварной	150	2,14	4,23	20,77	124,6	30	336
	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
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,06	2,34	39,75	10,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**720**	**43,809**	**40,413**	**108,273**	**893,315**	**48,025**	
Итого за 9 день		**17596**	**86,937**	**93,035**	**257,233**	**1982,216**	**188,885**	

День: 10 Пятница
Неделя: 2 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 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
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	01,1
	Итого	**480**	**38,582**	**34,45**	**80,946**	**363,44**	**13**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	0,82	0,16	0,16	75,44	3,28	418
	Итого	**164**	**0,82**	**0,16**	**0,16**	**75,44**	**3,28**	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,884	4,795	7,817	91,48	34,27	65
	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	80	24,52	12,9	0	130,06		
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**760**	**36,748**	**23,479**	**97,912**	**667,02**	**34,306**	
Уплотненный полдник	салат из моркови	60	0,57	0	6,186	26,268	2,85	42
	Сдоба обыкновенная	50	8,462	6,387	31,131	210,525	0	449
	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
	Чай - заварка №410 стр 326	30	0,2	0,05	0,04	1,41	0,1	410 стр326
	чай с повидлом	180	0,08	0	22,76	85,8	0,1	411
	Итого	**700**	**30,682**	**23,407**	**104,597**	**784,973**	**14,7**	
Итого за 10 день		**19700**	**106,832**	**81,496**	**283,615**	**1890,873**	**65,286**	

Итого за весь период			885,101	791,175	2486,137	18397,916	986,717	
Среднее значение за период			88,5101	79,1175	248,6137	1839,7916	98,6717	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,81	4,3	13,51			