

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Березка»

г.Волжска Республики Марий Эл

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДООУ №14

М.Обухова

« » 2022г.



МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 10,5¹ – часовым пребыванием

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша пшениная молочная, с маслом	150	180	6,72	8,41	5,87	7,35	33,67	42,18	225,9	282,6	2,6	3,5	№ 7
	Кофейный напиток	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№39
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№180
	Яйцо вареное	1/2	1/2	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63,0	0,05	0,1	№184
Итого за завтрак:				13,37	19,01	14,77	19,55	60,92	78,58	442,7	580,9	2,95	4,05	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Щи из свежей капусты с мясом(птица), сметаной	150	200	1,02	1,46	2,36	3,49	5,59	8,170	51,5	75,6	8,7	14,5	№70
	Плов мясной	150	180	16,2	24,3	8,85	13,27	28,4	42,5	262,5	393,8	2,6	3,8	№90
	Кисель	150	180	0,07	0,08			22,3	26,5	87,4	104,3			№30
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№182
Итого за обед:				21,8	31,05	14,71	20,56	74,89	100,67	526,1	724,6	12,3	19,3	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка творожная	75	75	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6	0,2	0,2	№190
	Какао на молоке	150	180	2,1	2,52	2,4	2,88	18,5	22,2	100,3	120,4			№32
Итого за полдник:				3,54	3,96	4,1	4,58	29,6	33,3	165,9	186	0,2	0,2	
Итого за первый день:				39,91	57,88	37,38	53,94	171,91	232,35	1200,7	1671,7	43,45	59,2	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	180	6,7	8,4	5,87	7,4	33,7	42,2	225,9	283	2,6	3,5	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 40
	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	4,4	6,2	3,6	5,25	14,9	19,8	111,7	154,4	1,1	1,6	170,172, 182
Итого за завтрак:				12,9	17,1	11,27	15,15	60,8	78,3	408,8	532,4	4	5,55	
2 завтрак	Фрукты	1	1											
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп гороховый с мясом(птица), с гречками	150/7	200/15	4,9	7,2	4,1	4,3	18,8	28	134	182	9,0	15,0	№ 84
	Рыба тушеная с овощами	50/30	70/50	5,74	7,66	2,89	3,75	1,54	2,20	55	75	1,25	1,96	№ 137
	Картофельное пюре	120	140	2,69	3,96	5,17	7,58	18,0	24,6	132,1	185,7	1,1	2,1	№ 155
	Свекла вареная	48	48	0,84	0,84	-	-	1,08	1,08	29,4	29,4			№ 153
	Чай сладкий	150	180	0,04	0,04	-	-	11,75	13,6	45,5	51,8	2,2	3,0	№ 41
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№182
Итого за обед:				16,51	22,7	13,06	16,83	65,97	89,28	474,6	628,7	13,55	22,06	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Булочка «Российская»	60	80	2,58	3,44	3,06	4,08	21,8	29,1	125	167	0,1	0,2	№ 212
	Бифидок	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,5	76	91	0,450	0,54	№ 228
Итого за полдник:				6,93	8,64	6,81	8,58	28,1	36,6	201	258	0,55	0,74	
Итого за второй день:				41,15	56,7	33,35	44,5	159,03	210,38	1139,4	1512,1	59,2	90,23	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Вермишель молочная с маслом	150	180	5,1	6,3	7,3	8,3	21,5	27,9	177,6	202,0	2,6	3,5	№ 27
	Кофейный напиток	180	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 39
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№180
Итого за завтрак:				9,2	11,8	13,9	15,9	48,6	64	362,9	437,3	2,9	3,95	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп с клецками с курицей	150	200	1,8	3,0	3,5	5,7	8,4	14,0	72,0	120	3,2	5,3	№ 60
	Голубцы ленивые(с куриным фаршем)	150	180	13,76	18,66	10,05	13,65,9	15,5	21,03	240,4	282,5	1,1	2,1	№ 91
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62	2,4	3,3	№ 35
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№ 182
Итого за обед:				20,37	27,27	17,05	20,55	54,2	74,23	483,6	615,4	7,7	11,7	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Булочка Белоснежка	65	70	13,75	13,75	11,79	11,79	17,3	17,3	229,4	229,4			№ 198
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,15	0,2			11,25	15,0	43,5	58	1,52	2,03	№ 41
Итого за полдник:				13,9	13,95	11,79	11,79	28,55	32,3	272,9	287,4	9,22	13,73	
Итого за третий день:				47,83	57,67	50,95	62,15	134,7	175,24	1246,8	1514,4	30,0	45,2	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		ность		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша рисовая молочная	150	180	5,13	6,11	7,45	8,37	26,27	28,4	197,3	233,6	2,6	3,5	№ 21
	Какао на молоке	150	180	2,1	2,52	2,4	2,88	18,5	22,2	100,3	120,4			№ 32
	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	4,4	6,2	3,6	5,25	14,9	19,8	111,7	154,4	1,1	1,6	№ 170
Итого за завтрак:				11,63	14,83	13,45	16,5	59,67	70,4	409,3	508,4	3,7	5,1	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Борщ с капустой, с мясом(птица), со сметаной	150	200	1,02	1,59	2,31	3,49	7,12	10,4	55,9	81,8	11,7	19,5	№ 77
	Рожки отварные с маслом	100	150	3,6	5,4	2,79	4,18	24,4	36,6	136,6	204,9	0,6	0,9	№ 159
	Гуляш из печени	50	70	6,8	10,2	6,8	10,2	1,95	2,92	97,5	146,2	16,5	24,7	№ 134
	Компот из изюма	150	180	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	№ 36
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№ 182
Итого за обед:				14,82	21,99	12,9	19,35	60,77	89,62	422,1	623,3	28,8	45,1	
Полдник 15 ³⁰ 16	Пирожок с луком, с яйцом	60	70	5,89	5,89	4,49	4,49	32,02	32,02	197,59	197,59			№ 194
	Молоко	150	180	2,21	2,95	2,55	3,4	3,71	4,95	46,1	61,5	1,0	1,3	№ 33
Итого за полдник:				8,1	8,84	7,04	7,89	35,73	36,67	243,69	259,09	1	1,3	
Итого за четвертый день:				37,4	49,5	36,0	47,2	159,7	203,2	1138,4	1479,1	111,9	158,1	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 **5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		ность		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	180	6,7	8,4	5,9	7,4	33,7	42,2	225,9	282,6	2,6	3,5	№ 26
	Кофейный напиток	180	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 39
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№180
Итого за завтрак:				10,8	13,9	12,5	15	75,8	78,3	411,2	517,9	2,9	3,95	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп рыбный	150	200	6,61	8,54	3,96	4,03	4,77	5,91	79,3	93,2	9,0	15,0	№ 47
	Картофельное пюре	120	140	2,69	3,96	5,17	7,58	18,0	24,6	132,1	185,7	1,1	2,1	№ 155
	Биточки из куриного фарша	50	70	13,2	18,9	10,0	14,9	13,3	20,3	197,8	293			№ 118
	Кисель	150	180	0,07	0,08			22,3	26,5	87,4	104,3			№ 30
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№ 182
Итого за обед:				27,08	36,69	22,63	30,31	76,97	100,81	621,3	827,1	11,1	18,1	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Батон с повидлом	30/ 20	40/ 30	2,3	3,0	0,9	1,2	29,1	34,0	137,4	163,6			№176
	Отвар из шиповника	150	180	2,4	3,3	0,3	0,5	14,4	19,2	68,1	90,8			№ 227
Итого за полдник:				4,7	6,3	1,2	1,7	43,5	53,2	205,5	254,4			
Итого за пятый день:				51,7	66,4	43,3	53,57	174,5	221,8	1283,9	1626,9	41,9	57,2	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ №14 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		ность		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	1/2	1/2	2,55	2,55	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	0,05	0,05	№184
	Каша ячневая молочная	150	180	6,7	8,4	5,9	7,4	33,7	42,2	226	283			№ 12
	Кофейный напиток	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 39
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№ 180
Итого за завтрак:				13,35	16,45	14,8	17,3	60,95	78,45	442,8	549,8	0,35	0,5	
2-завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Щи рыбные	150	200	1,12	1,9	2,34	3,56	5,4	10	47,7	76,7	11,5	19,2	№ 51
	Картофель тушеный с мясом	150	180	15,1	21,6	11,2	17,0	15,99	23,7	228,3	338,6			№ 95
	Свекла вареная	48	48	0,84	0,84			1,08	1,08	29,4	29,4			№ 153
	Кисель	150	180	0,07	0,08			22,3	26,5	87,4	104,3			№30
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№182
Итого за обед:				19,43	27,42	14,44	21,76	59,67	81,08	471,4	653,8	11,5	19,2	
Полдник 15 ³⁰ 16 ⁰⁰	Ватрушка с творогом	80	80	8,79	8,79	11,7	11,7	28,9	28,9	198,6	198,6	0,16	0,16	№ 197
	Молоко	150	180	2,21	2,95	2,55	3,4	3,71	4,95	46,1	61,5	1,0	1,3	№ 33
Итого за полдник:				11	11,74	14,25	15,1	32,61	33,85	244,7	260,1	1,16	1,46	
Итого за шестой день:				50,4	73,6	65,7	68,71	154,0	221,3	1252,2	1766,0	14,0	22,7	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 **7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая енность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша «Дружба» молочная	150	180	6,7	8,4	5,9	7,4	33,7	42,2	225,9	282,6	11,0	14,7	№ 15
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 40
	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	4,4	6,2	3,6	5,25	14,9	19,8	111,7	154,4	1,1	1,6	170,172
Итого за завтрак:				12,9	17,1	11,3	15,15	60,8	78,3	408,8	532	12,4	16,75	
2 Завтрак	Фрукты	1	1											
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп крестьянский с яйцом	150	200	3,32	4,15	4,83	6,04	15,7	19,6	115,2	144	6,3	7,8	№ 64
	Картофельное пюре	120	140	2,69	3,96	5,17	7,58	18,0	24,6	132,1	185,7	1,1	2,1	№ 155
	Тефтели рыбные	50	70	12,2	18,2	10,0	15	13,3	20,4	197,8	293			№ 141
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,3	-	-	11,7	15,7	46,5	62	2,4	3,3	№ 35
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№182
Итого за обед:				20,91	29,61	20,9	29,82	73,6	100,1	570,2	789,5	9,8	13,2	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Булочка дорожная	60	70	4,0	4,0	2,6	2,6	27,1	27,1	149	149	0,16	0,16	№ 211
	Бифидок	150	180	4,3	5,2	3,7	4,5	6,3	7,5	76,0	91,0	0,9	1,3	№ 228
Итого за полдник:				8,3	9,2	6,3	7,1	33,4	34,6	225	240	1,06	1,46	
Итого за седьмой день:				44,0	52,9	34,5	43,7	161,6	201,6	1186,3	1472,3	22,0	33,7	

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша кукурузная молочная	150	180	6,7	8,4	5,9	7,4	33,7	42,2	225,9	282,6	11,0	14,7	№ 3/1
	Какао на молоке	150	180	2,1	2,52	2,4	2,88	18,5	22,2	100,3	120,4			№ 32
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№180
	Яйцо вареное	1/2	1/2	2,55	2,55	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	0,05	0,05	№184
Итого за завтрак:				13,65	16,47	15,4	17,68	67,25	84,35	471,8	574,8	11,05	14,75	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	150	200	1,55	2,31	1,57	3,0	8,36	18,5	88,3	104,2	2,2	3,7	№ 58
	Овощное рагу с курицей	150	180	12,22	15,22	8,73	10,2	8,58	12,58	160,8	177,4			№149
	Кисель	150	180	0,07	0,08	-	-	22,3	26,5	87,4	104,3			№ 30
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№182
Итого за обед:				16,14	20,61	11,2	14,4	54,14	77,38	415,1	490,7	2,2	3,7	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка из творога	75	75	15,9	15,9	4,49	4,49	23,99	23,99	206,58	206,58			№190
	Компот из изюма	150	180	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6			№ 36
Итого за полдник:				17	17,7	4,59	4,77	36,39	43,89	260,08	292,18			
Итого за восьмой день:				49,6	61,18	33,8	42,5	162,3	211,9	1210,3	1477,5	46,5	62,6	

Примерное 10 – дневное меню ДООУ № 14 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Суп молочный из пшена	150	180	4,2	4,7	3,7	4,7	13,5	16,4	101,0	114,7	3,0	5,0	№
	Кофейный напиток	180	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	№ 39
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,3	3,0	4,8	5,1	14,9	19,8	114,1	140,3	-	-	№180
	Итого за завтрак:			8,3	10,2	10,3	12,3	40,6	52,5	286,3	350	3,3	5,45	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Рассольник с птицей, сметаной	150	200	1,02	1,46	2,36	3,49	5,59	8,17	51,5	75,61	8,7	14,5	№ 70
	Каша гречневая с птицей	150	180	13,7	19,5	10,4	14,8	32,2	45,4	271,8	395,5			№ 131
	Икра из свеклы	50	50	1,2	1,2	3,8	3,8	6,5	6,5	66,0	66,0			№ 230
	Чай сладкий	150	180	0,04	0,04	-	-	11,75	13,6	45,5	51,8	2,2	3,0	№ 41
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	14,9	19,8	78,6	104,8	-	-	№ 182
Итого за обед:			18,26	25,2	17,46	23,29	70,94	93,47	513,4	693,71	10,9	17,5		
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Компот из кураги	150	200	0,3	0,4			11,5	15,7	46,5	62	2,4	3,3	№ 37
	Сдоба обыкновенная	50	50	4,0	4,0	2,6	2,6	27,1	27,1	149	149			№208
Итого за полдник:			4,3	4,4	2,6	2,6	38,6	42,8	195,5	211	2,4	3,3		
Итого за девятый день:			25,0	43,2	31,0	40,7	153,5	191,8	1038,0	1308,3	72,9	96,3		

Примерное 10 – дневное меню ДОУ № 14 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша манная молочная с маслом	150	180	7,1	8,04	8,2	9,75	25,5	30,52	201	241,9	3	5	№ 4
	Кофейный напиток	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,4	№ 39
	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	4,4	6,2	3,6	5,25	14,9	19,8	111,7	154,4	1,1	1,6	№170
Итого за завтрак:				13,3	16,74	13,6	17,5	52,6	66,62	383,9	491,3	4,4	7	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	2,21	2,21	2,6	2,6	3,7	3,7	46,1	46,1	1,0	1,0	№ 38
ОБЕД 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,4	6,3	4,5	6,4	6,2	12,0	88,9	141,4			№ 44
	Картофельное пюре	120	140	2,69	3,96	5,17	7,58	18,0	24,6	132,1	185,7	1,1	2,1	№ 155
	Биточки из куриного фарша	50	70	13,2	18,9	10,0	14,9	13,3	20,3	197,8	293			№ 118
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62	2,4	3,3	№ 35
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	№ 182
Итого за обед:				21,69	31,36	19,77	29,16	61,6	92,5	518,8	767,7	3,5	5,4	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	50	70	2,4	3,3	0,3	0,5	14,4	19,2	68,1	90,8			
	Чай с лимоном	150	180	0,15	0,2			11,25	15,0	43,5	58,0	1,5	2,03	№ 41
Итого за полдник:				2,55	3,5	0,3	0,5	25,65	34,2	111,6	148,8	1,5	2,03	
Итого за десятый день:				37,12	50,84	35,2	49,2	149,7	204,5	1101,6	1527,9	72,7	108,1	

	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
			Б		Ж		У						
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Итого за весь период			370	485	383	509	1601	2142	11440,1	15290,7	538	771	
Среднее значение за период			37,0	48,5	38,3	50,9	160,1	214,2	1144,1	1529,7	53,8	77,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в соотношении от калорийности			1	1	1	1	4,2	4,2	-	-	-	-	