

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №16» Д. СТЕПАНОВСКАЯ  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №16» Д. СТЕПАНОВСКАЯ)**

---

**169483, Республика Коми. Усть-Цилемский район, д. Степановская, ул.Центральная, д.6.  
ИНН 1120003982 КПП 112001001 ОГРН 1021101109028 ОКПО 48398130 тел.8(82141)96-4-39,  
e-mail:ds\_16\_spe@edu.rkomi.ru**

**УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад № 16» д. Степановская  
№ 30031 о.д о 30.03.2023г.**

## **Основное меню**

**МБДОУ « Детский сад № 16» д. Степановская  
д. Степановская, ул. Центральная, д.6  
Усть – Цилемский район, Республика Коми**



<b>Итого за 1 день :</b>		<b>1239</b>	<b>42.13</b>	<b>53.16</b>	<b>204.45</b>	<b>1436.95</b>	<b>1600</b>	<b>56.97</b>	<b>72.23</b>	<b>268.34</b>	<b>1894.42</b>	
<b>день 2</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша молочная пшеничная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	200	7.44	8.07	35.28	234.92	№ 41
	чай с молоком	180	1.26	1.44	15.6	80.39	200	1.4	1.6	17.34	89.32	№ 110
	хлеб пшеничный с	30					40					
	маслом сливочным	5	2.56	8.48	15.89	152.14	5	3.29	10.91	16.96	195.61	№ 129
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9.4</b>	<b>15.97</b>	<b>57.95</b>	<b>415.47</b>	<b>445</b>	<b>12.13</b>	<b>20.58</b>	<b>69.58</b>	<b>519.85</b>	
<b>2 завтрак</b>	апельсины	100	0.6	0.14	15	66	100	0.6	0.14	15	66	№133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
<b>Обед:</b>	салат из капусты с морковью	40	0.66	4.03	4.25	53.98	60	0.98	6.05	6.37	80.96	№ 2
	(с 1 марта морковь варенная)											
	суп молочный с макаронами	150	4.19	4.59	14.8	117.06	200	5.58	6.12	19.73	156.08	№ 29
	тефтели рыбные	60	4.29	3.234	5.49	72.541	80	5.52	4.158	7.056	93.267	№ 63
	томатным соусом	20	0.11	0.73	1.05	11.23	25	0.14	0.92	1.31	14.04	№ 96
	картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	150	3.02	6.06	23.3	160.46	№ 89
	компот из яблок с лимоном	150	0.19	0.19	25.32	78.05	200	0.25	0.25	25.32	104.07	№ 100
	хлеб ржаной	30	1.84	5.66	10.97	102	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 131
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>13.84</b>	<b>23.284</b>	<b>80.52</b>	<b>563.221</b>	<b>755</b>	<b>17.94</b>	<b>31.108</b>	<b>97.706</b>	<b>744.877</b>	
<b>Полдник:</b>	сок яблочный	150	0.75		13.65	57	200	1		18.2	76	102/1
	запеканка из творога с	60	11.69	4.84	11.64	136.89	80	14.61	6.06	17.46	171.12	№ 58
	сладким молочным соусом	20	0.51	1.07	3.26	24.7	25	0.64	1.34	4.08	30.87	№ 94
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>12.95</b>	<b>5.91</b>	<b>28.55</b>	<b>218.59</b>	<b>305</b>	<b>16.25</b>	<b>7.4</b>	<b>39.74</b>	<b>277.99</b>	
<b>Итого за 2 день :</b>		<b>1265</b>	<b>36.79</b>	<b>45.304</b>	<b>182.02</b>	<b>1263.281</b>	<b>1605</b>	<b>46.92</b>	<b>59.228</b>	<b>222.03</b>	<b>1608.717</b>	

<b>день 3</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша молочная кукурузная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	200	7.44	8.07	35.28	234.92	№ 41
	кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№ 106
	хлеб пшеничный с	30					40					
	маслом сливочным	5					5					
	сыром	10	4.33	6.82	12.13	127.33	15	6.29	8.4	16.96	168.66	№128
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>12.42</b>	<b>15.74</b>	<b>56.33</b>	<b>417.09</b>	<b>460</b>	<b>16.52</b>	<b>19.66</b>	<b>71.95</b>	<b>522.27</b>	
<b>2 завтрак</b>	бананы	100	1.5	0.5	21	95	100	1.5	0.5	21	95	№ 133
<b>итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед:</b>	салат из зеленого горошка	40	1.04	2.4	2.9	37.6	60	1.6	3.6	4.32	56.4	№ 6
	суп крестьянский с крупой	150	1.39	4.64	9.26	84.35	200	1.85	6.19	12.34	112.47	№ 33
	плов из отварной курицы	180	21.99	18.7	30.48	378.26	210	28.02	23.83	38.84	482.03	№ 78/3
	хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
	кисель из ягод	150	0.08		19.37	77.81	200	0.11		25.83	103.74	№ 97
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>26.79</b>	<b>25.93</b>	<b>77.06</b>	<b>649.07</b>	<b>710</b>	<b>34.63</b>	<b>33.87</b>	<b>101.4</b>	<b>849.37</b>	
<b>Полдник:</b>	молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	200	5.6	6.4	9.4	117.6	№112
	омлет натуральный	60	5.23	8.12	1.37	99.49	120	6.98	10.82	1.82	132.65	№ 55
	хлеб ржаной	30	1.84	5.66	10.97	102	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 131
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>11.27</b>	<b>18.58</b>	<b>19.39</b>	<b>289.69</b>	<b>360</b>	<b>15.03</b>	<b>24.77</b>	<b>25.84</b>	<b>386.25</b>	
<b>Итого за 3 день :</b>		<b>1265</b>	<b>51.98</b>	<b>60.75</b>	<b>173.78</b>	<b>1450.85</b>	<b>1630</b>	<b>67.68</b>	<b>78.8</b>	<b>220.19</b>	<b>1852.89</b>	
<b>день 4</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша молочная гречневая	150	5.96	6.16	26.35	184.63	200	7.94	8.21	35.13	246.17	№ 45
	какао с молоком	180	4.37	4.54	29.1	176.14	200	4.85	5.04	32.73	195.78	№ 105
	хлеб пшеничный с	30					40					
	маслом сливочным	5	2.56	8.48	15.89	152.14	5	3.29	10.91	16.96	195.61	№ 129

<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12.89</b>	<b>19.18</b>	<b>71.34</b>	<b>512.91</b>	<b>445</b>	<b>16.08</b>	<b>24.16</b>	<b>84.82</b>	<b>637.56</b>	
<b>2 завтрак</b>	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	100	0.4	0.4	9.8	44	№133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед:</b>	салат из свеклы с чесноком	40	0.56	4.03	3.69	53.31	60	0.84	6.05	5.53	79.97	№13
	(с 1 марта свекла вареная)											
	суп из овощей	150	1.16	3.52	7.55	69.14	200	1.54	4.69	10.07	92.19	№ 21
	суфле из отварной говядины с томатным соусом	60	14.92	14.89	4.23	210.49	80	19.4	19.36	5.5	273.64	№ 68
	макаронные изделия отварные	20	0.11	0.73	1.05	11.23	25	0.14	0.92	1.31	14.04	№ 96
	компот из апельсинов с яблоками	120	4.42	4.24	28.26	81.47	150	5.52	5.3	35.33	101.84	№ 80
	хлеб пшеничный	150	0.36	0.19	20.11	83.22	200	0.48	0.25	26.81	110.96	№ 102
		30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>23.82</b>	<b>27.79</b>	<b>79.94</b>	<b>579.91</b>	<b>755</b>	<b>30.97</b>	<b>36.82</b>	<b>104.62</b>	<b>767.37</b>	
<b>Полдник:</b>	компот из изюма	150	0.42		20.92	85.34	200	0.56		27.89	113.79	101
	коржик молочный	60	4.09	7.02	40.6	242.1	90	6.14	10.53	60.9	36.15	№ 118
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4.51</b>	<b>7.02</b>	<b>61.52</b>	<b>327.44</b>	<b>290</b>	<b>6.7</b>	<b>10.53</b>	<b>88.79</b>	<b>149.94</b>	
<b>Итого за 4 день :</b>		<b>1245</b>	<b>41.6</b>	<b>54.0</b>	<b>222.6</b>	<b>1464.3</b>	<b>1590</b>	<b>54.2</b>	<b>71.5</b>	<b>288.0</b>	<b>1599</b>	
<b>День 5</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша молочная рисовая	150	3.84	4.97	24.46	157.6	200	5.12	6.62	32.61	210.13	№ 42
	чай сладкий с медом	180	0.11		10.84	43.78	200	0.12		12.04	48.64	№ 108
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	30					40					
	сыром	5					5					
		10	4.33	6.82	12.13	127.33	15	6.29	8.4	16.96	168.66	№128
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>8.28</b>	<b>11.79</b>	<b>47.43</b>	<b>328.71</b>	<b>460</b>	<b>11.53</b>	<b>15.02</b>	<b>61.61</b>	<b>427.43</b>	

<b>2 завтрак</b>	мандарины	100	0.56	0.14	15.2	64	100	0.56	0.14	15.2	64	№133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.56</b>	<b>0.14</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>0.56</b>	<b>0.14</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	
<b>Обед:</b>	салат из свежих огурцов	40	0.29	4.03	1.2	41.44	60	0.43	6.05	1.8	62.16	№ 16
	борщ из св.капусты	150	1.6	3.8	6.03	62.5	200	1.54	5.07	8.04	83.33	№ 23
	бефстроганов из отварной говядины	60	18.42	21.14	3.25	276.88	80	23.95	27.48	4.23	359.94	№ 69
	со сметанным соусом	20	0.67	4.74	1.34	50.7	25	0.84	5.92	1.68	63.38	№ 95
	картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	150	3.02	6.06	23.3	160.46	№ 89
	компот из ягод	150	0.08		15.8	63.52	200	0.11		21.07	84.69	№ 104
	хлеб ржаной	30	1.84	5.66	10.97	102	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 131
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>25.46</b>	<b>44.22</b>	<b>57.23</b>	<b>725.4</b>	<b>755</b>	<b>32.34</b>	<b>58.13</b>	<b>74.74</b>	<b>949.96</b>	
<b>Полдник:</b>	молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	200	5.6	6.4	9.4	117.6	№112
	пудинг творожный	60	9.7	3.32	15.9	132.32	80	12.13	4.16	19.88	165.41	№ 60
	сладким молочным соусом	20	0.51	1.07	3.26	24.7	25	0.64	1.34	4.08	30.87	№ 94
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>14.41</b>	<b>9.19</b>	<b>26.21</b>	<b>245.22</b>	<b>305</b>	<b>18.37</b>	<b>11.9</b>	<b>33.36</b>	<b>313.88</b>	
<b>Итого за 5 день :</b>		<b>1275</b>	<b>48.7</b>	<b>65.3</b>	<b>146.1</b>	<b>1363.3</b>	<b>1620</b>	<b>62.8</b>	<b>85.2</b>	<b>184.9</b>	<b>1755.3</b>	
<b>день 6</b>												
<b>Завтрак:</b>												
	каша молочная пшеничная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	200	7.44	8.07	35.28	234.92	№ 41
	кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№ 106
	печенье	9	0.7	0.9	6.7	37.53	15	1.13	1.47	11.16	62.55	№132
	яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	3.15	40	5.1	4.6	0.3	6.3	№55/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>11.34</b>	<b>12.12</b>	<b>51.05</b>	<b>330.44</b>	<b>455</b>	<b>16.46</b>	<b>17.33</b>	<b>66.45</b>	<b>422.46</b>	
<b>2 завтрак</b>	бананы	100	1.5	0.5	21	95	100	1.5	0.5	21	95	№ 133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	

<b>Обед:</b>	салат из свежих помидор	40	0.4	4.06	1.84	45.57	60	0.6	6.61	2.76	68.35	№ 17
	суп гороховый	150	1.4	2.33	8.17	59.27	200	1.87	3.11	10.89	79.03	№ 34
	жаркое по-домашнему	180	20.1	32.54	23.42	466.92	230	25.6	41.44	29.83	594.07	№ 67
	компот из яблок с лимоном	150	0.19	0.19	25.32	78.05	200	0.25	0.25	25.32	104.07	№ 100
	хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>24.38</b>	<b>39.31</b>	<b>73.8</b>	<b>720.86</b>	<b>730</b>	<b>31.37</b>	<b>51.66</b>	<b>88.87</b>	<b>940.25</b>	
<b>Полдник:</b>	компот из сухофруктов	150	0.42		20.92	85.34	200	0.56		27.89	113.79	№ 101
	булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	90	6.56	10.61	55.2	342.3	№ 114
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4.79</b>	<b>7.07</b>	<b>57.72</b>	<b>313.54</b>	<b>290</b>	<b>7.12</b>	<b>10.61</b>	<b>83.09</b>	<b>456.09</b>	
<b>Итого за 6 день :</b>		<b>1219</b>	<b>42.0</b>	<b>59.0</b>	<b>203.6</b>	<b>1459.8</b>	<b>1575</b>	<b>56.5</b>	<b>80.1</b>	<b>259.4</b>	<b>1913.8</b>	
<b>день 7</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша «Дружба»	150	4.91	6.25	26.32	180.83	200	6.55	8.33	35.09	241.11	№ 48
	какао с молоком	180	4.37	4.54	29.1	176.14	200	4.85	5.04	32.73	195.78	№ 105
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	30					40					
		5	2.56	8.48	15.89	152.14	5	3.29	10.91	16.96	195.61	№ 129
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11.84</b>	<b>19.27</b>	<b>71.31</b>	<b>509.11</b>	<b>445</b>	<b>14.69</b>	<b>24.28</b>	<b>84.78</b>	<b>632.5</b>	
<b>2 завтрак</b>	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	100	0.4	0.4	9.8	44	№133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед:</b>	салат витаминный	40	0.46	4.06	4.62	56.78	60	0.68	6.08	6.92	85.16	№ 11
	щи из свежей капусты	150	1.25	3.8	6.38	64.7	200	1.67	5.06	8.51	86.26	№ 28
	фрикадельки из говядины паровые	60	9.13	8.52	4.56	131.44	80	11.87	11.08	5.93	170.87	№ 72
	с гречей и томатным соусом	120	6.87	4.34	36	211.04	150	8.73	5.43	45	263.81	№ 44
		20	0.11	0.73	1.05	11.23	25	0.14	0.92	1.31	14.04	№ 96
	хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
	кисель из ягод	150	0.08		19.37	77.81	200	0.11		25.83	103.74	№ 97
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20.19</b>	<b>21.64</b>	<b>87.03</b>	<b>624.05</b>	<b>755</b>	<b>26.25</b>	<b>28.82</b>	<b>113.57</b>	<b>818.61</b>	

<b>Полдник:</b>	булочка дорожная	60	4.13	8	34.12	345	90	6.2	12	51.18	517.5	№ 116
	молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	200	5.6	6.4	9.4	117.6	№112
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.33</b>	<b>12.8</b>	<b>41.17</b>	<b>433.2</b>	<b>290</b>	<b>11.8</b>	<b>18.4</b>	<b>60.58</b>	<b>635.1</b>	
<b>Итого за 7 день :</b>		<b>1245</b>	<b>40.8</b>	<b>54.1</b>	<b>209.3</b>	<b>1610.4</b>	<b>1590</b>	<b>53.1</b>	<b>71.9</b>	<b>268.7</b>	<b>2130.2</b>	
<b>день 8</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша овсянная	150	4.75	6.68	19.12	155.54	200	6.33	8.9	25.49	207.38	№ 50
	чай сладкий с сахаром	180	0.11		10.84	43.78	200	0.12		12.04	48.64	№ 108
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	30					40					
	сыром	5					5					
		10	4.33	6.82	12.13	127.33	15	6.29	8.4	16.96	168.66	№128
		<b>375</b>	<b>9.19</b>	<b>13.5</b>	<b>42.09</b>	<b>326.65</b>	<b>460</b>	<b>12.74</b>	<b>17.3</b>	<b>54.49</b>	<b>424.68</b>	
<b>2 завтрак</b>	яблоки	100	0.4	0.4	98	44	100	0.4	0.4	9.8	44	№133
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>98</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед :</b>	салат из свеклы и моркови варенных	40	0.53	4.03	3.07	50.43	60	0.79	6.05	4.61	75.65	№ 7
	бульон мясной прозрачный	150	1.5	0.38		6	200	2.00	0.5		8.00	№ 26
	тефтели мясные с рисом "Ежики"	60	7.83	11.56	8.07	167.64	80	10.18	15.03	10.5	217.93	№ 70
	с томатным соусом	20	0.11	0.73	1.05	11.23	25	0.14	0.92	1.31	14.04	№ 96
	картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	150	3.02	6.06	23.3	160.46	№ 89
	хлеб ржаной	30	1.84	5.66	10.97	102	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 131
	компот из ягод	150	0.08		15.8	63.52	200	0.11		21.07	84.69	№ 104
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>14.45</b>	<b>27.21</b>	<b>57.6</b>	<b>529.18</b>	<b>755</b>	<b>18.69</b>	<b>36.11</b>	<b>75.41</b>	<b>696.77</b>	
<b>Полдник:</b>	компот из яблок с лимоном	150	0.19	0.19	19.01	78.05	200	0.25	0.25	25.35	104.07	№ 100
	оладьи с изюмом	80	4.15	8.75	4.36	112.77	160	8.3	17.5	8.71	225.54	№122/1
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4.34</b>	<b>8.94</b>	<b>23.37</b>	<b>190.82</b>	<b>360</b>	<b>8.55</b>	<b>17.75</b>	<b>34.06</b>	<b>329.61</b>	



<b>Итого за 8 день :</b>		<b>1275</b>	<b>28.38</b>	<b>49.65</b>	<b>221.06</b>	<b>1090.65</b>	<b>1675</b>	<b>40.38</b>	<b>71.16</b>	<b>173.76</b>	<b>1495.06</b>	
<b>день 9</b>												
<b>Завтрак:</b>	каша ячневая молочная	<b>150</b>	<b>5.42</b>	<b>5</b>	<b>29.66</b>	<b>185.15</b>	<b>200</b>	<b>7.23</b>	<b>6.67</b>	<b>39.54</b>	<b>246.87</b>	№ 40
	кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	<b>2.51</b>	<b>2.87</b>	<b>17.74</b>	<b>106.82</b>	<b>200</b>	<b>2.79</b>	<b>3.19</b>	<b>19.71</b>	<b>118.69</b>	№ 106
	хлеб пшеничный с	30					40					
	маслом сливочным	5	2.56	8.48	15.89	152.14	5	3.29	10.91	16.96	195.61	№ 129
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10.49</b>	<b>16.35</b>	<b>63.29</b>	<b>444.11</b>	<b>445</b>	<b>13.31</b>	<b>20.77</b>	<b>76.21</b>	<b>561.17</b>	
<b>2 завтрак</b>	бананы	100	1.5	0.5	21	95	100	1.5	0.5	21	95	№ 133
<b>итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед:</b>	салат из свежих помидор и яблок	40	0.29	4.1	2.53	48.29	60	0.43	6.14	3.83	72.43	№8
	свекольник	150	1.16	3.8	6.03	62.5	200	1.54	5.07	8.04	83.33	№ 20
	котлеты рыбные	60	7.98	2.38	4.08	69.64	80	10.37	3.09	5.3	90.53	№ 61
	с молочным соусом	20	0.67	1.38	1.84	22.46	25	0.84	1.72	2.31	28.08	№ 92
	картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	150	3.02	6.06	23.3	160.46	№ 89
	хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
	кисель из ягод	150	0.08		19.37	77.81	200	0.11		25.83	103.74	№ 97
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>15.03</b>	<b>16.7</b>	<b>67.54</b>	<b>480.11</b>	<b>755</b>	<b>19.36</b>	<b>22.33</b>	<b>88.68</b>	<b>633.3</b>	
<b>Полдник:</b>	компот из апельсинов с яблоками	150	0.36	0.19	20.11	83.22	200	0.48	0.25	26.81	110.96	№ 102
	сырники из творога запеченные с	60	11.47	2.99	15.84	136.14	80	14.34	3.74	19.8	170.18	№ 59
	сладким молочным соусом	20	0.51	1.07	3.26	24.7	25	0.64	1.34	4.08	30.87	№ 94
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>12.34</b>	<b>4.25</b>	<b>39.21</b>	<b>244.06</b>	<b>305</b>	<b>15.46</b>	<b>5.33</b>	<b>50.69</b>	<b>312.01</b>	
<b>Итого за 9 день :</b>		<b>1265</b>	<b>39.36</b>	<b>37.8</b>	<b>191.04</b>	<b>1263.28</b>	<b>1605</b>	<b>49.63</b>	<b>48.93</b>	<b>236.58</b>	<b>1601.48</b>	
<b>день 10</b>												

<b>Завтрак:</b>	каша молочная манная	150	4.89	5.27	29.09	183.69	200	6.53	7.03	38.78	244.92	№ 46
	чай с лимоном	180	0.06	0.01	13.78	55.46	200	0.07	0.01	15.32	61.62	№ 111
	хлеб пшеничный с	30					40					
	маслом сливочным	5	2.56	8.48	15.89	152.14	5	3.29	10.91	16.96	195.61	№ 129
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7.51</b>	<b>13.76</b>	<b>58.76</b>	<b>391.29</b>	<b>445</b>	<b>9.89</b>	<b>17.95</b>	<b>71.06</b>	<b>502.15</b>	
<b>2 завтрак</b>	яблоки	100	0.4	0.4	98	44	100	0.4	0.4	9.8	44	№133
<b>итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>98</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>		<b>9.8</b>	<b>44</b>	
	салат из капусты с яблоками	40	0.43	6.38	2.53	48.56	60	0.65	6.12	3.79	72.84	№ 19/1
	суп картофельный с бобовыми	150	1.4	2.33	8.17	59.27	200	1.87	3.11	10.89	79.03	№ 34
	суфле из кур	65	22.31	25.82	1.51	327.56	75	24.65	28.55	1.67	362.26	№ 78/4
	картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	150	3.02	6.06	23.3	160.46	№ 89
	компот из сухофруктов	150	0.42		20.92	85.34	200	0.56		27.89	113.79	№ 101
	хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	40	3.05	0.25	20.07	94.73	№ 130
<b>итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>28.98</b>	<b>33.19</b>	<b>64.29</b>	<b>671.58</b>	<b>665</b>	<b>33.15</b>	<b>37.97</b>	<b>83.82</b>	<b>810.27</b>	
<b>Полдник:</b>	молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	200	5.6	6.4	9.4	117.6	№112
	блины со	80	4.52	7.06	34.44	190.6	120	6.78	10.59	51.66	285.89	№ 113
	сладким молочным соусом	20	0.51	1.07	3.26	24.7	25	0.64	1.34	4.08	30.87	№ 94
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.23</b>	<b>12.93</b>	<b>44.75</b>	<b>303.5</b>	<b>345</b>	<b>13.02</b>	<b>18.33</b>	<b>65.14</b>	<b>434.36</b>	
<b>Итого за 10 день :</b>		<b>1230</b>	<b>46.1</b>	<b>59.9</b>	<b>265.8</b>	<b>1410</b>	<b>1555</b>	<b>56</b>	<b>74</b>	<b>230</b>	<b>1791</b>	
<b>Итого за весь период :</b>		<b>12523</b>	<b>417.86</b>	<b>538.98</b>	<b>2019.7</b>	<b>13813.17</b>	<b>16045.0</b>	<b>544.58</b>	<b>713.30</b>	<b>2351.8</b>	<b>17641.50</b>	
<b>Среднее значение за период :</b>		<b>1252.3</b>	<b>41.786</b>	<b>53.898</b>	<b>201.97</b>	<b>1381.32</b>	<b>1604.5</b>	<b>54.46</b>	<b>71.33</b>	<b>235.18</b>	<b>1764.150</b>	
<b>Содержание белков . жиров. углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3.03</b>	<b>3.9</b>	<b>14.62</b>			<b>3.09</b>	<b>4.04</b>	<b>13.33</b>		









