

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»
города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области
446600:Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д.35
Тел. (факс):8(846 70)2-22-38; E-mail: so_uv.school3_nft@samara.edu.ru**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 3

г.Нефтегорска

Д.Д.Токарев

Приказ от 27.08.2024 г. № 320 -од

Примерное сезонное (осень -зима) десятидневное меню

для детей в возврате от 1,5 до 3 лет,

посещающих структурные подразделения государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города
Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области –
Детский сад «Сказка» г. Нефтегорска, Детский сад «Дельфин»
г. Нефтегорска, Детский сад с. Кулешовка

Нефтегорск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню является техническим документом для организации питания детей с 1,5 до 3 лет в ДОУ с 12-ти часовым пребыванием.

Разработано на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением гл. санитарного врача от 28.09.2020 г. №28.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	7,50	8,60	42,20	276,44	2,08	185
	БАТОН	20	2,51	3,93	28,88	161	0,48	3.1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	14,83	17,55	90,59	578,15	3,496	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,54	4,84	15,92	122,24	9,98	74
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	13,96	12,00	4,72	182,77	2,24	277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,74	4,72	35,14	205,69	0	204
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,00	18,38	70,04	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	30,00	23,14	112,17	767,84	12,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ	130	18,10	30,80	2,4	268	0,34	216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
	КИСЕЛЬ (концентрат)	150	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	20	31,05	26,09	371,77	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	65,52	72,13	239,09 0	1759,93	18,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (молочная)	150	2,22	4,08	15,80	107,92	0,20	168.35
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,75	3,15	14,24	95,2	0,576	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	6,68	7,86	51,67	300,43	1,124	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,72	2,44	16,56	101,82	13,2	82
	ГРЕЧКА с КУРИЦЕЙ	150	42,12	42,78	26,70	659,6	5,06	304
	САЛАТ «Чиполлино» (ЛУКОВЫЙ с ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ)	40	0,36	0,12	2,52	11,94	15	57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	50,76	46,09	84,67	969,86	123,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ (пирог «КУХ»)	90	0,54	0,25	4,42	22,00	0,006	459
	«СНЕЖОК»	150	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	5,4	4,75	58,7	164,2	1,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	63,34	58,70	205,14	14776,71	128,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ (молочная)	150	10,32	6,58	41,74	260,26	1,3	168.7a
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	16,85	12,27	81,4	493,47	2,584	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (на м/к бульоне)	150	2,18	11,02	9,02	175,4	25,5	80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	321
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,59	7,97	7,75	149	0,168	289
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701.1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	22,04	27,73	86,41	707,43	57,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	110	15,89	11,07	25,73	264,11	0,036	189
	КИСЕЛЬ (концентрат)	150	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	15,89	11,07	37,59	309,13	1,764	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	55,28	51,07	215,5	1552,25	61,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ (молочная)	150	8,18	10,08	40,36	284,4	1,56	185.11а
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14,71	15,73	81,50	522,42	2,88	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК (на м/к бульоне)	150	6,48	20,25	52,,25	417,00	30,12	73
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	17,62	15,21	22,54	298,85	50,058	298
	СОУС С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ	30	0,39	0,03	2,10	10,46	1,35	355
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		535	29,72	36,47	120,99	933,66	171,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,03	8,14	15,75	144,67	18,99	346
	РЫБА СОЛЕНАЯ (порционная)	30	10,50	1,20	0,00	52,8	0	8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	14,62	9,61	37,14	293,68	19,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	59,55	61,81	259,55	1791,98	190,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	КАША ЯЧНЕВАЯ (молочная)	150	8,66	7,92	46,58	291,72	1,44	168.3
	БАТОН	20	2,51	3,93	28,88	161	0,48	3.1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	15,99	16,91	93,59	588,62	2,856	
ЗАВТРАК 2	ФРУКТ (свежий)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	СУП С КЛЁЦКАМИ (СУП – ЛАПША ДОМАШНЯЯ) (на м/к БУЛЬЁНЕ)	150	8,85	20,27	47,69	409	2,0	86
	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,16	4,65	31,80	181,74	0	315
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	60	12,45	8,28	10,86	169,08	21,384	277.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	29,13	37,38	134,73	990,20	34,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	6,05	3,55	12,19	119,00	11,2	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	8,14	3,82	33,58	215,21	11,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	53,66	58,51	350,90	1841,03	59,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	КАША КУКУРУЗНАЯ (молочная с маслом)	150	6,78	7,30	38,30	246,1	1,56	185
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	30	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,31	12,95	79,44	484,12	2,844	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) НА М/К БУЛЬОНЕ	150	7,71	11,32	66,54	162,0	9,6	87
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,6	5,7	37,9	229,5	1,83	330
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	13,96	12,00	4,72	182,77	2,24	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	32,83	29,77	151,98	770,77	103,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	1,73	3,75	7,07	68,77	5,85	45
	ПЛЮШКА	90	8,45	4,83	53,25	289,15	0,369	466
	КИСЕЛЬ (концентрат)	150	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	10,18	8,58	72,18	402,94	6,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	56,82	51,30	313,70	1700,05	114,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ (молочная с маслом)	150	6,56	7,06	31,18	214,68	1,56	185.4a
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15,18	15,62	59,64	439,28	2,565	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	САЛАТ МОРКОВНЫЙ с ИЗЮМОМ	40	0,36	0,12	2,52	11,94	15	57
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (на курином бульоне)	150	1,94	2,14	11,42	73,38	18,04	57
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом)	130	38,42	5,49	207,62	1034,00	0,00	204
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ (порционные)	60	12,66	8,16	0,00	124,00	0,00	300
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	57,47	16,41	264,09	1430,86	33,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ	130	18,10	30,80	2,4	268	0,34	216
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0	702.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	КИСЕЛЬ (концентрат)	150	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	23,55	33,66	53,39	513,94	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	96,70	65,69	387,22	2426,30	37,95	

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
				Б	Ж	У			
День 8									
ЗАВТРАК		КАША "ДРУЖБА" (молочная с маслом)	150	7,34	7,94	36,24	245,98	1,56	185
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	13,87	13,59	77,38	484	2,844	
ЗАВТРАК 2		СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД		САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,32	0,04	1,00	5,60	4	58
		ЩИ (на м/к бульоне)	150	9,62	11,02	9,02	175,40	25,5	67.2
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	321
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	286
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0	701
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	700
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	30,25	29,31	103,19	809,25	146,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ /ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	13,87	13,68	37,0	326,6	0,4497	211
		РЯЖЕНКА	150	5,22	4,50	7,38	95,40	1,44	420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	19,09	18,18	44,38	422	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330	65,71	61,08	235,05	1757,47	153,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ (СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ)	150	7,18	6,51	23,54	182,00	1.13	93
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15,70	21,23	29,88	372,37	1,149	
ЗАВТРАК 2	ФРУКТ (свежий) банан	100	0,40	0,40	9,80	47	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	СВЕКОЛЬНИК (на м/к бульоне)	150	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ с КУРИЦЕЙ	150	17,8	13,7	27,32	304	10,1	321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,48	13,36	69,60	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	26,57	19,68	97,31	670,89	18,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РИС ОТВАРНОЙ	130	6,6	5,7	37,9	229,5	1,83	330
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЦАМИ	60	8,67	2,64	2,54	68,84	2,36	244
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	17,36	8,61	61,83	394,55	4,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	60,03	49,92	278,0 2	1484,81	34,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	КАША ЯЧНЕВАЯ (молочная)	150	8,66	7,92	46,58	291,72	1,44	168.3
	БАТОН	30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	3.1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15,99	16,87	94,97	593,43	2,855	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	8,70	4,80	15,80	142,9	9,66	81
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	24,82	22,60	21,44	389	27,82	276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	38,08	28,15	80,07	727,72	127,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	1,82	3,13	13,48	89,00	0,00	452
	КИСЕЛЬ (концентрат)	150	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	1,82	3,31	24,5	134,02	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	56,39	48,33	209,64	1497,39	132,34	