

**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 29.08.2025 г. № 286 - од



Примерное сезонное (осень -зима) десятидневное меню
для детей в возврате от 3-х до 7 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, 2025 г.

Пояснительная записка

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

Примерное десятидневное меню является техническим документом для организации питания детей с 3 до 7 лет в ДОО 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			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,50	8,60	42,20	276,44	2,08	185
	БАТОН	30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	3.1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	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	200	3,54	4,84	15,92	122,24	9,98	74
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,96	12,00	4,72	182,77	2,24	277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,74	4,72	35,14	205,69	0	204
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	30,00	23,14	112,17	767,84	12,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ	155	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)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	20	31,05	26,09	371,77	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	65,52	72,13	239,09 0	1759,93	18,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (молочная)	200	2,22	4,08	15,80	107,92	0,20	168.35
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	3,15	14,24	95,2	0,576	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	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	200	3,72	2,44	16,56	101,82	13,2	82
	ГРЕЧКА с КУРИЦЕЙ	200	42,12	42,78	26,70	659,6	5,06	304
	САЛАТ «Чиполлино» (ЛУКОВЫЙ с ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	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»	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,4	4,75	58,7	164,2	1,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	63,34	58,70	205,14	14776,71	128,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ (молочная)	200	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	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	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)	200	2,18	11,02	9,02	175,4	25,5	80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	321
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,59	7,97	7,75	149	0,168	289
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701.1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	22,04	27,73	86,41	707,43	57,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	140	15,89	11,07	25,73	264,11	0,036	189
	КИСЕЛЬ (концентрат)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	15,89	11,07	37,59	309,13	1,764	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	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)	200	8,18	10,08	40,36	284,4	1,56	185.11а
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	430	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)	200	6,48	20,25	52,,25	417,00	30,12	73
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	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	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	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:		655	29,72	36,47	120,99	933,66	171,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	2,03	8,14	15,75	144,67	18,99	346
	РЫБА СОЛЕНАЯ (порционная)	60	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	180/10	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,62	9,61	37,14	293,68	19,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	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)	200	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
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	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	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	СУП С КЛЁЦКАМИ (СУП – ЛАПША ДОМАШНЯЯ) (на м/к БУЛЬЁНЕ)	200	8,85	20,27	47,69	409	2,0	86
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,16	4,65	31,80	181,74	0	315
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	80	12,45	8,28	10,86	169,08	21,384	277.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	29,13	37,38	134,73	990,20	34,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	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	180/10	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	8,14	3,82	33,58	215,21	11,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615,00	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)	200	6,78	7,30	38,30	246,1	1,56	185
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	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	200	7,71	11,32	66,54	162,0	9.6	87
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,7	37,9	229,5	1,83	330
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,96	12,00	4,72	182,77	2,24	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	32,83	29,77	151,98	770,77	103,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	САЛАТ ОВОЩНОЙ (винегрет)	60	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)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	10,18	8,58	72,18	402,94	6,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	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)	200	6,56	7,06	31,18	214,68	1,56	185.4а
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	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	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	57
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (на курином бульоне)	200	1,94	2,14	11,42	73,38	18,04	57
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом)	140	38,42	5,49	207,62	1034,00	0,00	204
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ (порционные)	80	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	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	57,47	16,41	264,09	1430,86	33,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ	155	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)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	23,55	33,66	53,39	513,94	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	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)	200	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	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	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	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4	58
		ЩИ (на м/к бульоне)	200	9,62	11,02	9,02	175,40	25,5	67.2
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	321
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	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	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			578	30,25	29,31	103,19	809,25	146,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ /ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	13,87	13,68	37,0	326,6	0,4497	211
		РЯЖЕНКА	80	5,22	4,50	7,38	95,40	1,44	420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	19,09	18,18	44,38	422	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1398	65,71	61,08	235,05	1757,47	153,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ (СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ)	200	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	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	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)	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ с КУРИЦЕЙ	200	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	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	26,57	19,68	97,31	670,89	18,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,6	5,7	37,9	229,5	1,83	330
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	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	180	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	17,36	8,61	61,83	394,55	4,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	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)	200	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	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	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	200	8,70	4,80	15,80	142,9	9,66	81
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	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	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	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)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	1,82	3,31	24,5	134,02	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	56,39	48,33	209,64	1497,39	132,34	