



Заведующий МАДОУ  
МО «СГО» –  
детский сад № 10 «Чайка»  
С.В. Родионова  
» марта 2015 г.

## Основное 10-дневное меню (весенне-летний период)

МАДОУ МО «СГО» д/с № 10  
«Чайка»

Технологические карты  
Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна –  
М.: ДеЛи принт, 2011. - 584стр.

г. СВЕТЛЫЙ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная. Рецепт № 178	150	200	5,30	5,50	43,08	244,00	0,06	0,01	1,0	47,9	2,8
Чай с сахаром № 131	180	200	0,06	0,02	37,89	37,89	0,007	0,00	0,00	9,37	0,27
Батон «Витаминный» с маслом, сыром Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,00	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
ВСЕГО			10,09	12,40	95,51	420,89	0,117	0,06	1,07	153,37	3,78
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
сок в ассортименте рец.№ 130	95	100	0,75	0,15	14,8	64,5	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1
<b>ОБЕД</b>											
Огурец свежий	45	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,92	0,02	6,0	13,8	0,36
Щи из щавеля со сметаной, с курой Рец. № 61	150	200	8,25	19,70	28,0	296,0	0,14	0,20	58,35	26,30	6,03
Плов с мясом Рец. № 90	210	230	8,31	10,15	34,9	350,0	0,02	0,02	0,7	9,6	0,7
Компот из свеже- замороженных фруктов Рец. № 130	150	200	0,25	0,15	20,1	82,62	0,01	0,01	1,72	15,48	0,61
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	0,02	0,05	0	9,3	0,03
ВСЕГО			21,83	30,91	98,52	808,06	0,22	0,28	60,77	60,68	7,96
<b>ПОЛДНИК</b>											
Сырники творожные со сладкой фруктовой подливой Рец. № 83	120	150	17,17	13,47	13,06	246,0	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
Подлива фруктовая	30	35	0,46	0	24	86	0,004	0,08	0,6	6,0	0,2
Ряженка рец. № 401	150	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
ВСЕГО			22,85	17,97	44,26	427,4	0,17	0,67	2,06	268,26	1,15
ИТОГО за 1 день			55,58	61,43	226,06	1720,85	0,527	1,56	66,9	592,81	14,99

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>2 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая молочная, с маслом. Рец. № 177	150	200	2,73	5,0	11,0	208,2	0,05	0,1	0,45	95,4	0,45
Кофейный напиток с молоком № 395	180	200	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,15	0,75	90,75	0,75
Батон «Витаминный» с маслом сливочным 72%. Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			10,18	14,21	44,41	447,7	0,13	0,3	1,27	282,25	1,91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Груша	75	100	1,2	-	16,8	96,8	-	0,02	8,0	6,4	0,4
<b>ОБЕД</b>											
Помидор свежий	45	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,92	0,02	6,6	13,8	0,36
Суп картофельный с мясными фрикадельками Рец. № 10	180	200	5,7	5,5	12,00	119,6	0,07	0,05	8,78	3,66	1,33
Гуляш из кур Макароны Рец. № 204	70	80	14,66	9,16	0,00	298,00	0,02	0,08	0,00	23,4	1,08
	120	150	10,06	8,58	24,0	290,00					
Компот из яблок, ягод Рец. № 130	180	200	0,25	0,15	20,1	82,62	0,01	0,01	1,72	15,48	0,61
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	0,02	0,05	0	9,3	0,03
<b>ВСЕГО</b>			20,32	14,85	100,13	878,06	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ПОЛДНИК</b>											
Рагу овощное с маслом, кукурузой Рец. № 331	150	200	23,1	7,72	7,0	189,88	0,09	0,60	0,00	11,6	0,68
Чай с печеньем Рец. № 396	180	200	0,06	0,02	37,89	37,89	0,007	0,00	0,00	9,37	0,27
<b>ВСЕГО</b>			9,58	9,48	59,01	227,77	0,252	0,72	20,17	62,05	2,07
<b>ИТОГО за 2 день</b>			55,38	51,17	220,06	1650,33	1,425	1,253	51,42	125,25	8,1

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>3 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная с маслом. Рец. №178	150	200	5,1	6,4	24,0	183,0	0,12	0,18	1,0	110,0	2,0
Чай с лимоном Рец. № 393	180	200	0,57	0,02	10,20	41,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,32
Батон «Витаминный» с маслом и сыром. Рец.№ 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			10,40	13,76	49,74	363,0	3,0	0,23	1,07	218,9	3,03
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Отвар шиповника Рец. № 368	95	100	0,9	0,2	11,8	48,0	0,034	0,027	5,4	6,0	0,28
<b>ОБЕД</b>											
Огурец свежий	45	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,92	0,02	6,0	13,8	0,36
Борщ со сметаной, курой Рец. № 66	180	250	8,20	19,73	70,95	296,0	0,14	0,20	58,35	26,3	6,03
Котлета рыбная из филе минтая Рец. № 248	70	80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10	112,8	0,85
Картофельное пюре. Рец. № 56	120	150	3,35	5,30	20,40	141,30	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
Компот из сока с витамином С №	150	200	0,16	0,16	15,89	60,0	0,013	0,013	0,013	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			27,41	32,43	78,43	702,14	7,731	0,646	112,013	263,42	13,03
<b>ПОЛДНИК</b>											
Суп рисовый молочный Рец. № 323	150	180	5,1	6,4	24	180	0,12	0,18	1	110	2
Ватрушка с творогом Рец. 458	150	180	7,18	4,99	23,54	182	1,13	0,10	0,25	202	0,63
Кисель Рец. №	150	180	0,46	0	19	52,2	0,001	0,02	0,1	0,2	0,4
<b>ВСЕГО</b>			13,35	10,13	73,74	414,2	0,63	0,33	1,33	366,14	4,19
<b>ИТОГО за 3 день</b>			56,65	62,28	213,71	1527,34	12,395	1,233	119,813	854,46	20,53

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>4 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная с маслом. Рец. № 172	150	200	3,7	6,0	21,08	157,0	0,04	0,15	0,98	105,0	0,99
Какао с молоком. Рец. № 131	180	200	1,13	0,98	16,8	80,25	0,02	0,01	0,75	45,75	0,75
Батон, масло. Рец. № 3	35/12	55/12	4,73	6,88	14,54	139,00	0,05	0,04	0,07	96,1	0,71
ВСЕГО			9,56	13,86	52,42	376,25	0,11	0,2	1,8	246,85	2,45
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Банан. Рец. 398	95	100	0,61	0,25	18,67	79,0	0,01	0,05	90,0	19,2	0,57
<b>ОБЕД</b>											
Суп вермишелевый на курином бульоне Рец. № 80	150	200	6,12	4,90	29,00	186,16	0,11	0,05	8,25	24,0	0,96
Голубцы ленивые с мясом. Соус молочный. Рец. №	180	220	8,89	8,97	25,77	288,0	0,07	0,08	26,79	91,2	1,07
Компот из свежих фруктов с витамином С. Рец. № 130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,10	0,02	0,05	6,0	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	0,02	0,05	0	9,3	0,03
ВСЕГО			16,31	14,6	81,18	568,70	0,22	0,23	41,04	132,94	2,98
<b>ПОЛДНИК</b>											
Блины маслом Рец. № 434	150	180	6,11	7,2	49,98	289,16	0,09	0,09	0,03	32,6	1,11
Подлива из сгущенного молока Рец. № 351	30	50	0,9	2,25	15,91	87,50	0,25	0,74	0,3	62,0	0,2
Чай. Рец. № 131	150	200	0,06	0,02	37,89	37,89	0,007	0,00	0,00	9,37	0,27
ВСЕГО			7,07	9,47	103,78	414,55	0,347	0,83	0,33	103,97	1,58
ИТОГО за 4 день			35,65	38,00	256,25	1478,5	0,687	1,28	133,17	502,96	7,58

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>5 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша гречневая молочная с маслом. Рец. № 172	150	200	4,1	8,0	34,07	242,0	0,01	0,16	0,3	120,0	0,3
Чай с сахаром. Рец. № 131	180	200	0,06	0,02	37,89	37,89	0,007	0,00	0,00	9,37	0,27
Батон «Витаминный» масло, сыр. Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,00	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			9,25	14,9	86,5	418,89	0,067	0,21	0,37	225,38	1,28
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Яблоко. Рец. № 368	95	100	0,9	0,2	11,8	60,0	0,034	0,027	5,4	6,0	0,28
<b>ОБЕД</b>											
помидор свежий	45	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,92	0,02	6,6	13,8	0,36
Суп с зелёным горошком, с курой. Рец. №35	180	200	8,35	8,00	11,95	158,75	2,49	0,03	0,01	109,5	0,5
Котлета мясная Рец. № 286	60	80	15,51	12,43	3,29	187,0	0,03	0,1	0,01	33,4	0,99
Картофельное пюре	130	150	3,4	5,35	20,52	143,8	0,91	0,12	0,19	124,0	1,56
Компот из сухофруктов с витамином С. Рец. №130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,0	0,02	0,05	6,00	6.64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			29,87	19,92	68,93	586,39	4,46	1,27	13,32	291,34	8,0
<b>ПОЛДНИК</b>											
Омлет. Рец. № 216	150	180	18,10	12,8	12,4	268,00	0,34	0,10	1,28	286,0	2,54
Салат из свежих огурцов и помидор Рец. № 48	50	70	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,019	4,75	17,57	0,66
Чай, вафли	150	200	0,16	0,12	40,0	89,50	0,004	0,005	0,5	16,03	0,65
<b>ВСЕГО</b>			18,87	16,96	56,58	404,45	0,353	0,124	6,53	319,6	3,85
<b>ИТОГО за 5 день</b>			60,01	58,43	223,32	1535,73	4914	1,631	25,62	847,62	9,77

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>6 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная с маслом. Рец. № 172	150	200	6,4	6,8	26,6	199,0	0,14	0,01	1,0	97,0	3,0
Чай. Рец. № 131	180	200	0,156	-	14,04	53,2	0,007	0,01	0,1	5,37	0,86
Батон, масло, сыр. Рец. № 3	35/5/10	55/5/10	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			11,286	13,68	55,54	391,2	0,197	0,07	1,17	198,47	4,57
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок в ассортименте. Рец. № 130	95	100	0,75	0,15	14,8	64,5	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1
<b>ОБЕД</b>											
Суп гороховый с курой, со сметаной. Рец. № 35	180	200	5,72	0,48	16,1	101,8	0,20	0,06	4,26	47,8	2,12
Тефтели мясные. Соус молочный. Рец. № 286	60	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,13	1,13	57,80	1,27
Гречка рассыпчатая. Соус молочный. Рец. № 168	130	150	4,05	3,59	20,36	147,95	0,11	0,03	0	18,90	1,16
Компот из свежей ягоды с витамином С. Рец. № 130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,0	0,02	0,05	6,0	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	50,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			24,79	24,13	86,27	627,19	1,433	0,393	33,24	205,9	10,19
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пудинг творожный с фруктовой подливой. Рец. № 235	120	150	15,14	10,76	24,34	254,00	0,004	0,08	0,6	6,0	0,2
	30	35	0,46	0	24,0	82,0					
Чай № 131	150	180	5,22	4,5	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
<b>ВСЕГО</b>			20,82	15,26	55,54	431,4	0,134	0,62	2,06	352,2	1,34
<b>ИТОГО за 6 день</b>			57,46	53,22	212,15	1514,29	1,784	1,093	39,47	775,17	18,2

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>7 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшённая молоч. С маслом. Рец. № 172	150	200	3,30	5,0	11,0	108,2	0,05	0,1	0,45	95,4	0,45
Кофейный напиток с молоком. Рец. № 131	180	200	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,15	0,75	90,75	0,75
Батон «Витаминный» с маслом сливоч. Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			10,21	13,76	44,14	347,7	0,13	0,3	1,27	282,25	1,91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Груша. Рец. № 130	95	100	1,2	-	16,8	72,0	-	0,02	8,0	6,4	0,4
<b>ОБЕД</b>											
Суп фасолевый на курином бульоне. Рец. 101	180	200	4,59	9,1	15,15	162,76	0,09	0,188	6,5	152,8	0,77
Капуста тушёная с курой. Рец. № 336 Картофельное пюре. Рец. № 56	180	230	21,71	16,55	15,02	318,0	0,13	0,19	5,20	42,30	2,99
Компот из сухофруктов с витамином С. Рец. № 130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,0	0,02	0,05	6,0	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			30,04	28,08	68,56	635,2	1,293	0,603	39,73	267,64	7,56
<b>ПОЛДНИК</b>											
Вермишель молочная с маслом. Рец. № 323	150	200	7,7	6,91	23,03	185,0	0,06	0,11	0,33	27,10	1,4
Пирожок с повидлом. Рец. № 469	50	70	3,61	6,23	26,96	178,0	0,06	0,04	0,00	9,18	0,64
Ацидолакт. Рец. № 378	150	180	0,4	0,18	25,23	102,68	0,48	0,16	0,36	65,2	3,17
<b>ВСЕГО</b>			11,71	13,15	50,3	465,68	0,5	0,4	1,3	44,3	4,06
<b>ИТОГО за 7 день</b>			53,16	54,998	204,73	1520,58	1,903	1,083	49,36	621,49	13,04

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------	--------------	----------------------	----------------------------	---------------	------------------------------

	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>8 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша геркулесовая молочная, с маслом. Рец. № 172	150	200	5,3	5,5	43,00	244,0	0,06	0,01	1,0	47,9	2,8	
Чай с лимоном. Рец. № 393	180	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0,00	0,00	12,8	0,32	
Батон, с сыром, маслом сливоч. Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
<b>ВСЕГО</b>			10,15	12,4	67,74	424,0	2,94	0,06	1,07	156,8	3,83	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Яблоко Рец. № 368	95	100	2,9	0,2	18,8	88,6	0,034	0,027	5,4	6,0	0,28	
<b>ОБЕД</b>												
Помидор свежий, порционный	40	60	0,54	3,08	1,73	36,86	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37	
Свекольник со сметаной и курой Рец. № 58	180	200	6,48	5,25	22,25	124,54	0,04	0,08	0,3	54,0	0,5	
Рулет мясной с луком и яйцом. Рец. № 295 Макароны отварные.	70	80	9,98	8,11	8,04	145,00	0,06	0,13	2,53	38,60	1,14	
Соус томатный Рец. 286	130	150	7,51	3,99	30,44	186,91	0,91	0,12	0,19	124,0	1,56	
Компот из свежих яблок с витамином С Рец. № 130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,0	0,02	0,05	6,00	6,64	0,92	
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72	
<b>ВСЕГО</b>			27,75	22,16	97,17	647,75	1,073	0,448	21,47	241,88	4,52	
<b>ПОЛДНИК</b>												
Биточки пшённые.	180	200	6,12	0,81	90	96,93	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
Подлива из сгущенного молока Рец. № 351	30	50	0,9	2,25	15,91	87,50	0,25	0,74	0,3	62,0	0,2	
Кисель Рец. №	150	180	0,46	0	19	52,2	0,001	0,02	0,1	0,2	0,4	
Вафли	20	25	3,3	4,3	16,1	116,3						
<b>ВСЕГО</b>			8,3	12,69	62,2	352,93	0,242	0,20	26,13	105,55	2,21	
<b>ИТОГО за 8 день</b>			53,82	45,22	230,98	1518,37	4,289	0,735	54,07	510,23	10,84	

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>9 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша гречневая молочная с маслом слив. Рец. № 172	150	200	6,2	8,0	34,09	242,0	0,01	0,16	0,3	120,0	0,3
Чай с сахаром. Рец. № 131	180	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,00	0,03	9,37	0,27
Батон с маслом. Рец. № 3	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,00	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			10,99	14,9	58,09	418,89	0,06	0,21	0,4	225,47	1,28
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Отвар шиповника. Рец. № 398	95	100	0,61	0,25	18,67	79,0	0,01	0,05	90,0	19,2	0,57
<b>ОБЕД</b>											
Суп рыбный со сметаной. Рец. № 84	180	200	6,02	5,0	12,09	119,0	0,14	0,09	11,2	48,87	1,36
Оладьи из печени Рец. № 284	70	80	8,14	9,04	10,30	155,00	0,05	0,08	0,45	25,80	0,74
Рис отварной. Рец. № 204	120	150	7,8	5,49	28,5	194,61	0,56	0,20	0,00	49,9	8,14
Соус молочный. Рец. № 352	30	35	0,50	1,7	6,8	44,5	0,01	0,007	0,05	9,1	0,06
Компот из свежих яблок с вит.С. Рец. № 130	150	200	0,16	0,17	15,89	75,0	0,02	0,05	6,0	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			25,7	21,86	89,1	667,55	1,823	0,64	39,68	197,11	14,94
<b>ПОЛДНИК</b>											
Омлет. Рец. № 216	150	180	18,10	12,8	12,4	268,00	0,34	0,10	1,28	286,0	2,54
Салат из свежих огурцов и помидор. Рец. № 15	50	60	2,54	3,08	23,73	132,8	0,023	0,018	12,45	0,34	0,37
Чай, печенье Рец. № 131	150/20	200/25	3,09	5,5	29,0	157,86	0,08	0,04	1,5	23,0	0,45
<b>ВСЕГО</b>			8,71	13,18	42,01	558,66	0,403	0,238	13,95	45,34	1,82
<b>ИТОГО за 9 день</b>			47,00	50,29	219,77	1724,2	0,806	0,476	211,35	487,12	18,61

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>10 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная молочная с маслом слив. Рец. № 179	150	200	5,0	6,3	24,0	180,9	0,12	0,18	1,0	110,0	2,0
Какао с молоком. Рец. № 397	180	200	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,71	1,43	137,0	0,43
Батон «Витаминный» с маслом	35/5	55/5	4,73	6,88	14,54	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
<b>ВСЕГО</b>			13,4	16,37	54,36	426,9	0,22	0,40	1,6	343,1	3,14
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Груша	95	100	0,9	0,2	11,8	75,0	1,3	0,02	10	10	2,2
<b>ОБЕД</b>											
Суп с клецками на мясном бульоне. Рец. № 86	180	200	8,85	10,13	25,39	228,13	0,05	0,02	1,0	34,8	1,01
Картофельная запеканка с варёным мясом Рец. № 336	180	230	11,9	10,44	41,69	315,04	0,27	0,37	4,2	138,5	2,08
Соус молочный Рец. №	30	50	2,6	2,6	10,5	40,4	0,101	0,09	15,5	35,0	0,9
Свежий помидор	40	50	1,3	-	3,5	20,0	0,01	0,08	15	20	0,7
Компот из сока с витамином С. Рец. № 130	150	200	0,16	0,16	15,89	60,0	0,013	0,013	0,013	6,64	0,92
Хлеб йодированный	40	60	3,08	0,56	15,52	79,44	1,043	0,213	21,98	56,8	3,72
<b>ВСЕГО</b>			26,67	27,89	109,36	743,01	1,477	0,616	42,643	271,84	8,63
<b>ПОЛДНИК</b>											
Каша «Дружба» молочная Рец. № 178	180	200	10,06	5,08	40,26	246,36	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
Кисель. Рец. № 131	150	200	0,16	0,12	10,1	42,12	0,004	0,005	0,5	16,03	0,65
Печенье	20	25	3,3	4,3	16,1	116,3	0,03	0,04	4,0	33,0	0,35
<b>ВСЕГО</b>			13,52	9,53	67,46	404,78	0,194	0,295	5,72	216,93	3,12
<b>ИТОГО за 10 день</b>			53,12	50,3	272,88	1649,69	1,925	1,338	55,363	837,87	15,17