

Утверждаю



Заведующий МДОУ-детский сад

«Лесная полянка»

Киршина Г.Е.

Приказ № 23 от 31 05 2021 г.

Примерное десятидневное меню весна

возрастная категория с 2- 3 лет

в МДОУ-детский сад «Лесная полянка»

2021 год

возрастная категория 2-3 лет

№ рецепта	Наименование изделий, блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК											
43/3	Макароны отварные с сыром	130	6,3	5	27,7	178	81,9	0,7	0,1	0,1	1,3
1/13	Хлеб пшеничный с маслом 5	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0
10/10	Чай	200	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0
	Итого на прием:	365	8,25	8,85	47,7	299,5	83,3	0,7	0,1	0,1	1,3
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
ОБЕД											
30/2	уха рыбацкая	150	5,1	1,6	8,2	65	16,6	0,6	0,1	0,1	4
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7
45/3	рис отварной	110	2,64	2,42	28,34	144,1	6,27	0,44	0	0	0
7/8	бефстроганов из м/г	50	8	8	3	115	32,2	0,1	0	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0
8/10	компот из сухофруктов	150	0,1	0	22,7	86	5,2	0,1	0	0	38,4
	Итого на прием:	530	18,68	15,5	147,3	509,61	81,07	3	0,17	0,2	45,3
ПОЛДНИК											
	Батон с повидлом	50/20	2,69	5,6	6,61	96,3					
	йогурт	150	4,35	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2
	Итого на прием:	220	7,04	10,4	13,71	184,3	180	0,2	0,1	0,2	2
УЖИН											
15/4	каша пшеничная	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого на прием:	410	10,85	8,75	56,8	344,3	203,53	1,5	0,16	0,2	0,9
	Итого за день		54,17	47	265,37	1400	488,03	4,7	0,39	0,5	52,6
	Норма		42	47	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонения		12,17	0	62,37	0					
ЗАВТРАК											
9/5	запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0	0,2	0,2
2/11	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1
1/13	Хлеб пшеничный с маслом 5	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0
10/10	Чай	200	0,6	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0
	Итого на прием:	385	20,15	14,85	37,9	363,5	167,2	0,5	0	0,2	0,3
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
ОБЕД											
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,6	3,9	12,4	83	28,6	1	0	0	4,9
3/3	Пюре картофельное	110	2,31	3,08	16,39	99	27,17	0,77	0,11	0,11	7,92
5/9	котлета из мяса кур	50	9	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0	0,1	0,2
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0,03	0
6/10	Компот из сух.фруктов	150	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
	Итого на прием:	530	16,15	17,76	68,65	477,32	110,77	4,53	0,18	0,24	60,82
ПОЛДНИК											
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,35	6,45	24,6	171	30,85	0,45	0,05	0,05	0,1
	Молоко	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2
	Итого на прием:	200	8,75	11,25	31,7	259	210,85	0,65	0,15	0,25	2,1
УЖИН											
11/4	каша пшённая	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4
	Хлеб пшеничный (Валитек)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	19,8	0,63	0,09	0,05	0
13/10	Кофейный напиток	200	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4
	Итого на прием:	410	10,88	8,24	56,06	335,32	202,9	1,63	0,19	0,25	0,8
	Итого за день		56,33	52,5	204,11	1477,8	707,72	9,51	0,55	0,94	74,02
	Норма		42	47	203	1400					
	Отклонения		14,33	5,5	1,11	77,82					
ЗАВТРАК											
2/6	Омлет яйцо "Д"	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1
13/1	салат из моркови	30	0,3	2	3,7	31	7,2	0,3	0	0	0,9
13/10	Кофейный напиток	185	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0
	Итого на прием:	350	14,75	21,55	29,2	365,5	172,6	2,1	0	0,4	1,4
	10:00 Сок (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
ОБЕД											
15/2	суп овощной сфрикадельками сметы	150	3,8	9,2	11,5	141	17	0,9	0,1	0,1	5,3
9/7	биточки рыбные	50	6,9	1	4	53	29,6	0,4	0	0,1	0,3
43/3	Макароны отварные	110	3,85	2,75	24,97	137,5	9,35	0,55	0	0	0

1
д
е
н
ь
н
е
д
е
л
я
п
е
р
в
а
я

3
д
е
н
ь
и

14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0,03	0
6/10	Компот из сух.фруктов	150	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
	Итого на прием:	530	17,79	16,43	72,73	494,82	89,75	3,91	0,17	0,23	53,4
ПОЛДНИК											
8/12	булочка домашняя (сдоба обычное)	50	4,4	3,3	28,2	156	24,9	0,5	0,1	0	0,1
	кисломолочный продукт	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8
	Итого на прием:	200	8,7	7,8	35	240	192	0,6	0,1	0,2	0,9
УЖИН											
6/4	каша овсяная	180	6,6	7,1	29,1	197	118,6	1,3	0,2	0,1	0,5
3/13	Хлеб пшеничный	30	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
11/10	Чай	200	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,6
	Итого на прием:	410	11,6	10	51,4	333	220,4	1,4	0,2	0,1	1,2
	Итого за день		53,24	56,18	198,13	1476	690,75	10,21	0,5	0,93	66,9
	Норма		42	47	203	1400					
	Отклонения		11,24	9,18	-4,87	76					
ЗАВТРАК											
6/5	сырник из творога	100	12	9,2	16,4	195	100,5	0,7	0	0,2	0,6
2/11	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	-	-	-	-
12/10	Чай	200	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
	Итого на прием:	365	15,95	15,75	42,8	373,5	174,6	0,8	0	0,3	0,9
	10:00 Свежие фрукты (сок)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
ОБЕД											
27/2	суп пюре из овощей	150	1,7	2,5	10,9	70	11,2	0,6	0,1	0	2,5
529	азу	150	10,2	10,8	9,3	173	26,9	1,4	0	0,1	00.январь
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0,03	0
8/10	компот из сухофруктов	150	0,1	0	22,7	80	5,2	0,1	0	0	46,1
	Итого на прием:	520	14,84	16,78	57,26	421,32	64,1	3,86	0,17	0,13	51,7
ПОЛДНИК											
8/12	булочка домашняя (сдоба обычное)	50	4,4	3,3	28,2	156	24,9	0,5	0,1	0	0,1
	Молоко	200	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2
	Итого на прием:	250	8,8	8,1	35,3	244	204,9	0,7	0,2	0,2	2,1
УЖИН											
14/4	каша ячневая	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	19,8	0,63	0,09	0,05	0
13/10	Кофе с молоком	200	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4
	Итого на прием:	410	10,88	8,24	56,06	335,32	202,9	1,63	0,19	0,25	0,8
	Итого за день		50,87	77	230	1450	662,5	9,19	0,59	0,88	65,5
	Норма		42	47	203	1400					
	Отклонения		8,87	30	27	50					
ЗАВТРАК											
16/4	каша ассорти	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	-	-	-	-
13/10	Кофе с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4
	Итого на прием:	395	7,75	9,75	34,9	255,5	176,2	0,3	0	0,2	0,8
	10:00 Свежие фрукты (сок)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
ОБЕД											
20/2	суп лапша на к/б	150	3,2	3	13,9	88	21,3	1,1	0,1	0	3,4
3/3	Пюре картофельное	110	2,31	3,08	16,39	99	27,17	0,77	0,11	0,11	7,92
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7
5/9	котлета из мяса кур	50	9	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	14	1,5	0,07	0,03	0
6/10	Компот	150	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
	Итого на прием:	530	17,75	16,86	70,15	482,32	103,47	4,57	0,28	0,24	59,32
ПОЛДНИК											
8/12	булочка домашняя (сдоба обычное)	50	4,4	3,3	28,2	156	24,9	0,5	0,1	0	0,1
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8
	Итого на прием:	200	8,7	7,8	35	240	192	0,6	0,1	0,2	0,9
УЖИН											
08.мар	капуста тушеная	150	4,4	5,6	30,2	183	21,9	1,5	0,1	0,1	12,5
1/6	Яйцо "Д"	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0
10/10	Чай	180	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	19,8	0,63	0,09	0,05	0
	Итого на прием:	400	11,78	18,64	76,26	316,52	63,7	3,13	0,19	0,35	12,5
	Итого за день		46,38	53,45	226,11	1400	551,37	10,8	0,6	0,99	83,52
	Норма		42	47	203	1400					
	Отклонения		4,38	6,45	23,11	0					

неделя первая

4 день недели

5 день недели первая

№ рецепта	Наименование изделий, б	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
понедельник 24.05.21 ЗАВТРАК												
43/3	Макароны отварные с сыр	130	6,3	5	27,7	178	81,9	0,7	0,1	0,1	1,3	1
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	ден
10/10	чай	200	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	ь
	Итого на прием:	365	8,25	8,85	47,7	299,5	83,3	0,7	0,1	0,1	1,3	не
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	деля
ОБЕД												
19/2	суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5	0,8	0,1	0,1	5,2	в
529	азу	150	7,72	7,99	13,02	159,22	0,1	0,1	15,59	16,21	01.янв	то
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	ра
	4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0	я
6/10	5. Компот из сух.фр.	150	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1	деля
	Итого на прием:	520	16,36	14,57	126,78	412,73	54,4	2,96	15,76	16,31	54,74	в
ПОЛДНИК												
	Батон с повидлом	50	2,69	5,6	6,61	96,3						то
	Кисломолочн. прод. йогурт	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2	ра
	Итого на прием:	200	7,09	10,4	13,71	184,3	180	0,2	0,1	0,2	2	я
УЖИН												
5/4	каша манная	200	5,4	5,2	39,3	223	101,4	0,5	0,1	0,1	0,5	в
1/13	Хлеб пшеничный	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	то
13/10	Кофе с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4	ра
	Итого на прием:	410	10,05	11,65	63,1	393,5	197,9	0,6	0,1	0,2	0,9	я
	Итого за день		44	49	206	1401	477,2	3,7	0,33	0,5	123,68	в
	Норма		42	47	203	1400	0	0	0	0	0	то
	Отклонения		2	2	3	1						ра
вторник 25.05.21 ЗАВТРАК												
09.май	запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0	0,2	0,2	2
2/11	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1	ден
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30.май	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	ь
10/10	Чай	200	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	не
	Итого на прием:	365	19,55	14,85	37,9	363,5	167,2	0,5	0	0,2	0,3	деля
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	в
ОБЕД												
6/2	щи из свежей капусты со с	150	1,1	1,9	5,6	40	24,6	0,4	0	0	8,1	то
45/3	рис отварной	110	2,64	2,42	28,34	144,1	6,27	0,44	0	0	0	ра
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	я
5/9	котлета(биточки) из мяса кури	50	9	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0	0,1	0,2	деля
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0	в
8/10	компот из сухофруктов	150	0,1	0	22,7	86	5,2	0,1	0	0	38,4	то
	Итого на прием:	530	15,68	15,1	149,3	501,61	78,07	3,4	0,07	0,1	49,4	ра
ПОЛДНИК												
6/12	ватрушка со сметаной	50	3	4,5	17,2	120	21.июн	0,3	0	0	0,1	в
	молоко	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2	то
	Итого на прием:	200	7,4	9,3	24,3	208	412,6	0,5	0,1	0,2	2,1	ра
УЖИН												
6/4	каша овсяная	200	6,6	7,1	29,1	197	118,6	1,3	0,2	0,1	0,5	в
1/13	Хлеб пшеничный	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	то
13/10	Кофе с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4	ра
	Итого на прием:	410	11,25	13,55	52,9	367,5	215,1	1,4	0,2	0,2	0,9	я
	Итого за день		54,28	53,2	274,2	1483,3	888,97	8	0,4	0,7	62,7	в
	Норма		42	47	203	1400	0	0	0	0	0	то
	Отклонения		12,28	6,2	71,2	83,29						ра
среда 26.05.21 ЗАВТРАК												
2/6	Омлет яйцо "Д"	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1	ден
13/1	салат из моркови	30	0,3	2	3,7	31	7,2	0,3	0	0	0,9	ь
13/10	Кофейный напиток	200	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4	не
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	деля
	Итого на прием:	365	4,65	6,45	23,8	170,5	96,5	0,1	0	0,1	0,4	в
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	то
ОБЕД												
29/2	суп пюре гороховый	150	3,9	1,3	13,1	72	24,5	1,2	0,1	0	0,4	ден
43/3	Макароны отварные	110	3,85	2,75	24,97	137,5	9,35	0,55	0	0	0	ь
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	не
5/7	рыба жареная	50	6,9	1	4	53	29,6	0,4	0	0,1	0,3	деля
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0	в
6/10	компот из сухофруктов	150	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1	то
	Итого на прием:	530	17,89	8,53	145,03	427,01	97,25	4,21	0,17	0,1	48,5	ра
ПОЛДНИК												
8/12	сдоба обыкновенная	50	2,6	2	16,9	94	15	0,3	0	0	0	в
	Кисломолочн. прод. снежог	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2	то
	Итого на прием:	200	7	6,8	24	182	195	0,5	0,1	0,2	2	ра
УЖИН												
11/4	Каша пшеничная с маслом	180	4,8	4,6	25,7	160	84,3	0,3	0,1	0,1	0,4	в
1/13	Хлеб пшеничный	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	то

11/10	чай с лимоном	200	0,1	0	8,2	32	01.авг	0	0	0	0,7	я
	Итого на прием:	410	6,85	8,45	45,7	282,5	41208	0,3	0,1	0,1	1,1	
	Итого за день		44	48	248,33	1450	41612	7,31	0,4	0,5	62	
	Норма	42	47	203	1400	0	0	0	0	0	0	
	Отклонения	2	1	45,33	50							
четверг 27.05.21 ЗАВТРАК												
6/5	сырник из творога	100	15,3	8,2	23	227	120,5	0,7	0,1	0,2	1,6	4
2/11	соус молочный сладкий	30	0,4	2,2	1,3	26	7,7	0	0	0	0	
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	
12/10	Чай	200	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
	Итого на прием:	365	18,95	15,55	46,2	398,5	177,2	0,8	0,1	0,3	0,3	
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
ОБЕД												
2/2	борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0	0	6,5	д
17/8	биточки(котлеты)из мяса с	50	5,2	4,9	4,45	83	11,7	0,65	0	0,05	0,05	
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	
44/3	греча отварная	110	6,27	5,06	33,44	183,7	17,49	3,08	0,22	0,11	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0	
6/10	компот из сухофруктов	150	0,1	0	22,7	86	5,2	0,1	0	0	38,4	
	Итого на прием:	530	15,71	16,64	153,25	512,21	80,29	6,19	0,29	0,16	48,31	
ПОЛДНИК												
8/12	сдоба обыкновенная	50	2,6	2	16,9	94	15	0,3	0	0	0	е
	молоко	200	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2	
	Итого на прием:	250	7	6,8	24	182	195	0,5	0,1	0,2	2	
УЖИН												
14.апр	каша ячневая	200	6	5,3	33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4	л
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	
	Кофе с молоком	200	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4	
	Итого на прием:	430	10,65	11,75	57,5	365,5	212,7	0,8	0,1	0,2	0,8	
	Итого за день		52,71	51,14	290,75	1500,9	681,19	10,49	0,62	0,86	61,41	
	Норма	42	47	203	1400	0	0	0	0	0	0	
	Отклонения	10,71	4,14	87,75	100,89							
пятница 28.05.2021 ЗАВТРАК												
15/4	Каша пшеничная с маслом	200	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4	5
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	
	Чай	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
	Итого на прием:	410	6,35	8,45	33	230,5	128,7	0,3	0	0,2	0,7	
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
ОБЕД												
20/2	Суп лапша	150	1,4	2,1	9	58	7,7	0,3	0	0	0,3	д
8/3	капуста тушеная	110	2,53	2,09	12,76	68,2	60,06	0,77	0	0	22,99	
	котлета(биточки) из мяса											
05.сен	куры	50	9	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0	0,1	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0	
14/1	салат из свежих огурцов	30	0,2	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	
06.окт	компот из сухофруктов	150	0,1	0	22,7	86	5,2	0,1	0	0	38,4	
	Итого на прием:	530	15,87	14,97	137,12	443,71	114,96	3,63	0,07	0,1	64,59	
ПОЛДНИК												
02.дек	булочка домашняя	50	2,6	2	16,9	94	15	0,3	0	0	0	е
	молоко	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,2	0,1	0,2	2	
	Итого на прием:	200	7	6,8	24	182	195	0,5	0,1	0,2	2	
УЖИН												
21/3	биточки картофельные с м	150/30	4,4	5,6	30,2	183	21,9	1,5	0,1	0,1	12,5	л
1/13	яйцо отварное 40	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0	
13/10	Хлеб пшеничный	30	1,95	3,85	11,8	90,5	1,2	0	0	0	0	
	Кофе с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,4	
	Итого на прием:	430	14,15	16,65	54,3	416,5	140,4	2,6	0,1	0,4	12,9	
	Итого за день		43,77	48	258,22	1470	595,06	9,23	0,3	0,9	89,49	
	Норма	42	47	203	1400	0	0	0	0	0	0	
	Отклонения	1,77	1	55,22	70							