

Утверждено  
 Директор Малоникинской ООШ №14  
 Стаканов С.В.

**Примерное 10-дневное меню для питания детей МДОУ с режимом работы 10,5 часов**

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
<b>ДЕНЬ 1</b>										
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая манная, с маслом и сахаром.	150/5/10	3,49	3,73	8,34	173,30	0,04	0,00	8,05	0,37
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28
	<b>Итого</b>		<b>8,54</b>	<b>6,65</b>	<b>33,60</b>	<b>321,05</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>127,76</b>	<b>1,06</b>
<b>Второй завтрак</b>										
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (персиковый).	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	7,50	0,30
	<b>Итого</b>		<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>24,75</b>	<b>102,00</b>	<b>0,03</b>	<b>9,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>										
№43-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из белокочанной капусты.	40	0,56	2,03	3,47	34,36	0,01	13,99	17,87	0,21
б/н	Борщ консервированный, с говядиной тушеной, со	150/15/5	1,21	4,48	7,37	74,77	0,02	6,92	36,47	0,72
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	120	4,29	0,45	0,69	125,57	0,05	0,00	7,21	6,25
№451-2004г. Лапшина В.Т.	Котлета мясная.	50	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,09	26,10	0,90
№717-1101 рец.г.Москва.	Соус красный оеновый.	43	2,21	1,52	1,82	34,95	0,03	2,81	6,94	0,63
№704-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из кураги.	150	1,25	0,06	24,74	107,60	0,02	1,22	36,23	0,82
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71
	<b>Итого</b>		<b>20,97</b>	<b>16,44</b>	<b>58,36</b>	<b>580,75</b>	<b>0,30</b>	<b>25,13</b>	<b>149,07</b>	<b>10,24</b>
<b>Усиленный полдник</b>										
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	180	22,05	24,30	39,78	469,80	0,09	1,71	27,72	2,34
	Кисломолочный напиток "Снежок".	150	4,05	3,75	16,20	118,50	0,05	1,35	181,50	0,15
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,04	0,00	6,00	0,34
	<b>Итого</b>		<b>28,38</b>	<b>28,29</b>	<b>70,74</b>	<b>658,80</b>	<b>0,18</b>	<b>3,06</b>	<b>215,22</b>	<b>2,83</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,34</b>	<b>51,38</b>	<b>187,45</b>	<b>1662,60</b>	<b>0,63</b>	<b>38,39</b>	<b>499,55</b>	<b>14,43</b>

						ДЕНЬ 2					
<b>Завтрак</b>											
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	150/5/10	5,94	7,16	25,92	192,17	0,15	0,37	99,98	1,21	
№97-2004г. Лапшина В.Т.	Сыр порциями.	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,00	0,02	26,40	0,03	
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11	
	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,07	0,00	11,00	0,62	
	<b>Итого</b>		<b>13,16</b>	<b>10,49</b>	<b>63,62</b>	<b>402,35</b>	<b>0,24</b>	<b>1,37</b>	<b>231,69</b>	<b>1,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (яблочный).	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10	
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>											
№77-2004г. Лапшина В.Т.	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	16,40	0,28	
№44-2007г. Конь И.Я.	Суп рыбный из консервов.	150	6,11	1,56	9,99	90,51	0,06	4,80	64,76	0,78	
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,17	0,00	11,39	3,64	
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	60	6,60	14,34	0,24	156,00	0,12	0,00	21,00	1,08	
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	45	2,21	1,52	1,82	34,95	0,03	2,81	6,94	0,63	
	Хлеб ржаной.	150	0,00	0,00	8,36	37,20	0,00	0,00	0,12	0,003	
	<b>Итого</b>	25	<b>2,13</b>	<b>0,83</b>	<b>10,63</b>	<b>64,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>18,25</b>	<b>0,71</b>	
<b>Усиленный полдник</b>											
№741-2004г. Лапшина В.Т.	Сдоба	60	0,68	1,21	18,12	90,24	0,01	0,00	3,38	0,11	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,75	0,05	20,63	82,50	0,00	0,24	21,53	0,47	
	<b>Итого</b>		<b>1,43</b>	<b>1,26</b>	<b>38,75</b>	<b>172,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>24,91</b>	<b>0,58</b>	
	<b>Всего</b>		<b>17,47</b>	<b>12,73</b>	<b>128,14</b>	<b>708,59</b>	<b>0,38</b>	<b>4,71</b>	<b>285,35</b>	<b>5,36</b>	

ДЕНЬ 3										
<b>Завтрак</b>										
№337-2004 г. Лапшина В.Т.	Яйцо вареное	1/4	1,26	1,06	0,11	15,50	0,01	0,00	5,00	0,12
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая пшениная, с маслом и сахаром.	150/5/10	4,28	1,22	0,63	129,20	0,12	0,00	10,02	1,00
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28
<b>Итого</b>			<b>10,59</b>	<b>5,20</b>	<b>26,00</b>	<b>292,45</b>	<b>0,21</b>	<b>1,20</b>	<b>134,73</b>	<b>1,81</b>
<b>Второй завтрак</b>										
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (персиковый).	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10
<b>Итого</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>
<b>Обед</b>										
№57-2004 г. Лапшина В.Т.	Салат из красной фасоли	40	5,32	3,48	33,52	197,26	0,22	2,88	36,23	2,30
б/н	Рассолник консервированный с говядиной тушеной	150/15/5	1,23	4,63	8,75	81,63	0,07	4,95	20,92	0,57
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	120	2,92	3,44	29,34	159,96	0,02	0,00	1,93	0,41
№374-2004г. Лапшина В.Т.	Рыба, тушеная в томате с овощами.	60	2,09	2,38	4,26	50,19	0,03	3,60	6,62	0,30
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	14,24	61,01	0,02	75,00	16,01	0,47
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,13	0,12	21,90	0,85
<b>Итого</b>			<b>9,30</b>	<b>11,65</b>	<b>69,34</b>	<b>430,19</b>	<b>0,27</b>	<b>83,67</b>	<b>67,38</b>	<b>2,60</b>
<b>Усиленный полдник</b>										
№147-2004г. Лапшина В.Т.	Суп с макаронными изделиями, с курицей.	180/18	1,58	3,66	8,59	73,62	0,04	0,36	14,18	0,42
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	9,00	2,30	9,75	36,96	0,00	4,50	8,70	0,41
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,04	0,00	6,00	0,34
<b>Итого</b>			<b>10,58</b>	<b>5,96</b>	<b>18,34</b>	<b>110,58</b>	<b>0,04</b>	<b>4,86</b>	<b>22,88</b>	<b>0,83</b>
<b>Всего</b>			<b>31,22</b>	<b>22,96</b>	<b>128,84</b>	<b>902,22</b>	<b>0,53</b>	<b>92,73</b>	<b>235,50</b>	<b>7,34</b>

						ДЕНЬ 4					
<b>Завтрак</b>											
№160-2004г. Лапшина В.Т.	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель).	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,68	79,50	0,35	
№96-2004г. Лапшина В.Т.	Масло сливочное люциями.	5	0,03	3,62	0,07	33,05	0,00	0,00	1,20	0,02	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11	
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>9,22</b>	<b>12,57</b>	<b>38,49</b>	<b>302,09</b>	<b>0,09</b>	<b>1,66</b>	<b>180,01</b>	<b>0,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
	Кисломолочный напиток "Снежок".	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10	
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>											
№33-2011г. Могильный	Салат из свеклы.	40	0,57	2,44	3,35	37,56	0,01	3,80	14,07	0,53	
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми и говядиной тушеной	150/15	3,08	3,21	9,68	79,95	0,09	3,50	30,17	1,08	
№534-2004г. Лапшина В.Т.	Капуста тушеная.	120	2,54	5,38	5,58	95,76	0,04	13,56	71,16	1,01	
б/н	Мясо тушеное.	60	3,93	3,36	0,60	76,52	0,03	0,39	4,55	2,14	
№704-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из кураги.	150	1,25	0,06	24,74	107,60	0,02	1,22	36,23	0,82	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71	
	<b>Итого</b>		<b>13,50</b>	<b>15,28</b>	<b>54,57</b>	<b>461,89</b>	<b>0,30</b>	<b>22,57</b>	<b>174,43</b>	<b>6,29</b>	
<b>Усиленный полдник</b>											
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая гречневая, с маслом и сахаром.	180/6/12	8,14	8,06	33,34	239,76	0,20	0,45	110,29	3,08	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,75	0,05	20,63	82,50	0,00	0,24	21,53	0,47	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,04	0,00	6,00	0,34	
	<b>Итого</b>		<b>11,17</b>	<b>8,35</b>	<b>68,73</b>	<b>392,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,69</b>	<b>137,82</b>	<b>3,89</b>	
	<b>Всего</b>		<b>34,64</b>	<b>36,34</b>	<b>176,94</b>	<b>1225,74</b>	<b>0,65</b>	<b>27,92</b>	<b>502,76</b>	<b>13,03</b>	

						ДЕНЬ 5					
<b>Завтрак</b>											
302-2004г. апшина В.Т.	Каша рисовая вязкая, с маслом и сахаром.	150/5/10	3,64	5,97	22,06	156,51	0,05	0,17	88,83	0,29	
397-2004г. апшина В.Т.	Сыр порциями.	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,00	0,02	26,40	0,03	
3693-2004г. апшина В.Т.	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41	
	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,07	0,00	11,00	0,62	
<b>Итого</b>			<b>11,67</b>	<b>10,02</b>	<b>62,08</b>	<b>385,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,39</b>	<b>240,94</b>	<b>1,35</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
	Апельсин	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	12,00	1,65	
<b>Итого</b>			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>12,00</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови с яблоком	40	0,57	1,56	3,67	31,41	0,01	2,11	12,47	0,27	
н	Щи консервированные, с говядиной тушенкой	150/15/5	1,28	4,47	4,59	63,82	0,02	13,12	38,47	0,44	
3436-2004г. апшина В.Т.	Жаркое по-домашнему.	180	9,56	9,77	17,46	219,37	0,14	3,69	26,19	2,12	
3685-2004 г. апшина В.Т.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	8,36	37,20	0,00	0,00	0,12	0,003	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71	
<b>Итого</b>			<b>13,53</b>	<b>16,62</b>	<b>44,70</b>	<b>416,30</b>	<b>0,28</b>	<b>19,01</b>	<b>95,49</b>	<b>3,54</b>	
<b>Полдник</b>											
3328-2004г. апшина В.Т.	Творожная запеканка	60/6	0,33	8,08	7,84	149,95	0,04	0,14	87,76	0,46	
	Чай с сахаром.	150	9,00	2,30	9,75	36,96	0,00	4,50	8,70	0,41	
<b>Итого</b>			<b>9,33</b>	<b>10,38</b>	<b>17,59</b>	<b>186,91</b>	<b>0,04</b>	<b>4,64</b>	<b>96,46</b>	<b>0,87</b>	
<b>Всего</b>			<b>34,84</b>	<b>37,32</b>	<b>131,72</b>	<b>1024,14</b>	<b>0,51</b>	<b>32,54</b>	<b>444,89</b>	<b>7,40</b>	

						ДЕНЬ 6				
<b>Завтрак</b>										
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая манная, с маслом и сахаром.	150/5/10	3,49	3,73	8,34	173,30	0,04	0,00	8,05	0,37
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28
<b>Итого</b>			<b>7,73</b>	<b>5,93</b>	<b>31,28</b>	<b>302,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,98</b>	<b>107,36</b>	<b>0,76</b>
<b>Второй завтрак</b>										
	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	12,00	1,65
<b>Итого</b>			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>12,00</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>										
№57-2004 г. Лапшина В.Т.	Салат из красной фасоли	40	1,15	2,47	3,21	39,72	0,04	3,72	7,47	0,27
б/н	Суп домашний с говядиной тушеной	150/15/5	1,21	4,48	7,37	74,77	0,02	6,92	36,47	0,72
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов с мясом	180	22,05	24,30	39,78	469,80	0,09	1,71	27,72	2,34
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из смеси сухофруктов.	150	9,00	2,30	9,75	36,96	0,00	4,50	8,70	0,41
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71
<b>Итого</b>			<b>35,54</b>	<b>34,38</b>	<b>70,74</b>	<b>685,75</b>	<b>0,26</b>	<b>16,95</b>	<b>98,61</b>	<b>4,45</b>
<b>Усиленный полдник</b>										
№44-2007г. Конь И.Я.	Суп рыбный из консервов.	180	7,33	1,87	11,99	108,61	0,07	5,76	77,71	0,94
	Конфета шоколадная.	30	1,20	7,89	17,76	147,30	0,01	0,00	8,40	0,90
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	0,51	0,21	14,24	61,01	0,02	75,00	16,01	0,47
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,04	0,00	6,00	0,34
<b>Итого</b>			<b>11,32</b>	<b>10,21</b>	<b>58,75</b>	<b>387,42</b>	<b>0,14</b>	<b>80,76</b>	<b>108,12</b>	<b>2,64</b>
<b>Всего</b>			<b>54,89</b>	<b>50,82</b>	<b>168,12</b>	<b>1410,48</b>	<b>0,51</b>	<b>106,19</b>	<b>326,09</b>	<b>9,50</b>

						ДЕНЬ 7					
<b>Завтрак</b>											
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая вязкая, с маслом и сахаром.	150/5/10	3,64	5,97	22,06	156,51	0,05	0,17	88,83	0,29	
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41	
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28	
<b>Итого</b>			<b>8,69</b>	<b>8,89</b>	<b>47,32</b>	<b>304,26</b>	<b>0,13</b>	<b>1,37</b>	<b>208,54</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (мультифруктовый).	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10	
<b>Итого</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>											
№77-2004г. Лапшина В.Т.	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	16,40	0,28	
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп крестьянский с крупой, говядиной тушеной	150/15/5	6,00	4,49	4,74	97,83	0,06	5,80	22,25	1,43	
№520-2004г. Лапшина В.Т.	Перловка	120	2,60	3,74	6,43	99,12	0,08	2,51	44,06	0,59	
№462-2004г. Лапшина В.Т.	Куриный биточек	60	2,62	3,52	3,69	65,71	0,04	4,04	5,29	0,33	
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	0,75	0,05	20,63	82,50	0,00	0,24	21,53	0,47	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71	
<b>Итого</b>			<b>14,86</b>	<b>16,19</b>	<b>49,20</b>	<b>457,26</b>	<b>0,30</b>	<b>15,49</b>	<b>127,78</b>	<b>3,81</b>	
<b>Усиленный полдник</b>											
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	180/8	14,12	16,30	5,77	224,75	0,07	0,32	181,38	2,37	
№704-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из кураги.	150	1,25	0,06	24,74	107,60	0,02	1,22	36,23	0,82	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,04	0,00	6,00	0,34	
<b>Итого</b>			<b>17,65</b>	<b>16,60</b>	<b>45,27</b>	<b>402,85</b>	<b>0,13</b>	<b>1,54</b>	<b>223,61</b>	<b>3,53</b>	
<b>Всего</b>			<b>41,95</b>	<b>41,83</b>	<b>156,94</b>	<b>1233,37</b>	<b>0,58</b>	<b>21,40</b>	<b>570,43</b>	<b>10,42</b>	

						ДЕНЬ 8				
<b>Завтрак</b>										
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	150/5/10	5,94	7,16	25,92	192,17	0,15	0,37	99,98	1,21
№97-2004г. Лапшина В.Т.	Сыр порциями.	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,00	0,02	26,40	0,03
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11
	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,07	0,00	11,00	0,62
	<b>Итого</b>		<b>12,46</b>	<b>9,60</b>	<b>63,62</b>	<b>391,43</b>	<b>0,24</b>	<b>1,35</b>	<b>205,29</b>	<b>1,94</b>
<b>Второй завтрак</b>										
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (персиковый).	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	7,50	0,30
	<b>Итого</b>		<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>24,75</b>	<b>102,00</b>	<b>0,03</b>	<b>9,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>										
№33-2011г. Могильный	Салат из свеклы.	40	0,57	2,44	3,35	37,56	0,01	3,80	14,07	0,53
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с крупой	150/15	1,50	1,68	10,20	61,95	0,06	4,95	15,54	0,62
№520-2004г. Лапшина В.Т.	Картофельное пюре	120	4,29	0,45	0,69	125,97	0,05	0,00	7,21	6,25
№462-2004г. Лапшина В.Т.	Тефтели	60	4,70	3,59	0,73	93,74	0,06	0,74	7,47	1,29
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	8,36	37,20	0,00	0,00	0,12	0,003
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71
	<b>Итого</b>		<b>13,18</b>	<b>8,98</b>	<b>33,94</b>	<b>420,92</b>	<b>0,29</b>	<b>9,59</b>	<b>62,65</b>	<b>9,40</b>
<b>Полдник</b>										
№147-2004г. Лапшина В.Т.	Суп с клецками, с говядиной тушеной	180/18	1,58	3,66	8,59	73,62	0,04	0,36	14,18	0,42
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11
	<b>Итого</b>		<b>3,92</b>	<b>5,66</b>	<b>19,23</b>	<b>143,63</b>	<b>0,07</b>	<b>1,34</b>	<b>108,49</b>	<b>0,53</b>
	<b>Всего</b>		<b>30,02</b>	<b>24,24</b>	<b>141,54</b>	<b>1057,99</b>	<b>0,63</b>	<b>21,28</b>	<b>383,93</b>	<b>12,17</b>



						ДЕНЬ 9					
<b>Завтрак</b>											
№160-2004г. Лапшина В.Т.	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель).	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,68	79,50	0,35	
№96-2004г. Лапшина В.Т.	Масло сливочное порциями.	5	0,03	3,62	0,07	33,05	0,00	0,00	1,20	0,02	
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41	
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>10,03</b>	<b>13,29</b>	<b>40,81</b>	<b>321,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,88</b>	<b>200,41</b>	<b>1,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок промышленного производства (яблочный).	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10	
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>											
№10-2011г. Лапшина В.Т.	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,50	33,44	0,04	4,40	8,58	0,27	
б/н	Расольник консервированный с говяжьей тушеной	150/15/5	1,21	4,48	7,37	74,77	0,02	6,92	36,47	0,72	
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,17	0,00	11,39	3,64	
№451-2004г. Лапшина В.Т.	Котлета мясная.	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,09	26,10	0,90	
№717-1101 ред.г. Москва	Соус красный основной.	45	2,21	1,52	1,82	34,95	0,03	2,81	6,94	0,63	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,51	0,21	14,24	61,01	0,02	75,00	16,01	0,47	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71	
	<b>Итого</b>		<b>23,41</b>	<b>21,96</b>	<b>79,13</b>	<b>624,08</b>	<b>0,45</b>	<b>89,32</b>	<b>123,74</b>	<b>7,34</b>	
<b>Усиленный полдник</b>											
№147-2004г. Лапшина В.Т.	Суп Харчо	180/18	1,58	3,66	8,59	73,62	0,04	0,36	14,18	0,42	
№648-2004г.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11	
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>5,82</b>	<b>5,86</b>	<b>31,53</b>	<b>202,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,34</b>	<b>113,49</b>	<b>0,81</b>	
	<b>Всего</b>		<b>40,01</b>	<b>41,25</b>	<b>166,63</b>	<b>1216,54</b>	<b>0,68</b>	<b>95,54</b>	<b>448,15</b>	<b>11,30</b>	

						ДЕНЬ 10					
<b>Завтрак</b>											
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая пшениная, с маслом и сахаром.	150/5/10	4,28	1,22	0,63	129,20	0,12	0,00	10,02	1,00	
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,03	0,98	94,31	0,11	
	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>8,52</b>	<b>3,42</b>	<b>23,57</b>	<b>257,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>	<b>109,33</b>	<b>1,39</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	12,00	1,65	
	<b>Итого</b>		<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	<b>0,02</b>	<b>7,50</b>	<b>12,00</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>											
№49-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свежей капусты	40	0,57	1,56	3,67	31,41	0,01	2,11	12,47		
№147-2004г. Лапшина В.Т.	Суп с макаронными изделиями, с говядиной	150/15	1,32	3,05	7,16	61,35	0,03	0,30	11,82	0,35	
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Горошница	120	2,60	3,74	6,43	99,12	0,08	2,51	44,06	0,59	
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Гуляш	60	3,05	3,78	4,64	76,43	0,05	5,22	8,46	0,74	
№717-1101 реш.г.Москва.	Соус красный основной.	45	2,21	1,52	1,82	34,95	0,03	2,81	6,94	0,63	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	150	9,00	2,30	9,75	36,96	0,00	4,50	8,70	0,41	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	10,63	64,50	0,11	0,10	18,25	0,71	
	<b>Итого</b>		<b>2,13</b>	<b>0,83</b>	<b>10,63</b>	<b>64,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>18,25</b>	<b>0,71</b>	
<b>Полдник</b>											
№728-2004г. Лапшина В.Т.	Блинчики с повидлом	60	2,80	1,51	21,51	111,27	0,05	0,00	11,78	0,60	
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром	150	4,05	3,75	16,20	118,50	0,05	1,35	181,50	0,15	
	<b>Итого</b>		<b>6,85</b>	<b>5,26</b>	<b>37,71</b>	<b>229,77</b>	<b>0,10</b>	<b>1,35</b>	<b>193,28</b>	<b>0,75</b>	
	<b>Всего</b>		<b>17,80</b>	<b>9,81</b>	<b>79,26</b>	<b>587,48</b>	<b>0,41</b>	<b>9,93</b>	<b>332,86</b>	<b>4,50</b>	