

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 95
Мошкина Т.Н



Перспективное 10-дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 95 «Рябинушка» г. Улан-Удэ
общеразвивающего вида
(на весенне-летний период)

Для воспитанников от 3 до 7 лет

г. Улан-Удэ
2022г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	1. Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	2,7	3,3	22,61	131		182; 2016 г. Могильный М.П
	2. Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,4	18,3	170		5; 2016 г. Могильный М.П
	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1	443; 2016 г. Могильный М.П
Итого за завтрак		420	11,8	15,1	53,61	385	1	386; 2016 г. Могильный М.П
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	2,6	0,5	21	420	22,41	
Обед	1. Суп уха (минтай)	200	4,8	2,66	15	114	24,3	122; 2016 г. Могильный М.П
	2. Фрикадельки мясные	80	5,8	6,5	7,8	114	0,5	291; 2016 г. Могильный М.П
	3. Рис отварной	120	2,8	4,2	29,2	168	0,55	333; 2016 г. Могильный М.П
	3. Соус белый основной	30	0,3	1,2	2,4	22		381 2016 г. Могильный М.П
	5. Зеленый горошек	50	0,25	0,6	26,65	77	0,8	
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	5. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	6. Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,8	102	0,36	394; Могильный М.П.
Итого за обед		710	19,45	17,3	145,4	738	26,51	
Полдник	1. Булочка домашняя	80	5,8	9,8	43	286		441; 2016 г. Могильный М.П п/п
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	3. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
Итого за полдник		360	8,8	13,05	59,04	374,4	0,1	
Ужин	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	9,4	42	221	1	Программа питание Могильный
	2. Чай	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	3. Печенье	50	4,32	13,8	36,84	288		
Итого за ужин		450	12,22	23,25	78,88	510,4	1,1	
ИТОГО за 1 день		2040	54,87	63,4	357,93	2427,8	51,12	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прим пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	1 Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным	180	3,42	3,96	23,11	151		182, 2016 г. Могильный М.П
	2 Бутерброд с маслом	60	3	9,4	18,3	170		5, 2016 г. Могильный М.П
	3 Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	414, 2016 г. Могильный М.П
	3 Конфета	18	0,5	2,37	19,75	105	3,73	
ИТОГО за завтрак		358	7,12	15,78	61,2	427,8	3,83	386, 2016 г. Могильный М.П
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	230	9,2	
Обед	1. Суп гороховый на м/к/б	200	4,2	4,2	13	124	5,1	417, программа питания, Могильный
	2. Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299; Могильный МП
	3. Гречка отварная	120	6,2	4,4	28,2	178	8,1	330, программа питания, Могильный
	4. Соус томатный	30	0,3	1,2	2,4	22	0,6	381; Могильный МП
	5. Огурец свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	189, 2016 г. Могильный М.П
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Кисель витаминизированный	180			7,18	27		60, 2002 Торговская НА
ИТОГО за обед		710	28,5	21,77	129,54	826	14,72	
Полдник	1. Пирожок рыбный	80	14,74	7,41	39,58	260		127, Коровка ЛС
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410, 2016 г. Могильный М.П
	3. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	17,74	10,66	55,62	348,4	0,1	
Ужин	1 Картофель отварной	200	0,25	4,32	0,3	382	25	Могильный МП
	2 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	410; Могильный МП
	3. Икра кабачковая	50		3,5	3,5	45		
	3. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
		460	3,34	9,49	22,05	544	25,03	
ИТОГО за 2 день		1988	58,2	58,2	289,41	2375,8	52,88	

завтрак	если	сад
2 завтрак	350	400
обед	100	200
полдник	450	600
ужин	200	250
		450

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	1. Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	180	3,7	4,5	29,39	173		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Закрытый бутерброд с мармеладом	55	2,6	4,3	25	150		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	414; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		415	6,5	8,85	54,43	324,4	0,1	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	301	28,1	
Обед	1. Суп борщ с мясом и со сметаной на м/к/б	200	2,84	3,37	19,2	119		Программа питания 98; 2010 г. Беленова Т.И.
	2. Бефстроганов из печени	80	12,29	9,7	7,28	177	16,5	121; Коровка ЛС
	3. Пюре картофельное	120	2,1	3,2	14,8	95	8,9	335; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Помидор свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	189; 2004 г. Коровка Л.С.
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,8	102	0,36	394; Могильный МП
ИТОГО за обед		680	22,98	19,01	132,28	785	26,56	
Полдник	1. Творожная запеканка со сгущен	130	16,78	22,19	35,78	422	0,33	117; Коровка ЛС
	2. Чай	150	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	3. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		380	19,78	25,44	51,82	510,4	0,43	
Ужин	1. Макароны запеченные с сыром	200	10,53	9,2	28,6	238	0,12	220; Могильный МП
	2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411; Могильный МП
	3. Бутерброд с маслом	60	3	6,4	15,2	170		5; Могильный МП
ИТОГО за ужин		440	13,59	15,62	53,79	448	0,15	
ИТОГО за 3 день		1915	62,85	68,92	292,32	2368,8	55,34	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	1. Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,9	5,6	28,3	195		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,1	20	185	0,08	5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с вареньем	180	0,12	0,06	10,24	42	0,24	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		420	11,32	14,76	58,54	422	0,32	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	43	
Обед	1. Суп картофельный с лапшой и	200	2	2	13,6	84	5,9	386; Могильный М.П.
	2. Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134; 2004 г. Коровка Л.С.
	3. Рис отварной	120	2,8	4,2	29,2	168	0,55	332; 366; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Соус томатный	30	0,3	1,2	2,4	22	0,6	381; 2016 г. Могильный М.П.
	5. Кукуруза консервированная	50	1,1		5,6	29		87; 2004 г. Коровка Л.С.
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	5. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	4. Кисель (витаминизированный)	180			7,18	27		60; Торгонская М 2002
ИТОГО за обед		710	19,11	13,88	125,83	585	7,05	
Полдник	1. Манник	80	21,29	27,28	31,2	536	0,49	202; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный М.П.
	3. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	24,09	30,48	47,2	624,4	0,49	
Ужин	1. Суфле яичное	180	2,2	2,5	2,4	392		229; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Чай с лимоном сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	56; Торгонская
	3. Печенье	60	4,32	13,8	36,84	288		
ИТОГО за ужин		420	6,52	16,3	39,24	721	2,83	
ИТОГО за 4 дня		1910	61,04	75,42	270,81	2352,4	53,69	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	1. Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	5,5	6,1	24,9	181		84 Коровка Л.С. Добросердов И.И.
	2. Бутерброд с маслом	60	3	6,4	15,2	150		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		420	11,17	14,84	54,41	420	1,2	
2й завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	195	10	
Обед	1. Суп с клецками м/к/б	200	1,6	2,6	5,6	170	4,6	91; Могильный МП
	2. Перловка отварная	120	2,2	2,9	15,6	99		339; 2016 г. Могильный М.П.; Т.К №1 2002 г.
	3. Гуляш мясной	80	6	7,6	2,47	165	0,08	Конь стр 93
	5. Сельдь солёная	30	8,25	0,6		26		189; Коровка ЛС
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Напиток из свежих ягод	180	0,06	0,05	13,5	55	0,09	393; Могильный МП
	ИТОГО за обед		660	23,22	15,88	76,72	656	4,77
Полдник	1. БХП	100	6,1	5,76	32,5	680	20	
	2. Чай	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	3. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		400	9,1	9,01	48,54	768,4	20,1	
Ужин	1. Плов с мясом	220	19,74	24,72	41,33	356	24,36	244; Могильный МП
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	3. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
ИТОГО за ужин		430	22,97	26,42	63,12	434,4	24,46	
ИТОГО за 5 день		1910	66,46	66,15	242,79	2473,8	50,53	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	1. Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	180	2,7	3,3	22,61	131		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Закрытый бутерброд с мармеладом	55	2,6	4,3	25	150		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		415	5,5	7,65	47,65	282,4	0,1	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	7,5	5,5	21	270	47	
Обед	1. Суп рассольник м/к/б	200	3,28	4,8	16,76	116		1; Торгонская Коронка
	2. Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Лапша отварная	120	4,32	3,6	21	135	0,5	335; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Соус томатный	30	0,3	1,2	2,4	22	0,6	381; Могильный М.П.
	5. Огурец свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	189; Могильный М.П.
	6. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель витаминизированный	180			7,18	27		60; Торгонская стр 41
ИТОГО за обед		710	25,7	21,57	126,1	775	2,02	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50	254	0,77	441; Могильный М.П.
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,01	410; Могильный
	3. Напиток кисломолочный	100	2,8	3,2	16	125,6		
ИТОГО за полдник		360	8,09	6,65	66,04	381	0,78	
Ужин	1. Овощное рагу с мясом	230	4,75	18,4	53,45	525	0,08	Могильный М.П.
	2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 Могильный М.П.
	3. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
ИТОГО за ужин		440	7,84	20,07	85,19	642	0,11	
ИТОГО за 6 дней		1925	54,63	61,44	324,98	2350,4	50,01	

	если	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,9	5,6	28,3	195		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,4	18,3	170		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Какао с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1	411; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		420	14	17,4	59,3	449	1	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	195	45	
Обед	1. Суп щи из сежей капусты на м/к/б	200	1,2	3,8	11,69	83	16	63; Могильный МП
	2. Картофель отварной	120	0,15	2,59	0,18	229		Могильный МП
	3. Кукуруза консервированная	50	1,1		5,6	29		87 могоильный МП
	4. Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,4	5,9	51,9	122		58 Коровка ЛС
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,8	102	0,36	394; Могильный МП
ИТОГО за обед		720	19,35	14,43	133,72	706	16,36	
Полдник	1. Калач сметанный	80	7,51	4,62	31	215	0,11	63; 2004 г. Коровка Л.С.
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный
	3. Напиток кисломолочный	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	10,51	7,87	47,04	303,4	0,21	
Ужин	1. Суп с рыбными консервами	200	10,89	12,72	11,47	375		87; Могильный
	2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	410; Могильный МП
	3. Бутерброд с маслом	60	3	9,4	18,3	170		5; Могильный МП
ИТОГО за ужин		440	13,95	22,14	39,76	585	0,03	
ИТОГО за 7 день		1940	57,81	61,84	279,82	2346,8	62,6	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	1. Каша вязкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,3	4,5	28,1	174		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом	60	3	6,4	15,2	150		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	1,2	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		420	10,97	13,24	57,6	413	1,2	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	360	25	
Обед	1. Суп гороховый м/к/б бульоне	200	4,2	4,2	13	124	5,1	417; Могильный М.П.
	2. Тефтели мясные	80	5,8	6,5	7,8	114	0,5	303; Могильный М.П.
	3. Рис отварной	120	2,8	4,2	29,2	168	0,55	332; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Соус томатный	30	0,3	1,2	2,4	22	0,6	381; 2016 г. Могильный М.П.
	5. Помидор свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	189; Коровка ЛС
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель витаминизированный	180			7,18	27		60; Тарнонская М
ИТОГО за обед		710	18,46	13,43	96,58	747	7,55	
Полдник	1. Пирожок с капустой	80	6,1	5,76	32,5	232		440; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный М.П.
	1. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	9,1	9,01	48,54	320,4	0	
Ужин	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	9,4	4,2	221	1	101; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный
	3. Печенье	60	4,32	13,8	36,84	288		
ИТОГО за ужин		440	12,22	23,25	41,08	510,4	1	
ИТОГО за 8 день		1930	50,75	58,93	243,8	2350,8	34,75	

	ясли	сад
Завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин	450	450

1100 1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,7	3,7	29,23	169		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,4	18,3	170		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		420	13,67	15,44	61,84	428	1,2	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	295	45	
Обед	1. Суп с макаронными изделиями м/к/б	200	2	2,2	13,6	84	6,6	386; 2016 г. Могильный М.П.; Т.К №1 Таргонская
	2. Огурец свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	189; Могильный МП
	2. Капуста тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,62	229		53 Коровка Л.С. Добросердова И.И.
	5 Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	5. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	6. Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,8	102	0,36	394; Могильного МП
ИТОГО за обед		660	15,85	11,69	111,22	707	7,76	
Полдник	1. Булочка Российская	80	5,6	6,4	44,4	257	0,01	457; Могильного МП
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	410; Могильный МП
	2. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	8,6	9,65	60,44	345,4	0,11	
Ужин	1. Гречка с фаршем	200	18,64	23,64	40,76	600	0,12	Могильный МП
	2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411; Могильный МП
	3. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
ИТОГО за ужин		410	21,73	25,31	72,5	717	0,15	
ИТОГО за 9 день		1950	61,35	62,89	306	2492,4	54,22	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,6	0,38	27,9	164	182, 2016 г. Могильный М.П.	
	2. Бутерброд с маслом	60	6,3	9,4	18,3	170	5, 2016 г. Могильный М.П.	
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	1,2 410, 2016 г. Могильный М.П.	
ИТОГО за завтрак		420	11,57	12,12	60,5	423	1,2	
2-ой завтрак	1. Фрукт	100	1,5	0,5	21	146		
Обед	1. Суп борщ со сметаной на м/к/б	200	2,84	3,37	19,2	119	98, Могильный М.П.	
	2. Плов мясной	180	7,5	10,07	41,33	356	24,36 244; Могильный МП	
	4. Зеленый горошек консервированный	50	0,25	0,6	26,65	77	0,8 189; Коровка ЛС	
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	5. Напиток из свежих ягод	180	0,06	0,05	13,5	55	0,9 393, 2016 г., Могильный М.П.	
ИТОГО за обед		660	15,76	16,22	140,23	748	26,06	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	80	5,09	3,4	50	254	0,77 441; Могильный МП	
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1 410; Могильный МП	
	2. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	16	87		
ИТОГО за полдник		360	8,09	6,65	66,04	342,4	0,87	
Ужин	1. Оладьи из печени	160	18,29	22,7	7,28	482	41,25 121, Могильный МП	
	2. Чай	180	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1 410; Могильный МП	
	3. Картофель отварной	120	0,15	2,59	0,18	229		
ИТОГО за ужин		460	18,64	25,34	7,5	712,4	41,35	
ИТОГО за 10 дней		1900	54,06	60,33	274,27	2371,8	69,48	
ИТОГО за 10 дней								
Средний показатель за 10 дней								

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900