

Администрация муниципального образования
«Шегарский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Анастасьевская средняя общеобразовательная школа»

636149 Томская область, Шегарский район, с. Анастасьевка ул. Новая, 2
Тел: (247)39-146

E-mail: sosh-anastas@shegarsky.gov70.ru



УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора
МКОУ «Анастасьевская СОШ»
Кожевникова О.В.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С СОКРАЩЕННЫМ ДНЕМ
ПРИБЫВАНИЯ (10,5ЧАСОВ) в МКОУ «АНАСТАСЬЕВСКАЯ СОШ»
В 2024- 2025 ГОДУ**

2024г.

Накопительная ведомость

Наименование продукта	Норма на 1 реб.,г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. За 10 дн.,г	Факт. За день, г	Выполне ние
Хлеб ржаной	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	
Хлеб пшеничный	150	30	30	30	36,4	30	30	30	30	39	30	315,4	31,54	
Мука пшеничная	15	2,73	2,54	6,35	2,54	1,14	2,73	2,54	2,28	2,73	16,02	41,6	4,16	
Крупы, бобовые:	45											546,04	54,60	
Крупа рисовая				3,64	52,5	14				31	46,66	147,8		
Крупа гречневая			64,5 7			40						104,57		
Крупа перловая								45,47	4			49,47		
Крупа «Геркулес»				44								44		
Крупа пшено					40	19					31	59		
Крупа манная												31		
Крупа ячневая									44			44		
Крупа пшеничная			50									50		
Горох						16,2						16,2		
Макаронные изделия	15	50,92		17,6		63	50,92	63	16			261,44	26,14	
Картофель	187	62,26	88,8 4	165,5	32	175,68	21,4	88,84	202,28	203	53,4	1093,2 0	109,32	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, в том числе томат-пюре	280	85,7	100, 33	225,73	94,4	57,32	79,6	98,41	119,18	115,74	43,6	1020,0 1	102	
Фрукты свежие	185	100	100		145,4		100	100		100	45,4	690,8	69,08	
Сухофрукты	15	10				10	10					30	3	
Соки плодовоовощные, напитки	200		200					200		200		600	60	
Витаминизированные														
Мясо 1-й категории	70		87	77	81,4			81,4	84,58			411,38	41,13	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30													
Птица (цыплята-бройлеры)	35	104				121,14	104				141,34	470,48	47,04	

[illegible]

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
МКОУ "Анастасьевская СОШ",
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	210	Омлет натуральный	110	8.08	14.4	1.53	168	0.06	0.15	188.25	115.36	59.79	9.36	130.95	1.53
2015	383	Какао с молоком	200	3.66	2.6	25.08	138.4	0.026	0.38	9.5	241.1	127.99	17.99	117.86	0.64
2015	3	Бутер. С сыром	45	2.87	4.11	7.35	77.85	0.014	0.054	29.25	21.12	69.02	4.68	47.6	0.23
к-к	к-к	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Итого за прием пищи:				16.19	21.51	43.62	431.01	0.12	0.584	227	377.84	261.4	38.63	313.81	2.62
2 Завтрак															
к-к	к-к	Яблоко свежее	100	1.4	0.5	18.9	86.4	0	9	0	0.72	37.8	25.2	0.5	
Итого за прием пищи:				1.4	0.5	18,9	86,4	0	9	0	0.7,2	37,8	25,2	0,5	
Обед															
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	4.43	1.05	4.88	59.7	0.	7.82	0	2801.8	31.24	185.72	357.27	10
		82 Борщ с капустой и картофелем	200	3.94	1.44	7.74	103.	0.	8.54	0	481.42	29.2	27.27	67.57	1.12
		288 Птица отварная	100	12.41	12.13	16.4	190.	0.	2.36	22.63	104.73	22.19	10.57	57.84	0.45
		331 Соус сметанный с томатом	30	0.95	2.93	3.98	46.15	0.013	1.15	17.25	66.98	16.84	6	18.98	0.26
		309 Макароны изделия отварные	150	4.51	5.52	32.44	186.	0.	0.	0	649.09	37.01	27.77	86.68	1.01
		349 Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.66	32.02	152.8	0.	0.72	0	240	14	8	14	2.8
к-к	ПР	Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				26.62	26.1	98.09	813.79	0.013	20.59	39.88	4344.5	159.68	278.53	637.14	16.1
Полдник															
2015	165	Запеканка овощная	105	2.85	8.35	16.59	154	0.08	9.86	25	381.15	37.17	24.75	56.74	0.96

[illegible]

2015	3	Бутерброд с сыром	45	2.87	4.11	7.35	77.85	0.014	0.054	29.25	21.12	69.02	4.08	47.6	0.23
2015	173	Каша овсяная "Геркулес"	220	8.64	11.06	54.3	352	0.14	0.96	54.8	261.94	147.07	44.33	221.3	2.37
2015	380	Молочная жидкая	200	2.94	1.98	20.92	113.4	0.022	0.38	10	143.56	128.78	12.88	86.56	0.08
к-к		Кофейный напиток	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
		Хлеб пшеничный													
Итого за прием пищи:															
				16.03	17.55	92.23	590.01	0.196	1.39	94.05	426.88	349.47	68.49	372.86	2.89
2 завтрак															
к-к		Йогурт	90	0.4	0.3	9.3	42.3	0.45	0	0.3	17.1	10.8	14.4	14.4	1.8
Итого за прием пищи:				0.4	0.3	9.3	42.3	0.45	0	0.3	17.1	10.8	14.4	14.4	1.8
Обед															
	71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.66	2.28	25.2	0	10.5	119.27	1986.1	117.8	145.38	392.99	5.42
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	3.16	23.96	134.6	0	6.6	0	260.15	35.87	14.17	33.57	0.57
279/332		Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	90/45	8.43	7.82	10.06	151.27	0	0.3	15.6	175.95	22.27	26.73	139.75	2.17
312/321		Сложный гарнир	75/75	6.96	6.39	21.33	177.21	0	37.04	0	259.87	14.83	135.96	204.12	4.56
	348	Компот из кураги	200	0.02	0.32	28.84	158	0	0.3	0	240	14	8	14	2.8
ПР		Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				19.31	20.72	87.1	722.42	0	54.74	151.77	2942.3	227.62	346.08	830.59	16.1
Полдник															
2015	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.37	3.79	14.36	120	0.072	0.66	26.4	175.06	130.4	21.34	109.5	0.52
2015	348	Компот из кураги	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6	0	258	32.32	17.56	21.9	0.48
Итого за прием пищи:				5.15	3.83	41.99	234.8	0.088	1.26	26.4	433.06	162.72	38.9	131.4	1
Всего за день:				40.49	42.1	221.32	1547.2	0.284	57.39	272.22	3802.3	739.81	453.47	1334.9	20
Среднедневная сбалансированность				1	30.8	4									
4 день															
Завтрак															
2015	1	Бутерброд с маслом	35	1.77	5.63	11.19	102.25	0.025	0	30.07	23.23	6.3	3.15	16.9	0.26
2015	182	Каша пшеничная	220	7.31	10.98	49.18	325	0.14	1.17	58	237.39	162.56	36.51	241.51	0.97
2015	383	Молочная жидкая	200	3.66	2.6	25.08	138.4	0.026	0.38	9.5	241.1	127.99	17.99	117.86	0.64
к-к		Какао с молоком	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
		Хлеб пшеничный													
Итого за прием пищи:				14.32	19.61	95.11	612.41	0.211	1.55	97.57	501.98	301.45	64.25	393.67	2.09
2 завтрак															
к-к		Апельсин свежий	100	0.4	0.4	8.8	42.3	0	9	0	0.6	14.4	7.2	9.9	2
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	8.8	42.3	0	9	0	0.6	14.4	7.2	9.9	2

Обед															
	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	133	60	0.74	0.86	1.64	25.64	0.	2.9	0	1597.7	201.31	110.62	147.99	5.28
	Птица из свежих тушек с картофелем	88	200	4.76	1.42	7.72	71.8	0.	12.62	21.05	355.75	33.4	25.35	72.22	1.17
	Зразы рубленые с соусом сметанным	274/330	100/30	9.12	10.05	12.2	175.2	0.	1.06	36.75	221.16	32.19	31.95	141.82	0.63
	Рис припущенный	305	150	5.8	5.52	48.52	217.95	0.	0.	0	649.09	37.01	27.77	86.68	1.01
	Компот из свежих яблок	342	200	0.16	0.16	27.88	154.6	0.	0.9	0	258	32.32	17.56	21.9	0.48
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3.16	0.8	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				23.74	18.81	117.28	738.81	0.04	17.48	57.8	3082.2	345.43	115.83	505.41	3.73
Полдник															
2015	Макароны запеченные с яйцом	206	140	6.76	11.43	21.61	216	0.05	0.33	79.9	84.92	48.92	11.14	85.21	1.07
2015	Компот из сухофруктов	349	200	0.662	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72	0	229.8	32.48	17.46	23.44	0.7
Итого за прием пищи:				7.42	11.52	53.62	348.8	0.066	1.05	79.9	314.72	81.4	28.6	108.65	1.76
Всего за день:				45.48	49.94	266.01	1700	0.317	29.08	235.27	3898.9	728.28	208.68	1007.7	9.58
Среднедневная сбалансированность															
5 день															
Завтрак															
2015	3 Бутерброд с сыром	45	2.87	4.11	7.35	77.85	0.014	0.054	29.25	21.12	69.02	4.68	47.6	0.23	
2015	183 Каша гречневая молочная жидкая	220	9.09	12.99	45.16	335	0.21	1.64	65.2	356.45	183.88	99.23	245.75	2.9	
2015	377 Чай с лимоном	200	0.026	0.004	3.04	12.4	0	0.56	0	4.26	2.84	0.48	0.88	0.07	
к/к	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22	
Итого за прием пищи:				13.56	17.5	65.21	472.01	0.244	2.25	94.45	382.09	260.34	110.99	311.63	3.42
2 завтрак															
2015	386 Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	292	248	28	184	0.2	
Итого за прием пищи:				3.2	2.7	5.8	60	0.07	0	0	120	14	95	0	
Обед															
	52 Салат из отварной свеклы	60	3.61	0.85	4.96	55.68	0.01	3.99	0	797.46	134.46	79.43	238.49	3.46	
	102 Суп картофельный с бобовыми	200	5.02	5.4	23.22	158.6	0.	4.66	0	472.82	42.67	35.57	88.1	2.05	
	289 Рагу из птицы	200	20.4	16.36	43.38	308.	0.	12.94	20.44	298.98	48.66	56.74	184.1	2.07	
	349 Компот из сухофруктов	200	0.08	0.66	32.02	152.8	0.	0.72	0	240	14	8	14	2.8	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				30.3	26.29	104.6	766.54	0	21.32	139.71	2998.5	232.33	258.89	713.99	12.8
Полдник															

	100	10.84	8.97	17.14	193	0.042	0.33	36.9	137.7	140.7	18.34	156.03	0.36
219 Сырники из творога	200	0.014	0.004	3	12	0	0.006	0	1.72	2.22	0.28	0.56	0.06
376 Чай с сахаром													
	100	10.85	8.97	20.14	205	0.042	0.336	36.9	139.42	142.92	18.62	157.44	0.43
	200	54.71	52.76	189.95	1503.6	0.286	23.9	271.06	3520	755.59	402.5	12078	16.6
Итого за прием пищи:	1,1	1,1	1,1	4									
Всего за день:													
Среднедневная сбалансированность													
	Завтрак	5.63	11.19	102.25	0.025	0	0.96	54.8	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
		1.77	6.08	11.18	43.46	300	0.1	0.96					
2015 1 Бутерброд с маслом	35	1.77	6.08	11.18	43.46	300	0.1	0.96					
2015 175 Каша молочная жидкая из риса и пшена	220	6.08	11.18	43.46	300	0.1	0.96	54.8	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
2015 380 Кофейный напиток	200	2.94	1.98	20.92	113.4	0.022	0.38	10	143.56	128.78	12.88	86.56	0.08
	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Хлеб пшеничный													
Клк		12.37	19.19	85.23	562.41	0.167	1.34	94.87	358.69	273.36	59.85	277.58	1.39
Итого за прием пищи:													
	2 завтрак	0.2	7.3	38.7	0	54	0	0.2					
Клк		100	0.8	0.2	7.3	38.7	0	54	0.2	30.6	11.7	20.7	0.3
Мандарин свежий													
Клк		0.8	0.2	7.3	38.7	0	54	0.2					
Итого за прием пищи:													
	Обед	60	0.93	1.06	1.72	26.29	0	10.5	119.27	1986.1	117.8	145.38	392.99
131 Горошек зеленый консервированный отварной	200	3.94	1.44	7.74	103.	0	8.54	0	385.3	49.75	26.12	54.6	1.22
82 Борщ с капустой и картофелем	100	12.41	12.13	16.4	190.	0	2.36	22.63	104.73	22.19	10.57	57.84	0.45
288 Птица отварная с соусом	150	4.51	5.52	32.44	186.	0	0	0	649.09	37.01	27.77	86.68	1.01
309 Макароны изделия отварные	200	0.08	0.66	32.02	152.8	0	0.72	0	258	32.32	17.56	21.9	0.48
349 Компот из смеси сухофруктов	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Хлеб пшеничный													
ПР		21.72	24.73	84.57	758.94	0	19.81	51.96	3240.4	460.78	235.85	873.42	9.05
Итого за прием пищи:													
	Полдник	105	2.85	8.35	16.59	154	0.08	9.86	25	381.15	37.17	24.75	56.74
165 Запеканка овощная	200	0.026	0.004	3.04	12.4	0	0.56	0	4.26	2.84	0.48	0.88	0.07
377 Чай с лимоном		2.87	8.35	19.63	166.4	0.08	10.42	25	385.41	40.01	25.23	57.62	1.03
Итого за прием пищи:													
		36.96	52.27	189.43	1487.5	0.247	85.57	171.83	3994.5	774.15	320.93	1208.6	11.5
Всего за день:		0.9	0.9	4									
Среднедневная сбалансированность													
	Завтрак	5.63	11.19	102.25	0.025	0	0.96	54.8	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
		1.77	6.08	11.18	43.46	300	0.1	0.96					
2015 1 Бутер. С маслом	35	1.77	6.08	11.18	43.46	300	0.1	0.96					
2015 211 Омлет с сыром	110	10.75	17.65	1.53	208.5	0.06	0.195	217.8	125.5	156.9	13.09	187.35	1.65
2015 383 Какао с молоком	200	3.66	2.6	25.08	138.4	0.026	0.38	9.5	241.1	127.99	17.99	117.86	0.64
2015 Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Клк													

Итого за прием пищи:														
		17.76	26.28	47.46	495.91	0.131	0.575	257.37	390.09	295.79	40.83	339.51	2.77	
2 завтрак														
к\к	Яблоко свежее	100	0.4	0.3	9.3	42.3	0.45	0	0.3	17.1	10.8	14.4	1.8	
Итого за прием пищи:														
		0.4	0.3	9.3	42.3	0.45	0	0.3	17.1	10.8	14.4	1.8		
Обед														
71	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	1.02	6.	0.	3.11	0	797.46	134.46	79.43	238.49	3.46
106	Суп картофельный с рыбными приправами	200	4.22	1.76	12.32	84.8	0.	8.86	0	1524.7	173.68	170.52	167.3	2.98
271/330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100/50	6.49	6.32	6.58	107.72	0.	0.12	0	346.37	47.32	20.42	44.27	0.77
302	Каша перловая рассыпчатая	150	6.45	11.33	40.11	299.57	0.	0.	21.6	114.45	17.8	11.67	56.28	0.55
389	Сок фруктовый	200	0.	8.	64.	250.	0.	80.	14.71	377.7	63.21	31.47	77.41	0.88
ПР	Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:														
		18.52	30.71	125.36	844.52	0	92.09	66.45	1781.9	281.55	165.44	523.84	8.06	
Полдник														
2015	Макароны, запеченные с яйцом	140	6.76	11.43	21.61	216	0.05	0.33	79.9	84.92	48.92	11.14	85.21	1.07
2015	Компот из апельсин	200	0.45	0.1	33.99	141.2	0.02	12	0	99.78	23.02	7.62	11.5	0.24
к\к	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Итого за прием пищи:														
		8.79	11.93	238.08	403.96	0.09	12.33	79.9	184.96	76.54	25.36	114.11	1.53	
Всего за день:														
		45.07	68.92	175.69	1744.4	0.221	105	403.72	2356.9	633.88	231.63	977.46	12.4	
Среднедневная сбалансированность														
		0.9	1	4										
8 день														
Завтрак														
2015	3 Бутерброд с сыром	45	2.87	4.11	7.35	77.85	0.014	0.054	29.25	21.12	69.02	4.68	47.6	0.23
2015	182 Каша ячневая	220	7.31	10.98	49.18	325	0.14	1.17	58	237.39	162.56	36.51	241.51	0.97
2015	376 Молочная вязкая	200	0.014	0.004	3	12	0	0.006	0	1.72	2.22	0.28	0.56	0.06
к\к	Чай с сахаром	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
	Хлеб пшеничный													
Итого за прием пищи:														
		11.77	15.49	69.19	461.61	0.174	1.23	87.25	260.49	238.4	48.07	307.07	1.47	
2 завтрак														
к\к	Йогурт	90	0.4	0.4	8.8	42.3	0	9	0	0.6	14.4	7.2	9.9	2
Итого за прием пищи:														
		0.4	0.4	8.8	42.3	0	9	0	0.6	14.4	7.2	9.9	2	
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.75	0.79	3.76	35.76	0.	11.31	119.27	1986.1	117.8	145.38	392.99	5.42
96	Рассольник ленинградский	200	2.08	3.62	19.58	85.8	0.	6.7	0	544.77	39.75	28.07	65.82	1.07

	263	Рагу из свинины	200	21.76	14.34	38.66	432.	0.	7.	15.6	175.95	22.27	26.73	139.75	2.17
	360	Кисель из повидла, джема, варе	200	0.52	0.	145.33	131.6	0.	1.8	0	505.11	88.12	31.27	61.03	1.24
ПР		Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				24.93	21.2	85.67	761.3	0	26.81	15.6	2991	347.02	277.79	482.7	10.7
				Полдник											
2015	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.37	3.79	14.36	120	0.072	0.66	26.4	175.06	130.4	21.34	109.5	0.52
2015	348	Компот из кураги	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6	0	258	32.32	17.56	21.9	0.48
2015	20	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Итого за прием пищи:				6.73	4.23	51.65	281.56	0.108	1.26	26.4	433.32	167.32	45.5	148.8	1.22
Всего за день:				43.43	40.92	206.51	1504.5	0.282	38.3	129.25	3684.9	752.74	371.36	938.57	15.4
Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4									
				9 день											
				Завтрак											
2015	1	Бульон с маслом	35	1.77	6.63	11.19	102.26	0.026	0	30.07	23.23	6.3	3.16	16.9	0.26
2015	182	Каша рисовая молочная жидкая	220	7.31	10.98	49.18	325	0.14	1.17	58	237.39	162.56	36.51	241.51	0.97
2015	380	Кофейный напиток	200	2.94	1.98	20.92	113.4	0.022	0.38	10	143.56	128.78	12.88	86.56	0.08
к/к		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Итого за прием пищи:				13.6	18.99	90.95	587.41	0.207	1.55	98.07	404.44	302.24	59.14	362.37	1.52
				2 завтрак											
к/к	к/к	Банан свежий	100	1.4	0.5	18.9	86.4	0	9	0	0.72	37.8	25.2	0.5	
Итого за прием пищи:				1,4	0.5	18,9	86,4	0	9	0	0,72	37,8	25,2	0,5	
				Обед											
	55	Салат из свеклы с соевыми	60	3.62	0.85	4.97	63.	0.	3.57	0	1597.7	201.31	110.62	147.99	5.28
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.76	1.42	7.72	71.8	0.	12.6	0	385.3	49.75	26.12	54.6	1.22
	234	Котлеты или биточки рыбные	100/40	7.64	7.4	2.2	146.	0.	0.4	36.75	22.16	32.19	31.95	141.82	0.63
	312	Пюре картофельное	150	6.3	3.06	24.94	165.75	0.	18.17	14.71	377.7	63.21	31.47	77.41	0.88
	389	Соки фруктовые	200	0.	8.	64.	250.	0.	80.	0	99.78	23.02	7.62	11.5	0.24
к/к		Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:				20.54	20.54	111.29	772.69	0	114.7	65.86	2620.2	391.04	226.83	506.34	8.68
				Полдник											
2015	434	Булочка "Молочная"	62	4.64	0.99	23.45	121	0.08	0.13	3	80.6	30.2	18.3	51.7	0.73
2015	376	Чай с сахаром	200	0.014	0.004	3	12	0	0.006	0	1.72	2.22	0.28	0.56	0.06

Итого за прием пищи:														
Всего за день:														
Среднедневная сбалансированность														
10 день														
Завтрак														
2015	3 Бутерброд с сыром	45	2.87	4.11	7.35	77.85	0.014	0.054	29.25	21.12	69.02	4.68	47.6	0.23
2015	181 Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	1.17	58	187.99	134.07	20.3	118.19	0.5
2015	377 Чай с лимоном	200	0.026	0.004	3.04	12.4	0	0.56	0	4.26	2.84	0.48	0.88	0.07
к\к	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.4	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	6.6	17.4	0.22
Итого за прием пищи:			10.58	15.23	62.41	428.01	0.114	1.784	87.25	213.63	210.53	32.06	184.07	1.02
2 завтрак														
2015	386 Снежок	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	292	248	28	184	0.2
Итого за прием пищи:			3,2	2,7	5,8	60	0,7	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед														
ПР	Икра кубачковая (пром производства)	60	4.5	1.5	5.35	71.	0.	3.	0	2801.8	31.24	185.72	357.27	10
108/109	Суп картофельный с клецками	200	3.68	2.84	25.04	135.4	0.	4.6	0	481.42	29.2	27.27	67.57	1.12
		200	6.46	12.94	57.74	331.34	0.	6.02	35.17	454.4	66.59	40.5	157.88	1.42
291	Плов из птицы	200	0.16	0.16	27.88	154.6	0.	0.9	0	229.8	32.48	17.46	23.44	0.69
342	Компот из свежих яблок													
ПР	Хлеб пшеничный	40	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0	0.52	9.2	13.2	34.8	0.44
Итого за прием пищи:			15.1	19.81	116.64	768.48	0	14.52	35.17	3871.8	189.26	283	627.99	13.8
Полдник														
2015	218 Вареники ленивые отварные	105	14.87	10.67	13.83	211	0.041	0.19	70.1	80.31	98.31	16.8	141.5	0.38
2015	389 Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.022	4	0	240	14	8	14	2.8
Итого за прием пищи:			15.87	10.67	34.03	295.8	0.063	4.19	70.1	320.31	112.31	24.8	155.5	3.18
Всего за день:			41.55	45.71	213.08	1552.3	0.177	20.49	192.52	4405.8	632.1	353.86	1062.6	18
Среднедневная сбалансированность														

Примено

примено

на 10 лет и

срочно

и.о. директора (Р)

В.В. Мельников

