Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Семисточный)

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира
Мостовая Д.В
Приказ № 297 от 16.10.2006г.

Примерное десятидневное меню
дети (от 1 до 3 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.ценность / ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
1 день ЗАВТРАК													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	86	10	62	0,2	0	0,3	16,5
54-21г/н	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	107	26	98	0,82	0,03	0,51	12,9
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	Итого	**320**	**7,16**	**13,66**	**44,72**	**336,57**	**205,8**	**50,02**	**196,26**	**1,68**	**0,09**	**0,81**	**74,4**
1 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	150	3,54	2,03	8,35	65,98	19,38	16	34,92	0,79	0,04	4,15	75,85
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	9,3	5,8	33	0,58	0,05	0	14,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,45	3,4	2,65	75,85	13,5	32,5	67,5	0,6	0,02	0,78	172
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-55з	салат из св. помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	8,4	5	9,2	0,2	0	5,7	32,2

54-8х.н.	компот из ягод	150	0,2	0,1	5,9	24,6	5,4	2,9	4,8	0,17	0	1,5	2,97
	Итого	**530**	**16,97**	**11,21**	**53,96**	**387,91**	**61,18**	**69,21**	**166,05**	**2,66**	**0,14**	**12,13**	**297,72**
1 день ПОЛДНИК													
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	15	7,5	37	0,53	0,04	0,1	12,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	5,2	3,4	6,4	0,58	0	0,87	0,29
	ИТОГО	**210**	**3,9**	**1,7**	**43,9**	**206,3**	**20,2**	**10,9**	**43,4**	**1,11**	**0,04**	**0,97**	**12,69**
2 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,2	110,7	79	17	81	0,25	0,03	0,37	15,8
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	43	7,4	35	0,58	0,01	0,23	5,18
	ИТОГО	**320**	**4,76**	**11,66**	**44,26**	**305,57**	**134,8**	**38,42**	**152,26**	**1,49**	**0,1**	**0,6**	**65,98**
2 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**95**	**1,14**	**0,38**	**13,68**	**64,9**	**24,8**	**19,2**	**21,1**	**1,2**	**0**	**12,06**	**0**
2 день ОБЕД													
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,55	2,52	8,77	71,95	8	9,85	27,69	0,42	0,04	2,83	78
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	120	14,9	3,7	10,6	135,4	1,6	0,1	0,3	1,37	0,08	6,16	19,6
54-13з	салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	9,6	5,5	11	0,4	0	1,1	0,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	37	1,6	3,2	0,07	0	0,02	11,3
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**470**	**19,43**	**7,8**	**46,53**	**336,23**	**61,4**	**24,06**	**58,82**	**2,58**	**0,78**	**10,11**	**109,2**
2 день ПОЛДНИК													
54-1о	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	73,0	11,2	135	1,4	0,0	0,2	121,8

54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	Итого	**250**	**8,7**	**12**	**7,1**	**170,4**	**76,4**	**14,1**	**140,4**	**1,95**	**0**	**0,23**	**122,03**
3 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,2	6,8	20,6	163,7	83	38	140	1,11	0,13	0,31	24,1
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
	ИТОГО :	**335**	**9,36**	**18,76**	**45,52**	**394,27**	**231,2**	**60,22**	**256,66**	**2,47**	**0,2**	**0,45**	**108,33**
3 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**95**	**1,14**	**0,38**	**13,68**	**64,9**	**24,8**	**19,2**	**21,1**	**1,2**	**0**	**12,06**	**0**
3 день ОБЕД													
54-25 с	Суп гороховый	150	13,32	2,15	11,48	85,32	20,46	21,23	58,77	1,08	0,1	3,08	93,08
54-5м	Котлета куриная	60	11,5	2,6	8,1	101,1	18	38	86	0,8	0	0,4	3,8
54-16з	Салат винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55	6,1	4,8	11	0,2	0,01	1,13	36,4
54-11г	Гречка рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	12	96	145	3,23	0,17	0	15,4
54-3с	Соус красный основной	10	0,33	0,24	0,89	7,08	0,92	1,2	2,4	0,05	0	0,27	12,8
54-6хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	11	5,5	17	0,41	0,02	0	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**540**	**32,53**	**12,92**	**75,08**	**516,23**	**73,68**	**173,74**	**336,8**	**6,09**	**0,33**	**4,88**	**162,02**
3 день ПОЛДНИК													
54-6 к	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,4	69	10	95	0,28	0,02	0,09	14,4
пром.	Джем	20	0,08	0,08	12	50,01	5	10	6,1	0,05	0,01	0	10,0
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО :	**220**	**10,08**	**2,98**	**27,2**	**176,51**	**77,4**	**22,9**	**106,5**	**0,88**	**0,03**	**0,12**	**24,63**
4 день ЗАВТРАК													

54-25к	Каша молочная пшенная	120	5	6,1	22,6	164,9	76	29	112	0,79	0,11	0,32	25
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
54-21г/н	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	107	26	98	0,82	0,03	0,51	12,9
	ИТОГО :	**320**	**8,96**	**16,36**	**52,12**	**396,87**	**195,8**	**69,02**	**246,26**	**2,27**	**0,2**	**0,83**	**82,9**
4 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
4 день ОБЕД													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	150	4,54	5,2	9,65	103,54	12,15	17,53	71,23	0,6	0,05	4,05	118,92
54-3р	Котлета рыбная	50	6,45	2	3,05	56,1	25,5	22	94,5	0,52	0,04	0,47	147,5
54-1с	Соус сметанный натуральный	10	0,29	1,65	0,66	18,61	0,8	0,86	0,57	0,02	0	0,02	7,77
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	32	23	68	0,82	0,1	8,16	19
54-7з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	13	5,2	9,6	0,18	0,01	11,6	60,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	5,2	3,4	6,4	0,58	0	0,87	0,29
	ИТОГО	**530**	**14,76**	**16,28**	**47,02**	**396,68**	**94,2**	**79**	**266,93**	**3,04**	**0,23**	**25,17**	**354,28**
4 день ПОЛДНИК													
54-4в	Кекс столичный	50	2,7	8,3	23,9	181,8	15	6,4	37	0,6	0,03	0	42,3
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО	**200**	**2,9**	**8,3**	**28,8**	**201,9**	**18,4**	**9,3**	**42,4**	**1,15**	**0,03**	**0,03**	**42,53**
5 день ЗАВТРАК													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	86	10	62	0,2	0	0,3	16,5
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0

54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО	**325**	**7,26**	**8,16**	**40,02**	**269,06**	**231,8**	**32,22**	**175,66**	**1,54**	**0,07**	**0,44**	**55,73**
5 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Йогурт	**100**	**2**	**8**	**15**	**140**	**150**	**118,8**	**17,5**	**0**	**0**	**0,9**	**25**
5 день ОБЕД													
54-7 с	Рассольник ленин-градский	150	3,65	4,46	10,47	96,55	16,15	15,23	39,54	0,55	0,05	4,26	80
54-25м	Плов с курицы	130	14,61	9,57	27,08	246,18	27,01	44,05	117	1,56	0,04	1,96	73,5
54-20з	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	5,3	5,5	16	0,19	0,03	1,2	9
54-1хн	Компот из су-хофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	37	1,6	3,2	0,07	0	0,02	11,3
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**480**	**19,69**	**14,26**	**64,16**	**459,86**	**90,66**	**73,39**	**192,37**	**2,69**	**0,15**	**7,44**	**173,8**
5 день ПОЛДНИК													
54-3г	Макароны с сыром	120	6,3	5,4	22,9	16,2	101	8,7	80	0,62	0,04	0,03	26,9
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО	**290**	**6,68**	**5,58**	**37,76**	**81,58**	**109,6**	**18,61**	**102,03**	**1,49**	**0,07**	**0,06**	**27,13**
6 день ЗАВТРАК													
54-16к	Каша дружба	120	3	3,5	14,5	101,3	69	16	74	0,32	0,04	0,32	16,3
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	43	7,4	35	0,58	0,01	0,23	5,18
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**320**	**4,66**	**11,86**	**41,02**	**296,17**	**124,8**	**37,42**	**145,26**	**1,56**	**0,11**	**0,55**	**66,48**
6 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**95**	**1,14**	**0,38**	**13,68**	**64,9**	**24,8**	**19,2**	**21,1**	**1,2**	**0**	**12,06**	**0**
6 день ОБЕД													

54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	150	3,62	3,82	7,78	84,89	25,84	14,76	32,76	0,67	0,02	5,2	103,54
54-3з	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,45	3,4	2,65	75,85	13,5	32,5	67,5	0,6	0,02	0,78	172
54-11г	Гречка рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	12	96	145	3,23	0,17	0	15,4
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-8х.н.	компот из ягод	150	0,2	0,1	5,9	24,6	5,4	2,9	4,8	0,17	0	1,5	2,97
	ИТОГО	**560**	**19,75**	**12,6**	**57,39**	**430,42**	**70,34**	**165,17**	**282,69**	**5,53**	**0,28**	**22,48**	**373,71**
6 день ПОЛДНИК													
54-1 т	творожная запеканка	120	23,7	8,5	17,3	241	179	26	233	0,69	0,05	0,23	40,9
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО	**270**	**23,9**	**8,5**	**22,2**	**261,1**	**182,4**	**28,9**	**238,4**	**1,24**	**0,05**	**0,26**	**41,13**
7 день ЗАВТРАК													
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	81	24	124	1,31	0,08	0,33	24,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	5,2	3,4	6,4	0,58	0	0,87	0,29
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**325**	**8,96**	**10,26**	**48,12**	**327,46**	**228,6**	**46,72**	**238,66**	**2,68**	**0,15**	**1,31**	**63,89**
7 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**95**	**1,14**	**0,38**	**13,68**	**64,9**	**24,8**	**19,2**	**21,1**	**1,2**	**0**	**12,06**	**0**
7 день ОБЕД													
54 -5 с	Суп овощной мясными фрикадельками	150	6,65	4,66	10,71	111,4	13,38	19,85	70,77	1,07	0,07	5,74	78,76
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	9,3	5,8	33	0,58	0,05	0	14,7
54-3з	Свежий огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	0,02	6	6

54-3с	Соус красный основной	10	0,33	0,24	0,89	7,08	0,92	1,2	2,4	0,05	0	0,27	12,8
5416м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	92	1,18	0,02	0,28	1,11
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-6хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	11	5,5	17	0,41	0,02	0	0,54
	ИТОГО:	**570**	**20,96**	**17,98**	**67,86**	**519,66**	**69,8**	**60,76**	**256,8**	**3,97**	**0,21**	**12,29**	**113,91**
7 день ПОЛДНИК													
пром.	Кондитерские изделия	30	1,92	1,53	24,37	118,95	2,25	0	0	0,15	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	5,2	3,4	6,4	0,58	0	0,87	0,29
	ИТОГО:	**180**	**2,12**	**1,53**	**29,37**	**139,85**	**7,45**	**3,4**	**6,4**	**1,08**	**0**	**0,87**	**0,29**
8 день ЗАВТРАК													
54 – 20 к	Каша молочная жидкая гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4	67	47	105	1,41	0,09	0,3	14,4
54-21г/н	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	107	26	98	0,82	0,03	0,51	12,9
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО	**320**	**8,26**	**13,76**	**45,52**	**344,37**	**186,8**	**87,02**	**239,26**	**2,89**	**0,18**	**0,81**	**72,3**
8 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Фрукты	**95**	**1,14**	**0,38**	**13,68**	**64,9**	**24,8**	**19,2**	**21,1**	**1,2**	**0**	**12,06**	**0**
8 день ОБЕД													
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	150	3,97	2,14	14,23	92	10,62	16	42	0,66	0,07	5,29	75,08
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	32	23	68	0,82	0,1	8,16	19
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	8,7	14	100	1,49	0,02	0,85	15,3
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	37	1,6	3,2	0,07	0	0,02	11,3
без номер	Салат из соленого огурца с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0

	ИТОГО:	**560**	**17,77**	**19,39**	**58,86**	**484,66**	**107,49**	**69,67**	**246,77**	**3,73**	**0,23**	**17,65**	**120,68**
8 день ПОЛДНИК													
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	18	6,5	41	0,56	0,05	0	19,1
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО:	**210**	**4,8**	**4,1**	**35,42**	**197,1**	**21,4**	**9,4**	**46,4**	**1,11**	**0,05**	**0,03**	**19,33**
9 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,2	6,8	20,6	163,7	83	38	140	1,11	0,13	0,31	24,1
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО	**320**	**5,86**	**14,36**	**45,52**	**340,47**	**99,2**	**54,92**	**181,66**	**2,32**	**0,19**	**0,34**	**69,33**
9 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Сок	**100**	**0,5**	**0**	**9,1**	**38**	**8**	**9**	**5**	**0,2**	**0,01**	**2**	**0**
9 день ОБЕД													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	150	4,54	5,2	9,65	103,54	12,15	17,53	71,23	0,6	0,05	4,05	118,92
54-6г	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	5,5	19	58	0,39	0,02	0	14,7
54-13з	салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	9,6	5,5	11	0,4	0	1,1	0,3
54-21р	Печень по строгановский	60	10	9,5	4	142	28	11	165	3,43	0,13	7,45	2836
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-8х.н.	компот из ягод	150	0,2	0,1	5,9	24,6	5,4	2,9	4,8	0,17	0	1,5	2,97
	ИТОГО:	**530**	**18,32**	**20,18**	**61,01**	**501,02**	**65,85**	**62,94**	**326,66**	**5,31**	**5,54**	**14,1**	**2972,17**
9 день ПОЛДНИК													
54-4 о	Омлет с сыром	100	12,7	19,6	2	210,7	239	17	222	1,49	0,05	0,25	148
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0

	ИТОГО:	**270**	**13,08**	**19,78**	**16,86**	**276,08**	**247,6**	**26,91**	**244,03**	**2,36**	**0,08**	**0,28**	**148,23**
10 день Завтрак													
54-9 к	Суп с макаронными изделиями молоч-ный	150	4,12	3,4	13,39	100,66	113,7	14,55	91,8	0,26	0,04	0,54	17,85
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	43	7,4	35	0,58	0,01	0,23	5,18
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	0	53,8	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	39
пром.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,28	7,38	10,06	111,39	7,6	7,01	19,63	0,34	0,03	0	45
пром.	Батон	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
	ИТОГО:	**365**	**9,28**	**16,16**	**39,91**	**349,33**	**301,5**	**41,27**	**238,06**	**1,65**	**0,12**	**0,88**	**107,03**
10 день ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
пром.	Йогурт	**100**	**2**	**8**	**15**	**140**	**150**	**118,8**	**17,5**	**0**	**0**	**0,9**	**25**
10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	150	3,8	4,45	8,66	89,9	19,69	11,85	31,08	0,38	0,03	4,94	79,38
54-28м	Жаркое по домаш-нему из курицы	120	14,9	3,7	10,6	135,4	1,6	0,1	0,3	1,37	0,08	6,16	19,6
	Салат из моркови с яблоком	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,28	5,2	7,01	16,63	0,32	0,03	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	5,2	3,4	6,4	0,58	0	0,87	0,29
	ИТОГО:	**500**	**20,16**	**8,51**	**42,84**	**331,88**	**55,97**	**53,11**	**98,41**	**3,73**	**0,19**	**18,22**	**99,27**
10 день ПОЛДНИК													
54-13в	Сдоба обыкновен-ная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	17	6,8	40	0,6	0,1	0	11
54-3г/н	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	3,4	2,9	5,4	0,55	0	0,03	0,23
	ИТОГО:	**210**	**5,1**	**2,7**	**37,1**	**193**	**20,4**	**9,7**	**45,4**	**1,15**	**0,1**	**0,03**	**11,23**
		Всего											
		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			

		Бел-ки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерг.ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
		367,32	361,2	1432,85	10347,01	3920,12	1863,02	5473,16	80	10,06	222,47	5914,57	