

**Перспективное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет с 9,5 часовым пребыванием**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делу плюс, 2017. - 544с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делу принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи/фрукты.

Утверждено

Заведующий МБДОУ  
детский сад "Кузнечик"  
Червоненко И.Г./



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	0,5					
	<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>						
	<b>Неделя 1/ день 1</b>						
	<b>завтрак</b>						
54-10/2022н	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,38	0,00
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>19,13</b>	<b>25,1</b>	<b>39,49</b>	<b>460,18</b>	<b>1,26</b>
	<b>2й- завтрак</b>						
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
	<b>обед</b>						
70/2017м	овощи по сезону в нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
	<b>суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
54-25с/2022н	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
268/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
128/2017м	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
54-5хн/2022н	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
701/2010м	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>20,43</b>	<b>24,573</b>	<b>77,59</b>	<b>621,34</b>	<b>23,94</b>
	<b>полдник</b>						
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>10,38</b>	<b>9,79</b>	<b>57,78</b>	<b>360,75</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1465</b>	<b>50,4</b>	<b>59,5</b>	<b>185,0</b>	<b>1484,7</b>	<b>65,2</b>
	Норма по СанПиН 188/01-59		20,15-41,85	13,5-16,3	100,22-207,3	1305-1395	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 3-7 лет	Витамины (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет					
	<b>неделя 1 / день 2</b>						
<b>завтрак</b>							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,47</b>	<b>11,69</b>	<b>45,06</b>	<b>319,69</b>	<b>2,24</b>
<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>
<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>23,73</b>	<b>15,33</b>	<b>103,90</b>	<b>648,69</b>	<b>13,16</b>
<b>полдник</b>							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>24,7</b>	<b>13,4</b>	<b>37,8</b>	<b>370,6</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1465</b>	<b>57,3</b>	<b>40,9</b>	<b>196,5</b>	<b>1386,0</b>	<b>26,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норма по СанПиН 759-03-09	39,13-41,88	43,5-16,5	80,23-20,23	1305-1395		

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 1 / день 3</b>						
<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>60,8</b>	<b>386,9</b>	<b>2,0</b>
<b>2й-завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>
<b>обед</b>							
131/2017м	горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	2,90	18,42	6,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
54-10м/2022н	капуста тушеная с мясом	180	19,89	19,71	11,88	304,47	21,67
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>27,75</b>	<b>22,66</b>	<b>75,75</b>	<b>619,3</b>	<b>35,01</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,24</b>	<b>6,15</b>	<b>54,13</b>	<b>307,63</b>	<b>0,71</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>47,5</b>	<b>40,3</b>	<b>200,8</b>	<b>1356,2</b>	<b>77,7</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норма по СанПиН 759/н.с. 5%		39,15-41,85	43,5-46 *	199,22-202,2 *	1305-1395	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 1 / день 4</b>						
<b>завтрак</b>							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,53</b>	<b>13,60</b>	<b>48,71</b>	<b>363,36</b>	<b>2,12</b>
<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>
<b>обед</b>							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	шн из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
229/20217м	рыба тушеная с овощами	70	11,55	6,30	5,25	123,62	2,98
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>20,65</b>	<b>22,87</b>	<b>71,24</b>	<b>572,37</b>	<b>28,18</b>
<b>полдник</b>							
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>13,13</b>	<b>12,44</b>	<b>51,20</b>	<b>369,13</b>	<b>0,19</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1450</b>	<b>45,7</b>	<b>49,3</b>	<b>181,0</b>	<b>1351,9</b>	<b>40,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Порция на Салфиде 74г/ч. 30г		10,15-11,86	43,5-40,3	60,22-30,72	1305-139,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 1 / день 5</b>						
<b>завтрак</b>							
182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>15,7</b>	<b>65,8</b>	<b>460,8</b>	<b>0,7</b>
<b>2й-завтрак</b>							
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
<b>обед</b>							
54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,29</b>	<b>20,833</b>	<b>96,13</b>	<b>656,7</b>	<b>11,216</b>
<b>полдник</b>							
54-2т/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	160	14,31	11,37	30,79	280,77	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>18,66</b>	<b>15,12</b>	<b>37,99</b>	<b>361,02</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1510</b>	<b>54,5</b>	<b>51,6</b>	<b>210,0</b>	<b>1520,88</b>	<b>55,27</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Порция на 1 день 350 г в 50 г		99,15-111,85	43,5-50,3	89,33-202,37	1305-1339	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность 3-7 лет	Витамины (мг) 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 2 / день 6</b>						
<b>завтрак</b>							
253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	0
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,37	42,31	1,13
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,92</b>	<b>8,31</b>	<b>63,87</b>	<b>361,98</b>	<b>1,61</b>
<b>2й-завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,88</b>	<b>28,16</b>	<b>77,90</b>	<b>664,13</b>	<b>13,56</b>
<b>полдник</b>							
430/2017м	булочка "Россійская"	80	5,63	6,41	38,96	236,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,23</b>	<b>7,51</b>	<b>51,54</b>	<b>302,62</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>40,43</b>	<b>44,38</b>	<b>203,11</b>	<b>1375,73</b>	<b>25,17</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норматив: 2011гн 75г/дн-50г		30,15-41,85	43,3-46,5	189,22-202,37	1095-1105	



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 2 / день 7</b>						
<b>завтрак</b>							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,09</b>	<b>11,8</b>	<b>52,31</b>	<b>355,68</b>	<b>2,12</b>
<b>2й-завтрак</b>		%					
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
<b>обед</b>							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
268/2017м	котлеты биточки, шиншели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>643</b>	<b>25,9</b>
<b>полдник</b>							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>24,70</b>	<b>13,43</b>	<b>37,77</b>	<b>370,60</b>	<b>1,07</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1445</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>181</b>	<b>1411</b>	<b>69</b>
	<b>Соль йодированная</b>	5					
	Итого по Сопливу 2022г		40,13-41,85	17,54-16,5	180,33-30	1195-1193	



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 2 / день 8</b>						
<b>завтрак</b>							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,22</b>	<b>12,76</b>	<b>51,49</b>	<b>354,04</b>	<b>1,50</b>
<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>обед</b>							
70/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
54-1ан/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>18,49</b>	<b>17,72</b>	<b>89,21</b>	<b>589,42</b>	<b>30,53</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,62</b>	<b>8,49</b>	<b>56,02</b>	<b>339,5</b>	<b>2,99</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1435</b>	<b>36,73</b>	<b>39,37</b>	<b>206,52</b>	<b>1329,96</b>	<b>45,02</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
			30,15-41,85	43,4-46,4	140-152,362,7	1305-1314	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
	<b>неделя 2 / день 9</b>						
<b>завтрак</b>							
54-22к/2022н 2/2017М	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
54-3гн/2022н	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,57</b>	<b>10,24</b>	<b>54,94</b>	<b>346,20</b>	<b>2,56</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017М	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
<b>обед</b>							
54-2з/2022н 70/2017М	овощи по сезону в нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-5с/2022н	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,70	5,45	12,53	130,05	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010М	хлеб ржаной	50	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010М	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>26,2</b>	<b>16,913</b>	<b>81,3</b>	<b>581,71</b>	<b>10,6</b>
<b>полдник</b>							
406/2017М	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>6,64</b>	<b>4,01</b>	<b>55,31</b>	<b>283,89</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1430</b>	<b>41,91</b>	<b>31,16</b>	<b>201,65</b>	<b>1 254,20</b>	<b>53,19</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Всего на день		59,33-41,85	43,54-36,5	189,75-70,7	1 405,17-139,5	

