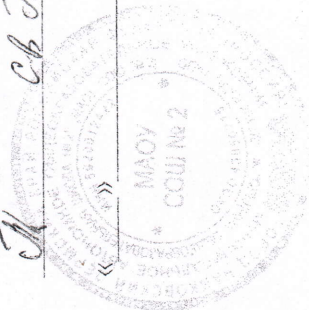


Согласовано

Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Т. С. Пуркова

2022г.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

А. Сергеева

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций 2021 год.

1-3 ЛЕТ

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
Завтрак												
Первый день												
167	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	150/3	5,12	4,48	29,01	96,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64	
381	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,12	0,00	15,44	62,24	0,00	0,02	0,00	1,89	0,72	
496	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	7/15	1,21	11,30	7,24	85,20	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19	
Итого завтрак			6,45	15,78	51,69	243,74	0,12	1,22	0,15	38,53	1,55	
в процентном соотношении завтрак												20%
2-ой завтрак												
Первый день												
90	СОК	100	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
в процентном соотношении 2-ой завтрак												3,7%
Обед												
Первый день												
13	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	0,48	5,4	1,4	56,7	0,01	0,7	0,02	15,07	0,33	
56	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,08	5,69	7,17	88,28	0,02	8,33	0,04	30,25	0,73	
215	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,57	8,30	0,43	110,20	0,05	0,15	0,04	16,52	0,55	
317	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,04	5,01	20,97	105,30	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66	
410	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	100	0,11	0,03	21,07	84,99	0,00	0,75	0,00	2,66	0,15	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80	
Итого обед			21,13	25,58	93,69	646,47	0,49	13,38	0,14	125,06	7,52	
в процентном соотношении обед												36%
Полдник												
Первый день												
214	ПРЯНИКИ	30	7,82	1,64	31,17	100,10	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07	
405	МОЛОКО	170	5,59	6,38	10,08	85,30	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17	
Итого полдник			13,41	8,02	41,25	185,40	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24	
в процентном соотношении полдник												15,3%
Ужин												
Первый день												
93	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150/30	2,67	9,65	10,64	98,30	0,09	7,24	0,06	63,78	0,58	
394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,36	0,00	29,02	25,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80	
	Итого ужин		8,08	10,25	60,66	224,80	0,30	7,24	0,06	68,16	3,48	
в процентном соотношении ужин												19,4%
Итого за день			150,07	161,63	350,29	1370,41	1,05	28,02	2,65	486,18	18,82	

		Второй день				Завтрак					
162	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	150	6,33	6,00	28,33	103,50	0,12	0,30	0,12	120,40	0,98
261	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
486	ХЛЕБ ПШЕН С СЫРОМ	8/15	6,38	5,4	7,25	66,00	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
	Итого завтрак	14,03	11,42	11,42	51,34	238,00	0,15	0,86	0,19	177,77	2,42
	в процентном соотношении завтрак					20%					

		Второй день				2-ой завтрак					
90	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	100	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
	Итого 2-ой завтрак	1,50	0,10	0,10	21,00	70,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

		Второй день				Обед					
19	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,79	1,98	1,78	28,10	0,01	2,60	0,02	6,90	0,25
67	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	150	5,77	4,19	15,70	85,30	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
255	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	10,43	8,72	13,81	69,10	0,04	0,10	0,06	22,53	1,13
312	КАША ГРЕЧЕВАЯ	100	2,91	3,50	11,80	90,50	0,03	14,30	0,08	70,3	0,96
399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	2	0,2	3,8	75,2	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед	28,75	19,74	89,54	549,20	0,52	28,13	0,26	189,69	8,51	
	в процентном соотношении обед					35%					

		Второй день				Полдник					
423	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	75	6,03	3,80	34,60	115,60	0,09	0,08	0,01	12,30	0,80
406	КЕФИР С САХАРОМ	120/5	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник	11,63	8,18	42,78	210,12	0,15	1,48	0,31	252,30	1,00	
	в процентном соотношении полдник					15%					

		Второй день				Ужин					
118	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	2,78	6,58	21,10	115,60	0,04	2,82	0,06	41,62	2,33
407	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,56	0,00	27,4	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ХЛЕБ ПШЕН/РЖАН	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин	7,39	7,18	69,50	242,10	0,26	2,97	0,07	101,69	6,71	
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день	63,30	46,62	274,16	1309,42	1,12	43,44	0,88	729,45	19,24	

		Четвергый день					Обед				
2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,82	5,49	3,61	77,39	0,02	6,90	0,02	19,4	0,5
73	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	9,57	4,48	13,30	103,40	0,15	5,54	0,08	31,8	1,4
262	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	150	9,70	10,38	7,33	123,80	0,04	0,00	0,06	7,43	1,19
330	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	3,22	2,40	9,28	71,64	0,15	2,73	0,03	42,80	0,72
407	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. "С"	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	Итого обед		32,16	24,10	79,97	602,23	0,69	23,17	0,25	179,13	9,31
	в процентном соотношении обед					36%					

		Четвергый день					Полдник				
459	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	50	5,69	2,30	30,59	105,80	0,08	0,00	0,06	16,32	0,97
406	МОЛОКО	150	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник		11,29	6,68	38,77	200,32	0,14	1,40	0,36	256,32	1,17
	в процентном соотношении полдник					14%					

		Четвергый день					Ужин				
124	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/30	5,48	10,45	26,64	119,70	0,09	5,55	0,13	31,66	1,14
382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		9,53	11,05	59,08	266,96	0,30	5,55	0,13	36,78	4,48
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		10,21	11,05	82,13	1368,91	0,30	65,55	0,14	42,22	9,27

		Пятый день		Завтрак							
188	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,20	10,20	1,48	96,10	0,04	0,20	0,23	44,50	1,04
254	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,12	0,03	50,46	0,08
496	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/15	1,21	11,30	7,24	119,90	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
	Итого завтрак		9,81	21,52	26,07	291,18	0,07	0,32	0,28	99,76	1,31
	в процентном соотношении завтрак					19%					

		Пятый день		2-ой завтрак							
90	ЯБЛОКО	200	0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

		Пятый день		Обед							
38	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	5,4	2,8	63,09	0,01	2,73	0,02	17,27	0,64
75	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,47	4,80	13,20	109,08	0,03	1,71	0,03	11,28	0,47
268	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8,93	9,97	6,91	112,10	0,04	0,00	0,04	5,92	0,60
310	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,68	5,60	7,28	86,37	0,03	3,00	0,03	57,20	0,68
382	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	100	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		21,63	26,92	84,28	617,40	0,43	7,44	0,12	130,79	8,03
	в процентном соотношении обед					37%					

		Пятый день		Полдник							
145	БАТОН	20	1,35	1,81	25,05	105,30	0,05	8,69	0,04	32,05	2,56
394	КИСЕЛЬ	180	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	Итого полдник		2,71	1,81	54,07	226,82	0,05	8,69	0,04	32,73	2,66
	в процентном соотношении полдник					14%					

		Пятый день		Ужин							
204	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	100/30	10,91	2,99	19,28	119,20	0,08	0,13	0,14	51,24	0,62
399	СГУЩЕННЫМ	210	0,56	0,00	27,40	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ЧАЙ С САХАРОМ	60	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15,52	3,59	67,68	245,70	0,30	0,28	0,15	111,31	5,00
	Итого ужин					20%					
	в процентном соотношении ужин										
	Итого за день		22,18	15,51	113,27	1471,10	0,54	0,40	0,20	170,27	8,07

Шестой день

Завтрак

165	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	6,04	5,50	31,32	98,94	0,14	0,28	0,12	111,18	1,32
383	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
493	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/15	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
	Итого завтрак		10,83	13,52	53,88	280,45	0,18	1,54	0,17	253,30	2,61
	в процентном соотношении завтрак										21%

Шестой день

2-ой завтрак

90	СОК	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак										5%

Обед

Шестой день

16	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,64	5,48	2,2	25,3	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
80	СУП РЫБНЫЙ	150	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	6,25	0,04	36,98	0,65
141	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	13,07	8,20	23,50	121,30	0,17	4,12	0,09	31,54	1,16
412	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	0,60	0,09	13,59	57,57	0,02	1,00	0,01	12,20	0,33
	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	130	0,60	0,01	4,6	75,3	0,03	0,5	0,04	6,2	0,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		23,85	21,03	94,09	574,17	0,60	31,34	0,20	135,96	8,23
	в процентном соотношении обед										35%

Шестой день

Полдник

446	ПРЯНИКИ	50	4,14	8,49	3,79	108,1	0,08	0,09	0,08	56,51	1,05
405	МОЛОКО	150	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
	Итого полдник		9,73	14,87	13,87	228,22	0,11	0,59	0,23	257,37	1,22
	в процентном соотношении полдник										15%

Шестой день

Ужин

108	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	2,10	3,40	16,50	103,50	0,14	63,40	0,12	38,71	1,31
125	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50	1,30	4,20	8,30	85,30	0,20	12,50	0,20	45,30	1,20
407	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		9,45	8,40	49,60	315,30	0,56	83,90	0,38	127,71	5,71
	в процентном соотношении ужин										20%
	Итого за день		55,36	57,92	232,44	1487,14	1,49	127,37	1,03	782,34	18,37

Седьмой день

Завтрак

157	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,08	5,50	31,42	95,30	0,12	0,36	0,19	152,82	2,38
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
498	ХЛЕБ С СЫРОМ	7/20	1,24	3,91	20,30	66,00	0,02	0,03	0,01	6,00	0,37
	итого завтрак		6,32	9,41	63,16	207,06	0,14	0,39	0,20	160,24	3,29
	в процентном соотношении завтрак					20%					

Седьмой день

2-ой завтрак

398	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
	Итого 2-ой завтрак		1,38	0,28	22,47	98,68	0,42	62,60	0,01	48,86	0,74
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5,4%					

Седьмой день

Обед

308	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,48	0,06	1,98	10,38	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
78	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	3,00	4,13	12,31	98,44	0,06	4,13	0,07	57,92	0,60
295	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	150	8,89	10,45	6,30	109,20	0,02	0,57	0,07	27,84	0,87
407	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	130	2	0,2	3,8	119	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		21,22	15,99	67,04	538,02	0,46	15,70	0,21	171,86	7,87
	в процентном соотношении обед					35%					

Седьмой день

Полдник

420	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	6,19	19,9	102,3	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
389	КЕФИР	170	2,69	0,80	26,04	122,12	0,02	0,38	0,03	113,64	0,56
	Итого полдник		5,49	6,99	45,94	224,42	0,05	0,60	0,14	186,42	1,65
	в процентном соотношении полдник					15%					

Седьмой день

Ужин

127	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,19	6,69	22,12	96,20	0,08	0,29	0,13	79,19	1,34
393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	25,83	25,00	0,00	0,75	0,00	3,06	0,15
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНС.	40	0,64	5,48	2,2	18,20	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		9,98	12,80	71,15	240,90	0,32	20,51	0,15	97,29	4,70
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		44,39	45,47	269,76	1309,08	1,39	99,80	0,71	664,67	18,25

		Восьмой день				Завтрак					
167	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,12	4,48	29,01	97,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
383	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
493	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/15	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
	Итого завтрак		9,91	12,50	51,57	278,81	0,14	2,46	0,18	173,96	1,93
	в процентном соотношении завтрак					20%					

		Восьмой день				2-ой завтрак					
407	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	100	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	Итого 2-ой завтрак		2,40	0,60	14,20	70,00	0,04	18,00	0,08	56,00	2,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					4,0%					

		Восьмой день				Обед					
308	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,66	0,12	2,76	14,76	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
52	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	1,25	0,25	0,32	75,20	0,09	0,25	0,05	9,43	0,55
57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	100/30	7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,21	0,04	4,38	0,76
263	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	9,45	10,19	6,64	19,3	0,05	0,00	0,08	9,00	0,91
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		29,31	17,91	73,68	390,10	0,74	3,46	0,18	72,61	11,02
	в процентном соотношении обед					36%					

		Восьмой день				Полдник					
457	МАННИК С ПОВИДЛОМ	60/15	4,76	4,41	32,4	188,38	0,07	0,00	0,03	20,72	0,60
406	ЧАЙ С САХАРОМ	130	5,60	4,38	8,18	25,00	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник		10,36	8,79	40,58	213,38	0,13	1,40	0,33	260,72	0,80
	в процентном соотношении полдник					16%					

		Восьмой день				Ужин					
107	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С МОЛОКОМ СГУЩ.	90/10	6,98	5,72	17,30	148,60	0,08	4,54	0,08	55,32	1,28
387	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,61	0,45	25,95	25,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
	ЯБЛОКО	200	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		13,64	6,77	64,25	275,10	0,32	5,19	0,15	176,41	4,59
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		65,62	46,57	244,28	1227,39	1,37	30,51	0,92	739,70	20,94

		Девятый день				Завтрак					
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,46	5,60	2,73	83,24	0,07	0,97	0,17	44,49	0,47
387	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180/5	2,61	0,45	25,95	36,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
497	ХЛЕБ С СЫРОМ	7/15	1,68	3,98	32,41	119,00	0,03	0,06	0,01	8,80	0,58
	Итого завтрак		9,75	10,03	61,09	238,24	0,13	1,68	0,25	170,68	1,56
	в процентном соотношении завтрак										21%

		Девятый день				2-ой завтрак					
407	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	100	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	Итого 2-ой завтрак		2,60	0,40	18,80	90,00	0,06	14,00	0,08	70,00	1,00
	в процентном соотношении 2-ой завтрак										5%

		Девятый день				Обед					
33	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	10	0,96	5,45	1,95	66,90	0,01	8,75	0,01	22,67	0,34
70	БОРЩ ИЗ СВ/КАПУСТЫ	150	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	4,60	0,05	17,78	0,72
326	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	1,20	5,30	10,70	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,68
225	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	7,22	5,70	9,70	118,98	0,04	0,42	0,04	30,28	0,36
398	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	100	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		19,70	21,26	86,51	614,64	0,53	27,17	0,16	147,71	7,64
	в процентном соотношении обед										34%

		Девятый день				Полдник					
427	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,2	2,03	40,98	102,9	0,09	0,11	0,03	11,54	1,19
261	МОЛОКО	150	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
	Итого полдник		6,52	2,05	56,74	171,40	0,10	0,67	0,06	64,63	2,10
	в процентном соотношении полдник										15%

		Девятый день				Ужин					
198	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	5,10	2,78	25,07	118,20	0,06	0,05	0,07	20,24	0,52
394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,36	0,00	29,02	25,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	0,64	5,48	2,2	60,60	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		11,15	8,86	77,29	305,30	0,30	19,52	0,09	35,96	3,83
	в процентном соотношении ужин										20%
	Итого за день		49,72	42,60	300,43	1419,58	1,12	63,04	0,64	488,98	16,13

	Десятый день			Завтрак		
	150/3	6,45	4,57	42,34	103,50	
158	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ			0,08	0,30	0,13
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,00	0,00	0,00	0,00
486	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/15	6,38	5,4	7,25	103,10
	Итого завтрак	12,83	9,97	61,03	252,36	0,10
	в процентном соотношении завтрак					21%

	Десятый день			2-ой завтрак		
	100	1,50	0,10	21,00	89,00	
90	МАНДАРИН			0,04	10,00	0,05
	Итого 2-ой завтрак	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%

	Десятый день			Обед		
	15	0,6	5,45	2,1	19,3	
10	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ			0,00	5,46	0,02
67	ЩИ КРЕСТЬЯНСКИЕ	150	5,77	4,19	15,70	96,40
317	ФИЛЕ МИНТАЯ С ОВОЩАМИ	60	1,36	3,34	13,98	113,50
244	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	5,66	9,30	4,56	124,54
407	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	100	2	0,2	3,8	25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого обед	22,24	23,63	82,79	579,74	0,62
	в процентном соотношении обед					37%

	Десятый день			Полдник		
	25 <th>0,25 <th>0,24 <th>24,55 <th>101,36</th> <th></th> </th></th></th>	0,25 <th>0,24 <th>24,55 <th>101,36</th> <th></th> </th></th>	0,24 <th>24,55 <th>101,36</th> <th></th> </th>	24,55 <th>101,36</th> <th></th>	101,36	
143	БАТОН			0,02	1,93	0,00
405	КИСЕЛЬ	180	5,39	6,38	10,08	120,12
	Итого полдник	5,84	6,62	34,63	221,48	0,05
	в процентном соотношении полдник					13%

	Десятый день			Ужин		
	100/30	7,50	2,44	22,55	105,70	
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ			0,02	0,08	0,08
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	25,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого ужин	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24
	в процентном соотношении ужин					20%
	Итого за день	54,52	43,36	270,40	1374,78	1,05
						36,26
						0,67
						603,92
						17,20

	Десятый день			Ужин		
	100/30	7,50	2,44	22,55	105,70	
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ			0,02	0,08	0,08
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	25,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого ужин	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24
	в процентном соотношении ужин					20%
	Итого за день	54,52	43,36	270,40	1374,78	1,05
						36,26
						0,67
						603,92
						17,20

	Десятый день			Ужин		
	100/30	7,50	2,44	22,55	105,70	
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ			0,02	0,08	0,08
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	25,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого ужин	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24
	в процентном соотношении ужин					20%
	Итого за день	54,52	43,36	270,40	1374,78	1,05
						36,26
						0,67
						603,92
						17,20

	Десятый день			Ужин		
	100/30	7,50	2,44	22,55	105,70	
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ			0,02	0,08	0,08
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	25,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого ужин	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24
	в процентном соотношении ужин					20%
	Итого за день	54,52	43,36	270,40	1374,78	1,05
						36,26
						0,67
						603,92
						17,20

	Десятый день			Ужин		
	100/30	7,50	2,44	22,55	105,70	
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ			0,02	0,08	0,08
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	25,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50
	Итого ужин	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24
	в процентном соотношении ужин					20%
	Итого за день	54,52	43,36	270,40	1374,78	1,05
						36,26
						0,67
						603,92
						17,20

Итого за 10 дней	567,89	518,12	2366,62	13895,21	10,78	594,18	8,54	5430,53	161,03
Итого (средняя норма) за 10 дней	56,79	51,81	236,66	1389,52	1,08	59,42	0,85	543,05	16,10
Завтрак за 10 дней	103,33	122,10	542,56	2591,70	1,42	10,10	1,95	1696,33	21,04
Завтрак (средняя норма)	10,33	12,21	54,26	259,17	0,14	1,01	0,20	169,63	2,10
в процентном соотношении завтрак				20%					
2-ой завтрак за 10 дней	121,46	105,78	267,92	860,26	1,12	251,63	2,38	271,33	15,86
2-ой завтрак (средняя норма)	12,15	10,58	26,79	86,03	0,11	25,16	0,24	27,13	1,59
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					
Обед за 10 дней	232,43	212,16	818,58	5566,59	5,54	202,86	1,90	1476,95	84,15
Обед (средняя норма)	23,24	21,22	81,86	556,66	0,55	20,29	0,19	147,70	8,42
в процентном соотношении обед				35%					
Полдник за 10 дней	86,17	79,00	397,41	2168,68	1,01	28,31	2,15	1999,08	15,31
Полдник (средняя норма)	8,62	7,90	39,74	216,87	0,10	2,83	0,22	199,91	1,53
в процентном соотношении полдник				15%					
Ужин за 10 дней	108,52	73,85	665,12	2707,98	3,17	149,11	1,37	890,92	47,96
Ужин (средняя норма)	10,85	7,39	66,51	270,80	0,32	14,91	0,14	89,09	4,80
в процентном соотношении ужин				20%					

"29" сентября 2011 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ № _____

Я, Сидорова Анастасия Владимировна,
родом из села Троицкое (Труновка и т.)
села Троицкое, решила на зиму
просесть себя весь период под
те и разгара утиной, в меню
включив шпринг-пропорциональную
заправку с чашей, даю огнем,
даже вкусно, как вину сваржи,
а заливка не судья, сваржи,
и друг огнем даже анимирован,
просто мой. Подогарю, за заботу
и воспитание мамы и детей,
недаром. Спасибо!

Сидорова

«08» октября 2021 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ № _____

Я, мама Макариши Богдана,
Макарши Марии Анисовны,
присутствовала и участвовала
вместе с группой учеников.

Относь о творческой деятельности
со стороны охоты в охотничьей,
было предметное на вкус
и комбинированно. Считаю что
связано с взаимодействием
личности. Отлично поражаю
считала не только я, но
и ребята.

Спасибо ребятам.

Макар
Макарши

18 " сентября 2022 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ № _____

Я, мама Полянушки Ева (улица №2)
присутствовала на ученье. Коринки
смыслил, он был скучный, безду-
ховный, привильной конспектами, в
руку со мной. На курсе того,
следовало в массах.
Мне все очень понравилось, спасибо!

П. Полянушка