

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детского  
сада № 45

\_\_\_\_\_ Т.Н.Алексеева

Примерное десятидневное меню  
для возрастной категории с 3-7 лет  
с длительностью пребывания детей  
в дошкольном образовательном учреждении 12 часов осеннее - зимний период  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 45»  
города Воткинска Удмуртской Республики

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
<b>День № 10</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	3	4,76	26,3	160		сб.111	
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	уфа № 693	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	уфа	
<b>Выход</b>		<b>445</b>	<b>14,21</b>	<b>18,32</b>	<b>63,89</b>	<b>472,87</b>	<b>0,62</b>		<b>23,86%</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>184</b>	<b>20</b>		<b>9,28%</b>
<b>Обед</b>	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	сб.63	
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,4	20,26	219	20,03	сб.191	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,5	1,19	сб.235	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>750</b>	<b>31,14</b>	<b>30,06</b>	<b>90,59</b>	<b>753,86</b>	<b>89,83</b>		<b>38,04%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	92	10		
	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	3,67	5,65	20,12	146	0,11	сб.285	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,4	екат.19/2	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>560</b>	<b>24,05</b>	<b>15,42</b>	<b>88,92</b>	<b>571,11</b>	<b>25,51</b>		<b>28,82%</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1955</b>	<b>72,4</b>	<b>64,8</b>	<b>285,4</b>	<b>1981,84</b>	<b>135,96</b>		<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 1			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром	200	4,36	0,48	33,52	156		сб.111	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Салат из моркови	100	1,25	0,1	10,63	58,5	4,8	сб.19	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26		уфа 258	
<b>Выход</b>		<b>535</b>	<b>7,79</b>	<b>5,08</b>	<b>60,84</b>	<b>329,37</b>	<b>4,8</b>		<b>20,52%</b>
2 завтрак	Фрукты (апельсины)	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>184</b>	<b>20</b>		<b>11,46%</b>
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,2	5,2	13,2	112	22,2	екат.6/2	
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,93	33,34	311	0,39	сб.194	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,94	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,5		18,3	72	6,38	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87		потр.уп	
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43		потр.уп.	
<b>Выход</b>		<b>670</b>	<b>27,91</b>	<b>20,81</b>	<b>100,82</b>	<b>699,3</b>	<b>29,61</b>		<b>43,56%</b>
Уплотненный полдник	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	Ватрушка с творогом	130	17	16,2	52,4	0,2	424	екат.5/12	
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	сб.69	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>610</b>	<b>29,98</b>	<b>32,24</b>	<b>101,9</b>	<b>392,71</b>	<b>434,42</b>		<b>24,46%</b>
<b>Итого за</b>									
<b>1 день</b>		<b>2015</b>	<b>68,68</b>	<b>59,13</b>	<b>305,56</b>	<b>1605,38</b>	<b>488,83</b>		<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
<b>День № 2</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из геркулеса жидкая с сахаром и маслом	200	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
<b>Выход</b>		<b>425</b>	<b>11,84</b>	<b>16,61</b>	<b>49,93</b>	<b>396,11</b>	<b>1,5</b>		<b>20,27%</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	200			23	92			
	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
<b>Выход</b>		<b>234</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>51,55</b>	<b>200,46</b>	<b>0</b>		<b>10,26%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой со сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка капустная с мясом говядины	170	17,85	16,15	11,39	263,5	8,33	ек.39/8	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,93	3,51	40	0,67	сб.242	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87		потр.уп	
Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43		потр.уп.		
<b>Выход</b>		<b>790</b>	<b>35,37</b>	<b>41,58</b>	<b>80,42</b>	<b>836,46</b>	<b>68,91</b>		<b>42,81%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Запеканка из творога с морковью	120	16,32	14,16	15,24	255,6	1,44	екат.13/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>350</b>	<b>28,97</b>	<b>21,59</b>	<b>56,67</b>	<b>520,71</b>	<b>1,6</b>		<b>26,65%</b>
<b>Итого за</b>									
<b>1 день</b>		<b>1799</b>	<b>76,4</b>	<b>79,81</b>	<b>238,57</b>	<b>1953,74</b>	<b>72,01</b>		<b>99,99%</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
<b>День № 4</b>									
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	2,64	4,86	33,56	188,74		Сб.111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
<b>Выход</b>		<b>445</b>	<b>10,25</b>	<b>14,92</b>	<b>57,05</b>	<b>401,61</b>	<b>7,17</b>	<b>22,10%</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Салат из моркови	100	1,25	0,1	10,63	58,5	4,8	сб.19	
<b>Выход</b>		<b>250</b>	<b>9,95</b>	<b>4,9</b>	<b>27,13</b>	<b>183</b>	<b>4,8</b>	<b>10,07%</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8		сб.65/74	
		30	1,17	0,97	5,74	36,45			
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	сб.181	
	Капуста тушенная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	сб.84	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>810</b>	<b>27,25</b>	<b>32,69</b>	<b>77,56</b>	<b>720,24</b>	<b>65,32</b>	<b>39,64%</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98	сб.156	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	сб.216	
	Сок	200			23	92			
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>494</b>	<b>14,06</b>	<b>8,77</b>	<b>93,33</b>	<b>512,07</b>	<b>21,14</b>	<b>28,18%</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1999</b>	<b>61,51</b>	<b>61,28</b>	<b>255,07</b>	<b>1816,92</b>	<b>98,43</b>	<b>99,99%</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
<b>День № 5</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	3	4,76	26,3	160		Сб.111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Сб.266	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
<b>Выход</b>		<b>415</b>	<b>8,65</b>	<b>12,45</b>	<b>52,21</b>	<b>355,87</b>	<b>1,43</b>		<b>20,52%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
<b>Выход</b>		<b>150</b>	<b>8,7</b>	<b>4,8</b>	<b>16,5</b>	<b>124,5</b>	<b>0</b>		<b>7,18%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми с курой	200	4,3	4	15,9	118		екат.17/2 сб.49	
		33	0,48		0,54	4,1	0,19		
	Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	сб.176	
	Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>753</b>	<b>19,39</b>	<b>14,91</b>	<b>88,55</b>	<b>656,6</b>	<b>28,76</b>		<b>37,85%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	92	10		
	Суп молочный с макаронными изделиями	225	6,8	7,7	21,2	181	2,6	станд.	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	1,8	42,4	200	0,2	екат.17-2/12	
	Чай	200			9,1	35	12	екат.10/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>625</b>	<b>15,48</b>	<b>10,37</b>	<b>112</b>	<b>597,61</b>	<b>24,8</b>		<b>34,45%</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1943</b>	<b>52,22</b>	<b>42,53</b>	<b>269,26</b>	<b>1734,58</b>	<b>54,99</b>		<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 6			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195		сб.106	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26	0,2	уфа №258	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>445</b>	<b>11,21</b>	<b>13,64</b>	<b>44,65</b>	<b>343,87</b>	<b>0,27</b>		<b>17,98%</b>
2 завтрак	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>184</b>	<b>20</b>		<b>9,62%</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,1	екат.6/2	
	Гуляш из мяса говядины	70	10,43	10,99	3,29	154	2,24	екат.11/8	
	Каша перловая вязкая	150	3,01	4,16	21,36	135		сб.209	
	Салат из свеклы	60	0,8	5	4,1	64	1,2	екат.20/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>740</b>	<b>24,31</b>	<b>26,39</b>	<b>81,21</b>	<b>659,3</b>	<b>21,64</b>		<b>34,48%</b>
Уплотненный полдник	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	сб.141	
	Суп фруктовый	100	0,4		26,8	105,8		ТК № 342	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Фрукты (апельсины)	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
	<b>Выход</b>		<b>635</b>	<b>25,93</b>	<b>18,99</b>	<b>115,04</b>	<b>724,91</b>	<b>20,35</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>2020</b>	<b>64,45</b>	<b>60,02</b>	<b>282,9</b>	<b>1912,08</b>	<b>62,26</b>		<b>100,00%</b>





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	сб.107	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Омлет натуральный с маслом	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1	екат.2/6	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
<b>Выход</b>		<b>515</b>	<b>18,99</b>	<b>25,63</b>	<b>52,6</b>	<b>510,87</b>	<b>9,15</b>		<b>25,13%</b>
2 завтрак	Фрукты (яблоко)	110	0,99	0,99	23,76	108,9	24,2	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>110</b>	<b>0,99</b>	<b>0,99</b>	<b>23,76</b>	<b>108,9</b>	<b>24,2</b>		<b>5,36%</b>
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04	сб.53/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	170	13,1	11,9	23,8	258	12,2	екат.92	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	44	0,64	сб.243	
	Салат из белокачанной капусты	100	1,13	3,25	6,27	60,4	17,1	сб.13	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43				
<b>Выход</b>		<b>770</b>	<b>22,95</b>	<b>24,82</b>	<b>95,93</b>	<b>703,5</b>	<b>49,78</b>		<b>34,61%</b>
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	336	0,75	екат.14/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
<b>Выход</b>		<b>414</b>	<b>34,62</b>	<b>22,31</b>	<b>98,18</b>	<b>709,57</b>	<b>0,91</b>		<b>34,90%</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1809</b>	<b>77,55</b>	<b>73,75</b>	<b>270,47</b>	<b>2032,84</b>	<b>84,04</b>		<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая жидкая с сахаром	200	4,36	0,48	33,52	156		сб.111	
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	уфа № 693	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>440</b>	<b>15,57</b>	<b>9,9</b>	<b>71,04</b>	<b>431,73</b>	<b>0,62</b>		<b>21,77%</b>
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
<b>Выход</b>		<b>150</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>		<b>3,86%</b>
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Свекла в молочном соусе	130	2,6	2,6	13	84	4,4	екат.44	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	сб.202	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>780</b>	<b>29,08</b>	<b>35,34</b>	<b>85,18</b>	<b>775,96</b>	<b>57,88</b>		<b>39,12%</b>
Уплотненный полдник	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	сб.171	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188		екат.43/3	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>494</b>	<b>24,11</b>	<b>12,52</b>	<b>124,54</b>	<b>699,07</b>	<b>20,14</b>		<b>35,25%</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1864</b>	<b>72,51</b>	<b>62,26</b>	<b>286,76</b>	<b>1983,26</b>	<b>78,64</b>		<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 9			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,5	5,7	26,4	175	4,7	ек.17/4	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	4,63	уфа	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
<b>Выход</b>		<b>435</b>	<b>7,88</b>	<b>11,6</b>	<b>47,69</b>	<b>324,87</b>	<b>9,33</b>		<b>17,62%</b>
2 завтрак	Салат из моркови	100	1,25	0,1	10,63	58,5	4,8	сб.19	
	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
<b>Выход</b>		<b>250</b>	<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>16,63</b>	<b>135</b>	<b>4,8</b>		<b>7,32%</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,7	1,1	11,4	63	13,2	екат. 18/2	
		33	0,48		0,54	4,1	0,19	сб.49	
	Пюре из бобовых и картофелем	150	9,32	7,17	28,1	213	4,89	сб.121	
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232		сб.179	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
<b>Выход</b>		<b>703</b>	<b>33,03</b>	<b>20,4</b>	<b>107,5</b>	<b>744,4</b>	<b>31,08</b>		<b>40,37%</b>
Уплотненный полдник	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Капуста тушенная	200	4,67	3,87	18,13	125,33	44,53	екат.8/3	
	Пирожки печеные с рыбой	100	11,53	3,09	36,57	225,47		ТК № 448	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	сб.264	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
<b>Выход</b>		<b>544</b>	<b>22,25</b>	<b>9,77</b>	<b>115,91</b>	<b>639,87</b>	<b>45,7</b>		<b>34,70%</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1932</b>	<b>68,16</b>	<b>46,37</b>	<b>287,73</b>	<b>1844,14</b>	<b>90,91</b>		<b>100,01%</b>