

«Согласовано»

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ № 13
г. о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»

Засыпкина /А.Н. Засыпкина/

« 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №13

г. о. Чапаевск

Воронкова /В.К. Воронкова

« 30 » августа 2024 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет,
посещающих структурное подразделение
ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск - «Детский сад № 29 «Кораблик»
с 12-часовым режимом функционирования"
(весенне-летний сезон)**

Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (1 неделя)

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшенная молочная	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	Каша манная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброды с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток
		Второй завтрак		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из сухофруктов	Фрукты свежие	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Овощи натуральные соленые или свежие			
Суп рисовый	Суп картофельный с клецками	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с рыбными консервами	Борщ со сметаной
Каша ячневая с маслом	Жаркое по-домашнему	Тефтели мясные	Филе птицы, тушенное в томатном соусе	Суфле рыбное
Яйца вареные			Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной
Колбаса отварная (порционно)				
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод	Напиток лимонный	Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Уплотненный полдник				
Плюшка	Запеканка из творога с манкой (Лапшевник из творога)	Вермишель молочная	Яйца вареные	Пирожки печенные с картофелем, (капуста, яблоки, морковь, повидло)
			Хлеб пшеничный	
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай

Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (2 неделя)

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
Завтрак				
Каша рисовая молочная	Каша молочная кукурузная жидкая	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша ячневая молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброды с сыром
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток
		Второй завтрак		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Салат из репчатого лука			
Рассольник со сметаной	Суп картофельный с вермишелью	Суп гороховый	Суп крестьянский	Суп из овощей
Макаронные изделия отварные	Плов с птицей	Биточки мясные	Капуста, тушенная с мясом, курой.	Суфле куриное
Отварные колбасные изделия		Пюре картофельное		Каша кукурузная вязкая
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Напиток лимонный	Компот из свежемороженых ягод	Компот из свежемороженых ягод	Компот из сухофруктов с Вит. «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Уплотненный полдник				
Булочка сдобная	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста (повидлом)	Каша пшенная молочная	Икра кабачковая	Сосиски запеченные в тесте
			Хлеб пшеничный	
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай

-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136		№1
Итого за обед							15,91	20,31	76,74	560,1	0,035	25,43	35,78	97,9	820,02	0,05	
Уплотненный полдник																	
Плюшка	60	80					2,53	2,88	19,99	116,4		3,38	3,84	26,66	155,2		№474
мука			33	41	33	41											
дрожжи			0	0	0	0											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			0	3	0	3											
масло растительное			0	3	0	3											
сахар			0	3	0	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							11,53	5,18	30,49	156,2		15,38	6,94	40,66	208,26		
Итого за 1-ый день							36,91	41,38	168,5	1148,66	0,035	53,03	63,352	215,8	1580,55	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню - раскладки на 10 дней (весенне-летний сезон) 2025 год

(2-й день, вторник)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин «С»	Сад			Витамин «С»	№ Рецептуры	
							Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)					Энергет. ценность
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У		Ккал	Б	Ж			У

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	150	200					4,99	8,24	16,98	162,33		6,66	10,99	22,64	216,4		№29
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа геркулесовая			15	20	15	20											
-молоко			150	180	150	180											
Бутерброд с маслом	30/5	40./5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток	150	180					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56		№45
-кофе			0,5	1	0,5	1											
-сахар			0	5	0	5											
-сахар			7	10	7	10											
Итого на завтрак							10,69	18,4	48,97	409,61		14,16	24,19	64,66	539,99		

2 - завтрак

Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	200					0	0	13,5	46,5		0	0	18	60		№233
кисель			10	12	10	12											
сахар			0	3	0	3											
Итого за 2-ой завтрак							0	0	13,5	46,5		0	0	18	60		

Обед

Овощи натуральные соленые или свежие	20	30					0,16	0,02	0,5	2,8		0,24	0,03	0,75	4,2		№70
огурец соленый			0	61	0	30											
Суп картофельный с клецками	150	200					1,23	1,86	7,55	51,9		1,64	2,48	10,06	69,2		№203
-картофель			100	120	70	90											
-лук			12	15	10	13											
-морковь			12	15	10	13											
-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			2	2	2	2											
укроп			2	2	2	2											
Жаркое по- домашнему	180	200					14,89	13,48	15,7	252,45		19,02	17,23	20,05	322,6		№51

картофель			200	205	120	123												
мясо			80	92	75	84												
-лук			0	17	0	14												
морковь			10	15	8	12												
-масло растительное			0	3	0	3												
-масло сливочное			7	4	7	4												
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	62,5			№127
-свежая ягода			0	13	0	13												
-сахар			0	9	0	9												
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,23	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5			№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,67	102		2,45	7,55	14,62	136			№1
Итого за обед							20,41	21,31	61,33	527,61		26,4	27,67	81,35	683			
Уплотненный полдник																		
Запеканка из творога с манкой	100	110					12,24	8,33	8,93	164,8		13,6	9,26	9,92	183,13			№17
творог			100	103	100	103												
-яйцо 1/4			10	10	10	10												
сахар			0	9	0	9												
масло сливочное			3	3	3	3												
манка			15	13	15	13												
ванилин			0	0,1	0	0,1												
молоко			20	23	20	23												
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18			№22
-какао напиток			0,6	1	0,6	1												
-сахар			3	6	3	6												
-молоко			150	174	150	174												
Итого за полдник							16,89	12,98	27,93	300,7		19,8	15,46	35,26	364,31			
Итого за 2-ой день							47,99	52,69	151,73	1284,42		60,36	67,32	199,27	1647,3			

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

томат			0	2	0	2											
-масло сливочное			1	1	1	1											
-масло растительное			0	2	0	2											
Тефтели мясные	60	70					7,58	5,69	3,88	101,24		8,85	6,64	4,53	118,11		№111
мясо			74	87	50	60											
лук			12	15	10	13											
яйцо			40	40	40	40											
морковь			12	15	10	11											
масло растительное			3	3	3	3											
масло сливочное			5	6	5	6											
томатная паста																	
рис			20	25	20	25											
Напиток лимонный	150	180					0,11	0	14,46	59,06		0,14	0	17,35	70,88		№150
-лимоны			10	10	10	10											
-сахар			0	9	0	9											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136		№1
<i>Итого за обед</i>							12,71	14,48	48,24	363,68		15,68	18,4	61,74	460,16		
Уплотненный полдник																	
Вермишель молочная	150	200					4,95	6,75	27	140,28		6,58	9	26,12	187,04		№10
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
вермишель			15	16	15	16											
-молоко			150	179	150	179											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<i>Итого за полдник</i>							13,95	9,05	37,5	180,08		18,58	12,1	40,12	240,1		
<i>Итого за 3 - ий день</i>							40,29	41,82	156,67	1043,73		52,81	54,16	196,41	1361,48		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Филе птицы, тушенное в томатном соусе	70	80					7,42	9,33	2,58	106		8,48	10,66	2,95	121,14		№179
филе курицы			88	100	60	70											
лук			9	17	8	15											
морковь			9	17	7	14											
масло растительное			0	4	0	4											
масло сливочное			2	2	2	2											
томат паста			0	4	0	4											
Каша гречневая	110	130					4,19	6,6	17,63	148,7		5,91	7,8	20,83	175,73		№168
крупа гречневая			36	46	36	46											
масло сливочное			3	4	3	4											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136		№1
Итого за обед							21	26,8	71,9	596	0,035	26,89	33,04	92,69	751,93	0,05	
Уплотненный полдник																	
Яйцо вареное	40	40					2,39	2,16	0,13	29,65		2,39	2,16	0,13	29,65		№213
яйцо			40	40	40	40											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							13,5	4,66	24,47	135,83		17,24	5,56	32,58	171,21		
Итого за 4-ый день							43,9	47,6	154,7	1157,78	0,035	56,13	59,33	197,11	1443,13	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

лук			14	20	12	17											
яйцо			20	20	20	20											
молоко			50	58	50	58											
масло растительное			3	3	3	3											
Рис отварной	130	140					3,2	4,16	31,63	176,37		3,45	4,48	34,07	189,93		№315
-рис			29	42	29	42											
-масло сливочное			4	6	4	6											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,18	0,072	15,68	62,5		№127
-свежая ягода			8	14	8	14											
-сахар			0	10	0	10											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136		№1
Итого за обед							18,39	18,77	77,77	552,6		22,03	22,772	93,56	665,93		
Уплотненный полдник																	
Пирожки печенные с картофелем	90	90					7,4	8,25	19	238		7,4	8,25	19	238		№511/536
дрожжи			1	1	1	1											
мука			30	38	30	38											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
картофель			66	73	40	50											
лук			14	24	8	18											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							16,4	10,55	29,5	277,8		19,4	11,35	33	291,06		
Итого за 5-ый день							44,96	46,94	174,52	1307,01		55,69	57,272	213,56	1577,96		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

яйцо 1/8			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло растительное			2	2	2	2										
масло сливочное			3	3	3	3										
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06	№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4										
сахар			6	7	6	7										
Итого за полдник							13,53	8,41	38,3	236,96		18,79	12,26	55,7	348,81	
Итого за 6-ой день							34,73	40,91	183,717	1208,22	0,035	57,29	69,652	242,77	1770,87	0,05

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

лук			10	10	8	8											
морковь			10	10	8	8											
масло сливочное			2	2	2	2											
масло растительное			0	2	0	2											
вермишель			10	12	10	12											
Плов с птицей	120	140					4,03	3,05	14,03	101,82		5,75	3,56	16,36	118,79		№88
-куры отварные			80	103	41	52											
--лук			10	13	8	11											
-морковь			10	13	8	10											
-рис			30	44	30	44											
-масло сливочное			3	3	3	3											
-масло растительное			0	3	0	3											
Напиток лимонный	150	180					0,11	0	14,46	59,06		0,14	0	17,35	70,88		№ 150
-лимоны			10	10	10	10											
-сахар			0	8	0	8											
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5		№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136		№1
Итого за обед							9,91	11,94	64,37	413,02		13,55	15,45	81,5	525,84		
Уплотненный полдник																	
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70					4,8	3,69	20,98	156,3		5,6	4,3	24,48	182,3		№289,№314
мука			33	45	33	45											
сахар			0	8	0	8											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
дрожжи			0,7	1	0,7	1											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			0	2	0	2											
творог			47	60	40	55											
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18		№22
-какао напиток			0,7	1	0,7	1											
-сахар			0	6	0	6											
-молоко			147	157	147	157											
Итого за полдник							9,45	8,34	39,98	292,2		11,8	10,5	49,82	363,48		
Итого за 7-ой день							36,04	35,19	168,11	1102,04		47,49	45,52	215,7	1410,33		

Фрукты можно заменить на

Овощи урожая прошлого

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

меню-раскладка 10 дней (весенне-летний) 2025 г.																
(8-й день, среда)																
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин С	Сад			Витамин С	№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность			
							Б	Ж У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал			
Завтрак																
Каша пшеничная молочная	150	200					5,07	7,81	19,4	168,7		6,76	10,41	25,86	224,94	№311
-масло сливочное			3	3	3	3										
-сахар			0	3	0	3										
-крупка пшеничная			14	22	14	22										
-молоко			150	188	150	188										
Бутерброд с маслом	30/5	40./5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03	№ 6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40										
-масло сливочное			5	5	5	5										
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180					2,15	1,46	15,5	84		2,58	1,75	18,6	100,8	№396
-кофе			0,7	1	0,7	1										
сгущенка			0	21	0	21										
-сахар			0	4	0	4										
Итого на завтрак							9,32	15,83	48,2	380,28		12,04	20,56	61,56	489,77	
2 - завтрак																
Компот из свежих фруктов	150	200					5,82	5,82	13,39	52,03		7,76	7,76	17,86	69,37	№39
свежие фрукты			20	30	17,6	26,4										
-сахар			6	8	6	8										
Итого за 2-ой завтрак							5,82	5,82	13,39	52,03		7,76	7,76	17,86	69,37	
Обед																
Суп гороховый	150	200					1,38	1,53	10,08	77,42		1,77	1,95	12,88	148,64	№88
-картофель			64	82	39	49										
-лук			0	11	0	9										
-морковь			11	9	8	7										
-горох			29	28	29	28										
-масло растительное			0	3	0	3										
-масло сливочное			2	2	2	2										
Биточки мясные	70	80					16,82	16,83	21,57	306,38		19,22	19,23	24,65	350,15	№13
-лук			0	18	0	15										
хлеб			0	14	0	14										
мясо			79	93	55	64										
-масло растительное			0	3	0	3										
яйцо 1/8			5	5	5	5										
Пюре картофельное	130	160					2,94	4,07	7,37	111,75		3,62	5	29,5	137,51	№63
-картофель			200	245	120	147										
-молоко			29	35	29	35										
-масло сливочное			2	7	2	7										
Компот из свежемороженых ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	62,5	№127
-свежая ягода			11	14	11	14										
-сахар			0	9	0	9										
Хлеб пшеничный	30	40					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	88,5	№1
Хлеб ржаной	30	40					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за обед							25,27	28,35	76,9	716,01		30,11	34,11	117,52	923,3	
Уплотненный полдник																
Каша пшеничная молочная	150	200					5,07	7,8	19,4	168,7		6,76	10,4	25,87	224,9	№31

-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа пшеничная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							14,07	10,1	29,9	208,5		18,76	13,5	39,87	277,96		
Итого за 8-ой день							54,48	60,1	168,39	1356,82		68,67	75,93	236,81	1760,4		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

томатное пюре			0	8	0	8											
морковь			11	15	9	11											
лук			11	15	9	11											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,18	0,072	15,68	62,5		№127
-свежая ягода			11	14	11	14											
-сахар			0	9	0	9											
Хлеб пшеничный	30	35					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	77,44		№1
Хлеб ржаной	30	35					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	119		№1
Итого за обед							18,01	18,05	54,51	461,22		21,77	22,232	69,46	545,14		
Уплотненный полдник																	
Икра кабачковая	20	30					0,54	2,12	3,47	35,1		0,72	2,83	4,63	46,8		№ 1.26
икра кабачковая			29	30	20	20											
Хлеб пшеничный	30	35					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	77,44		№1
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
заварка			0,7	0,5	0,7	0,5											
сахар			0	6	0	6											
Итого за полдник							11,68	4,62	27,81	141,28		15,57	6,23	37,08	177,3		
Итого за 9-ый день							40,01	40,3	152,7	1088,35		51,01	51,622	199,73	1345,94		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Суфле куриное	65	75					9,88	10,4	1,84	140		10,15	13,03	2,14	166		№310
филе куриное			70	80	45	55											
яйца			20	20	20	20											
молоко			50	55	50	55											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			3	3	3	3											
соль			0,1	0,1	0,1	0,1											
лук			10	15	8	12											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	35					2,14	0,2	13,84	66,38		2,85	0,3	18,45	77,44		№1
Хлеб ржано-пшеничный	30	35					1,84	5,66	10,97	102		2,45	7,55	14,62	119		№1
Итого за обед							8,17	7,88	49,39	395,79	0,035	10,71	10,93	65,956	494,7	0,05	
Уплотненный полдник																	
Сосиски в тесте., булочка	80	100					3,16	3,6	24,99	145,5		9,68	12,31	22,58	248,55		12009
сосиски			0	57	0	50											
мука			41	44	41	44											
дрожжи			0,4	0,6	0,4	0,6											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							12,16	5,9	35,49	185,3		21,68	15,41	36,58	301,61		
Итого за 10-ый день							33,89	30,29	152,72	1063,66	0,035	51,64	47,63	190,95	1425,87	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,