МБДОУ «Детский сад № 14 «Чуораанчык» с. Маягас» МР «Усть-Алданский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

678366 с. Маягас, ул. В.А. Протодьяконова – Кулантая, д.3 тел.(41161) 29-139, бухгалтерия (41161) 29-146

«Согласовано»: Зам. начальника ТО Управления Роспотребнадзора по Усть-Алданскому району	«Утверждаю»: Базарова Т.В. МБДОУ «Детский сад № 14 «Чуораанчык» с. Маягас»
Республики Саха (Якутия)	of sol margae 20 19 r.
От «»20г.	103 150 many

Десятидневное меню на 2019-2020 учебный год МБДОУ «Детский сад № 14 «Чуораанчык» с. Маягас» MР «Усть-Алданский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

Первый день

	Has	звание		вес		Химичес	мический состав			
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал		
	Каша манная	Манка		20	2,06	0,2	13,58	65,8		
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87		
×		Caxap		5			4,99	18,95		
Завтрак		Масло		5	0,035	3,9	0,5	35,45		
авт		сливочное								
33		Выход	200		6,3	9	26,07	207		
	Вафли	вафли		20	0,64	0,56	16,02	70		
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1		
	Сок натуральный			150	0,75		13,6	57		
эак										
завтрак										
33										
2										
Вых	од завтрака	1			7,75	9,6	67,69	381,1		
	Борщ	Мясо		50	9,3	8	1.	109		
		Свекла		40	0,6	0,04	4	16,8		
		Капуста		40	0,72	0,04	1,88	10,8		
		Картофель		20	0,4	0,08	3,46	16		
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4		
		Томатная		10	0,48		1,9	9,9		
		паста								
		Лапша		20	2,08	0,22	14,3	68,8		
ц		Лук репчатый		8	0,1		0,7	3,3		
Обед		выход	250		13,78	8,39	26,88	236		
)	Жаркое с рожками	Мясо		50	9,3	8		109		
		Рожки		40	4,16	0,44	28,6	137,6		
		Лук репчатый		4	0,05		0,35	1,6		
		Масло		3		3		27		
		растительное								
		выход	200		13,5	11,4	28,9	275,2		
	Морс из брусники	Брусника		35	0,17		3,15	13,3		
		Caxap		20			19,96	75,8		
		выход	150		0,17		23,11	89,1		
Вых	од обеда	T	1		27,45	19,78	78,89	600,3		
	Пирог сладкий	Мука		45	4,5	0,49	31	150,3		
		Caxap		5	0.04	0.06	4,99	18,95		
		Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4		
		Масло		5	0,03	3,9	0,05	35,45		
ЛК		сливочное				2.07		26.05		
Полдник		Масло		3		2,97		26,97		
[ол,		растительное		1/4	1.27	1 15	0.07	15.7		
		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7		
		Дрожжи		2,5	0,3		0,2	2,13		
		Варенье		30			18,6	74,4		
	чай		150	0,6						
Вых	од полдника		250		6,98	9,5	56,3	341,4		
	од завтрака				7,75	9,6	67,69	381,1		
	од обеда				27,45	19,78	78,89	600,3		
	од полдника				6,98	9,5	56,3	341,4		
Итог	го за день				42,18	38,88	202,88	1322,8		

Второй день

	Ha	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша молочная с	Вермишель		20	2,08	0,22	13,93	67,4
	вермишелью	Молоко		150	4,2	4,8	7	87
Завтрак		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
3aB		Выход	200		6,3	9	21,47	190
	Рулет	рулет		20	1	1,4	12,6	68,6
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Апельсин			100	0,9	0,2	8,1	40
	код завтрака				8,3	10,6	54,17	345,7
рых	Суп с	Мясо		35	6	4,96	34,17	72
	фрикадельками	Картофель		100	1,4	0,28	11,4	56
	фрикадольками	Морковь		100	0,1	0,28	0,34	1,4
		Лапша		20	2,08	0,01	14,3	68,8
		Лук репчатый		10	0,11	0,22	0,73	3,3
		Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,73	15
		Выход	250		9,7	7,12	26,79	216,5
	Плов	Мясо		70	13,02	11,2		152,6
Обед	11101	Рис		40	2,8	0,4	28,56	132
Õ		Лук репчатый		5	0,07	,	0,45	2
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Томатная паста		10	0,48		1,9	9,9
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Зелень		5	0,18		0,47	2,45
		Выход	200		16,68	15,51	31,77	335,8
	Сок натуральный	«Вишня»		150	1		15,3	70,2
Вых	код обеда				27,38	22,63	73,86	622,5
	Блины с повидлом	Мука		30	3,09	0,33	20,7	100,2
Ų		Масло сливочное		3	0,035	3,9	0,05	35,45
Полдник		Масло растительное		7		6,9		63
Ĭ		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		Варенье		20			12,4	50
	чай	заварка	150	0,6				
Вых	код полдника	•	250		5,66	13,5	46,72	280,05
Вых	код завтрака			·	8,3	10,6	54,17	345,7
	код обеда				27,38	22,63	73,86	622,5
Вых	код полдника				5,66	13,5	46,72	280,05
Ито	го за день				41,34	46,73	174,75	1248,25

Третий день

	Has	ввание		вес		Химичес	Химический состав			
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал		
	Каша гречневая с	Гречка		35	4,41	0,91	23,8	115,15		
	маслом	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58		
Ų		Caxap		10			9,89	37,9		
Завтрак		Масло		5	0,06	3,62	0,04	33,05		
авт		сливочное								
Š		Выход	200		7,27	7,73	38,43	244,1		
	Печенье	Печенье		20	1,56	3,16	13,3	88,2		
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1		
	Яблоко	яблоко		100	0,6	0,6	14,4	67,5		
завтрак										
tBT]										
2 38										
					0.53	11.40	5 0.12	4460		
Вых	од завтрака	M		120	9,53	11,49	78,13	446,9		
	Овощной суп	Мясо		30	5,58	4,8	0.65	65,4		
		Зеленый		10	0,32	0,02	0,65	4		
		Горошек		20	0.26	0,02	0,94	5.4		
		Капуста		50	0,36	0,02	8,65	5,4		
		Картофель		10	1 0.1	0,2	0,34	1,4		
		Морковь		5	0,1	0,01				
		Томатная		3	0,24		0,95	4,95		
		паста Рис		5	0,3	0,05	3,75	16,5		
		Лук репчатый		5	0,3	0,03	0,45	2		
		Выход	250	3	7,97	5,1	15,73	139,65		
Обед	Макароны с	Мясо	230	70	13,02	1,2	13,73	152,6		
90	мясными	Хлеб		10	0,7	0,3	4,98	26,5		
	котлетами и	Лук репчатый		6	0,7	0,5	0,5	2,5		
	подливом	Мука		5	0,51	0,5	3,4	16,7		
	подливом	Молоко		20	0,56	0,5	0,94	11,6		
		Масло		3	0,035	3,9	0,05	35,45		
		сливочное		3	0,033	3,7	0,03	33,43		
		Макароны		40	4,16	0,44	28,6	137,6		
		Выход	200		19,06	6,98	28,6	382,95		
	Компот из	Сухофрукты		15	0,24	-,	9,67	40,95		
	сухофруктов	Сахар		16	- ,	1	14,9	56,8		
	7 117	Выход	150	-	0,24		24,57	97,75		
Вых	од обеда		1		27,27	12,08	68,9	620,35		
	Оладьи с вареньем	Мука		40	4	0,44	27,6	133,6		
		Caxap		3			3	11		
٠,		Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29		
Полдник		Масло		3	 	2,97	<u> </u>	26,97		
ДП		растительное		3		2,91		20,97		
Щ		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4		
		Варенье		30	2,57	2,31	18,6	74,4		
	чай	Барспвс	150	0,6	1	1	10,0	/ ¬, ¬		
	год полдника	<u> </u>	250	0,0	7,94	7,38	51,62	306,37		
RLIV			250							
					1 9.53	11.49	רו.ה/	440.9		
Вых	од завтрака				9,53	11,49	78,13 68.9	446,9 620.35		
Вых					9,53 27,27 7,94	11,49 12,08 7,38	68,9 51,62	620,35 306,37		

Четвертый день

	Has	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша «Дружба»	Рис		15	1,05	0,09	11,59	48,45
	, 43	Гречка		20	1,5	0,43	10,39	50,1
		Молоко		100	4,2	4,8	7	87
		Caxap		10	,	,-	9,89	37,9
		Масло		5	0,06	3,62	0,04	33,05
эак		сливочное			0,00	3,02	0,01	33,03
Завтрак		Выход	200		6,81	8,94	38,91	265,5
39	Хлеб с маслом	Хлеб	200	30	2,3	0,9	14,94	78,6
	715100 C Midesion	Масло		50	0,035	3,9	0,05	35,45
		сливочное		30	0,033	3,5	0,05	33,13
		Выход			2,33	4,8	14,99	114,05
	Чай с медом	мед	150	15	0,1	7,0	12	47,1
	Банан	МСД	130	150	2,25	0,1	29	113,5
2 завтрак	Danan			130	2,23	0,1		113,3
Вых	код завтрака				11,49	13,84	94,9	540,15
	Суп якутский на	Мясо		50	9,3	4,9		84
	костном бульоне	Мука		30	2,5	0,9	14,94	78,6
		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		Картофель		50	1	0,2	8,65	40
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Выход	250		15,41	8,37	24,11	236
	Жаркое с капустой	Мясо		50	9,3	4,9	ĺ	84
Ä	1 ,	Капуста		180	3,2	0,2	8,5	48,6
Обед		Морковь		30	0,39	0,03	1,02	4,2
\cup		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Масло		5	7,07	4,9	,,,,	44,95
		растительное				1,9-		1 1,50
		Томатная		5	0,07		0,46	21
		паста			,,,,,		,,,,	
		Выход	200		13,03	10,03	10,43	204,75
	Натуральный сок	«Яблоко»		150	0,75		13,6	57
					· ·	10.4	, i	
зых	код обеда	1 1/	1	10	29,19	18,4	48,14	497,75
	Пирожки с мясом	Мука		40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Мясо		40	8	3,92	4.00	67,2
		Caxap		5	1.10	1.20	4,99	18,95
		Молоко		40	1,12	1,28	1,88	23,2
		Масло		3	0,035	3,9	0,05	35,45
		сливочное	-	-	1	1.0		44.07
ИК		Масло		5		4,9		44,95
Полдник		растительное	-	1/4	1.05	1	0.07	1.5.5
[O		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
_		Дрожжи		2,5	0,3	1	0,2	2,13
		Лук репчатый		8	0,1	0,7	<u> </u>	3,2
		Рис		10	0,7	0,1	7,14	33
		Выход			15,645	16,39	41,93	377,38
	Конфеты			10	3,2	0,9	20	5
	шоколадные		150	0.5	-	+		
<u> </u>	Чай		150	0,6	10.04	17.20	(1.02	202.20
	код полдника				18,84	17,29	61,93	382,38
	код завтрака				11,49	13,84	94,9	540,15
	код обеда				29,19	18,4	48,14	497,75
	код полдника				18,84	17,29	61,93	382,38
A TO	го за день				59,52	49,53	204,97	1420,28

Пятый день

	На	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша рисовая	Рис		30	2,1	0,18	23	96,8
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
y.		Caxap		5			4,99	18,95
Завтрак		Масло		5	0,035	3,9	0,5	35,45
авт		сливочное						
ñ		Выход	200		6,33	8,88	35,49	238,2
	Рулет	рулет		20	1	1,4	12,6	68,6
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
	Сок натуральный			150	0,75		13,6	57
завтрак								
Pr r	уон зартрама				8,18	10,28	74,69	410,9
рых	од завтрака Суп гороховый	Мясо		40	8	3,9	/4,07	67,2
	Суптороловый	Горох		40	2	0,08	5,12	29,2
		Картофель		60	1,2	0,08	10,38	48
		Морковь		20	0,2	0,02	0,68	2,8
		Масло		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		сливочное			0,033	3,7	0,03	33,43
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Выход	250	3	11,505	8,14	16,68	184,65
Обед	Тефтели с	Мясо	250	45	5,66	5,15	10,00	33,92
90	картофельным	Рис		5	0,21	0,04	3,55	16,3
	пюре	Лук репчатый		4	0,05	0,01	0,35	1,6
	epe	Масло		7	0,08	5,18	0,05	47,73
		сливочное		,	0,00	3,10	0,03	17,73
		Картофель		120	2,4	0,12	23,69	120,35
		Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29
		Выход	200		9,8	12,9	29,99	248,9
	Кисель	Кисель	200	150	0,09	12,5	5,03	120,6
Riiv	<u> </u> код обеда				21,395	21,04	51,7	554,15
DDIX	Сдобные лепешки	Мука		40	4	0,44	27,6	133,6
	с вареньем	Caxap		5	7	0,77	4,99	18,95
	с варенвем	Молоко		15	0,42	0,48	0,7	8,7
Ж		Масло		3	0,42	2,34	0,03	21,27
THI		сливочное		3	0,02	2,57	0,03	21,2/
Полдник		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
		Дрожжи		2,5	0,3	1,13	0,07	2,13
		Варенье		2,3	0,5		12,4	49,6
	Чай	Dapeille	150	0,6			12,7	77,0
Bar	од полдника		250	0,0	6,01	4,41	45,99	249,95
	од завтрака		200		8,18	10,28	74,69	410,9
	код обеда				21,395	21,04	51,7	554,15
	од полдника				6,01	4,41	45,99	249,95
	го за день				35,585	35,73	172,38	1215
					100,000	,	1,00	1

Шестой день

	На	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша манная	Манка		20	2,06	0,2	13,58	65,8
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
J		Caxap		5	j		4,99	18,95
Завтрак		Масло		5	0,035	3,9	0,5	35,45
1BT		сливочное				1 7	-)-	1 - 1 , -
ř		Выход	200		6,3	9	26,07	207
	Печенье	печенье		20	1,56	3,16	13,3	88,2
	Чай с медом	мед	150	15	0,1	,	12	47,1
	Банан	, ,		150	2,25	0,1	29	113,5
2 завтрак								
Вых	ц Сод завтрака	1			10,21	12,26	80,37	455,8
	Суп с пельменями	Мясо		35	6	4,96	,	72
		Картофель		100	1,4	0,28	11,4	56
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Лапша		20	2,08	0,22	14,3	68,8
		Лук репчатый		10	0,11	,, <u></u>	0,73	
		Масло		2	0,01	1,65	0,02	3,3
		сливочное			0,01	1,00	0,02	
Д		Выход	250		9,7	7,12	26,79	216,5
Обед	Жаркое с	Мясо		80	16	7,84		134,4
\cup	картофелем	Картофель		180	3,6	0,7	31,1	144
		Лук репчатый		15	0,2		1,4	6,1
		Масло		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		сливочное						
		Томат паста		3	0,42		2,9	129,6
		Выход	200		20,255	12,44	35,45	449,55
	Сок натуральный	Выход	150		1,3	0,1	13,5	61,5
	«Абрикос»							
Вых	код обеда				31,255	19,66	75,74	727,55
	Рогалики с	Мука		40	4	0,44	27,6	13,6
	вареньем	Caxap		5			4,99	18,95
		Молоко		15	0,42	0,48	0,7	8,7
ИK		Масло		3	0,02	2,34	0,03	21,27
TT.		сливочное						
Полдник		Яйцо		1/8	0,62	0,57	0,035	8,2
Т		Дрожжи		2	0,24		0,16	1,7
		Варенье		20			12,4	49,6
	чай	•	150	0,6				
Вых	од полдника	•	250		5,3	3,83	45,915	122,02
Вых	од завтрака		•	•	10,21	12,26	80,37	455,8
Вых	од обеда				31,255	19,66	75,74	727,55
Вых	од полдника				5,3	3,83	45,915	122,02
	го за день				46,765	35,75	202,025	1305,37

Седьмой день

	Название			вес	Химический состав			
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша молочная с	Вермишель		20	2,08	0,22	13,93	67,4
	вермишелью	Молоко		150	4,2	4,8	7	87
Завтрак	Каша молочная с вермишелью	Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
3ав		Выход	200		6,3	9	21,47	190
	Пряники	пряники		20	1,56	3,16	13,3	88,2
	Чай с медом	мед	150	15	0,1	- / -	12	47,1
2 завтрак	Апельсин			150	2,25	0,1	29	113,5
Вых	код завтрака				10,21	12,26	80,37	455,8
	Щи на костном	Мясо		40	8	3,92	-	67,2
	бульоне	Капуста		80	1,44	0,08	3,76	21,6
		Картофель		40	0,8	0,16	6,92	32
		Морковь		20	0,2	0,02	0,68	2,8
		Лук репчатый		5	0,07	-	0,45	2
		Томатная паста		5	0,07	-	0,46	21,6
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Выход	250		10,615	8,08	12,32	182,65
Обед	Тефтели мясные с	Мясо		60	12	5,88	-	100,8
00	гречкой, подливом	Рис		10	0,7	0,1	7,14	33
		Лук репчатый		6	0,08	-	0,54	2,5
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Молоко		20	0,56	0,64	0,94	11,6
		Яйцо		-	2,54	2,37	0,07	31,4
		Гречка		40	3,04	1,32	24,84	134
		Мука		5	0,51	0,05	3,4	16,7
		Выход	60/15		19,465	14,26	36,98	365,45
	Компот из сухофруктов	Выход	150		0,24	-	24,6	97,7
Вых	од обеда				30,32	22,34	73,9	645,8
	Русские лепешки с	Лепешки	60		6,94	9,47	37,7	266,9
Полдник	вареньем	Варенье	20		-	-	12,4	49,6
П	чай							
	Выход полдн	ика	250		6,94	9,47	50,1	316,5
Вых	код завтрака		1	L	10,21	12,26	80,37	455,8
	код обеда				30,32	22,34	73,9	645,8
	код полдника				6,94	9,47	50,1	316,5
	го за день				47,53	44,07	204,37	1418,1

Восьмой день

	Ha	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша гречневая с	Гречка		35	4,41	0,91	23,80	115,15
	маслом	Молоко		100	2,80	3,20	4,7	58
2		caxap		10	-	-	3,99	37,50
Завтрак		Масло		5	0,06	3,62	0,04	33,05
Зав		сливочное					22.52	0.42.5
.,		Выход			7,27	7,73	32,53	243,7
	вафли			30	0,96	0,84	24,03	105
	Чай с медом			150	0,1	-	12	47,1
2 завтрак	Апельсин			100	0,9	0,2	8,1	40
Вых	од завтрака		1	I	9,23	8,77	76,66	435,8
	Суп овощной на	Мясо		30	5,58	4,8	-	65,4
	костном бульоне	Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Капуста		20	0,36	0,02	0,94	5,4
		Зеленый горошек		10	0,32	0,02	0,65	4
		Рис		5	0,3	0,05	3,75	16,5
		Лук репчатый		5	0,3	0,03	0,45	2
		Масло		5	0,07	3,9	0,45	35,45
		сливочное			0,033	3,7	0,05	33,43
_		Томатная		5	0,07	-	0,46	21,6
Обед		паста			0,07		0,10	21,0
0		картофель		50	1	0,2	8,65	40
		Выход			7,835	9	15,29	191,75
	Гуляш домашний							
	с рожками							
		Выход		150	13,5	11,4	28,9	275,2
	Морс брусничный	Сироп брусничный		25	0,8	-	13,06	49,4
		caxap		15	-	-	14,99	56,25
		Выход	150		0,8	-	28,05	105,65
Rы	т ход обеда	, ,			22,135	20,4	72,24	572,6
L DIA	бисквит	мука		30	3,09	0,33	20,7	100,2
		caxap		10	-	-	9,98	37,9
		яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		,		20			·	64
		Сгущенное молоко			14,4	1,7	11,2	
НИК		молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
полдник		Выход		60	20,87	5,36	43,36	250,9
F	чай				20.5=		1.2.2.	
	Выход полдн	шка			20,87	5,36	43,36	250,9
	од завтрака				9,23	8,77	76,66	435,8
	код обеда				22,135	20,4	72,24	572,6
	код полдника				20,87	5,36	43,36	250,9
ИТО	го за день				52,235	34,53	192,26	1259,3

Девятый день

	На	звание	вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты	нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша «Дружба»	Рис	15	1,05	0,09	11,59	48,45
		Гречка	20	1,50	0,43	10,39	50,1
аК		Молоко	100	2,60	3,20	4	58
Завтрак		Масло	5	0,06	3,62	0,04	33,05
ЗаЕ		сливочное					
- /		caxap	10	-	-	9,99	37,5
		Выход		5,21	7,34	36,01	227,1
2 завтрак	Сок натуральный		150	0,75	-	13,6	57
Вых	код завтрака	<u>l</u>	l .	5,96	7,34	49,61	284,1
	Суп домашний на	Мясо	50	10	4,9	-	84
	костном бульоне	лапша	20	2,08	0,22	13,93	67,4
	Ĭ	Лук репчатый	8	0,1	-	0,7	3,3
		картофель	55	1,1	0,2	9,5	44
		Масло	3	-	3	-	27
		растительное					
		Выход		13,28	8,32	24,13	225,7
	плов	рис	40	2,8	0,4	28,56	132
Д		мясо	70	13,02	11,2	-	152,6
Обед		Лук репчатый	5	0,07	-	0,45	2
0		Масло	5	0,035	3,9	0,05	35,45
		сливочное					
		Томатная	10	0,48	-	1,9	9,9
		паста морковь	10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Выход	10	16,505	15,51	31,3	333,35
	Компот из	Выход		10,505	13,31	31,3	333,33
	сухофруктов						
	Jineappinies	Выход	150	0,18	-	21,5	83,97
D		Выход	130			1	1
рых	код обеда Пирожки мясные		100	29,965 15,6	23,83 15,7	76,93 42,6	643,02 377,4
¥					·		
полдник	Конфеты		10	3,2	0,9	20	5
цю	шоколадные						
Í	чай						
	Выход полді	ника		18,8	16,6	62,6	382,4
	код завтрака			5,96	7,34	49,61	284,1
	код обеда			29,965	23,83	76,93	643,02
	код полдника			18,8	16,6	62,6	382,4
Ито	го за день			54,725	47,77	189,14	1309,52

Десятый день

	На	звание		вес		Химиче	ский состав	
	Блюда	продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
	Каша рисовая	Рис		35	2,5	0,3	25,2	115,5
		молоко		150	4,2	4,8	7	87
		caxap		10	-	-	9,98	37,9
Завтрак		Масло сливочное		5	0,09	3,9	0,05	35,45
3a1		Выход	200		6,79	9	42,23	275,85
	печенье	печенье		30	0,6	2,4	2,4	21
	Чай с медом	мед	150	15	0,1	-	12	47,1
2 за	втрак	яблоко	100		0,6	0,6	14,4	67,5
Вых	код завтрака				8,09	12	71,03	411,45
2011	Суп домашний на	Мясо		50	10	4,9	-	84
	костном бульоне	лапша		20	2,08	0,22	13,93	67,4
		Лук репчатый		8	0,1	-	0,7	3,3
		картофель		55	1,1	0,2	9,5	44
		Масло		3	-	3	-	27
		растительное						
		Выход			13,28	8,32	24,13	225,7
	Картофельное	мясо		77	15,4	7,6	_	149,2
да	пюре с отварным	Мука		2	0,2	0,02	1,4	6,7
Обед	мясом, подливом	Лук репчатый		8	0,1	-	0,7	3,3
_		Масло		3	-	3	-	27
		растительное						
		Картофель		150	3	0,6	26	112
		молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Выход	220		19,54	12,18	29,51	315,6
	Компот из сухофруктов	сухиефрукты		12,5		·		
		caxap		15				
		Выход	150		0,2	-	24,6	97,7
Rы	иод обеда	,,		1	33,02	20,5	78,24	639
<i>DD</i> 11	Салат фруктовый	Яблоко		60	0,24	0,24	5,88	27
		Мандарин		60	0,48	0,48	4,86	24
		caxap		20	-	-	19,96	75,80
		выход	130		0,72	0,72	30,7	126,8
	хворост	Мука		40	4,12	0,44	27,6	133,6
	1	Caxap		10	-	-	9,98	37,9
		Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Яйцо ¼		10,5	1,11	1,18	0,05	15,75
ИК			(0)	10,5				
полдник		выход	60		6,07	2,58	39,04	204,65
Ш	чай		150					
	Выход полді	ника			6,798	3,3	69,74	331,45
	код завтрака				8,09	12	71,03	411,45
	код обеда				33,02	20,5	78,24	639
	код полдника				6,798	2,58	69,74	331,45
Ито	го за день				47,908	35,08	219,01	1381,9