

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Красноярский детский сад №4
Кононец Л.В.
05 2021 года



**Циклическое двухнедельное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 10-ти часовым пребыванием
МАДОУ Красноярский детский сад №4
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

Летний период

2021 год

Понедельник день 1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№43	Суп молочный с рисовой крупой с маслом	150	200	3,71	4,94	4,55	6,06	13,97	18,62	111,4	148,54	0,05	0,06	0,14	0,19	1,05	1,4	130,0	173,34	0,35	0,46
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			10,09	15,32	12,63	19,32	40,99	60	318,98	476,99	0,058	0,09	0,278	0,39	1,84	2,5	308,72	449,82	0,54	0,75
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
		Огурец свежий	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,06	0,09	0,08	0,12	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№ 36	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	0,165	0,22	0,075	0,1	6,92	9,22	23,18	30,93	1,83	2,44
Сб. 2010г.	№177	Кнели из кур с рисом и сметанным соусом	50/20	60/20	9,11	10,94	10,35	12,42	4,22	5,05	146,45	175,75	0,04	0,05	0,67	0,08	-	-	7,06	8,47	0,81	0,97
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,35	19,53	16,41	19,51	60,85	75,03	450,62	546,93	0,356	0,439	0,838	0,292	65,05	68,6	135,44	161,02	6,33	7,77
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7

Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6	
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4	
		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3	
		Итого полдник			11,17	14,62	13,28	18,04	71,27	94,31	435,34	580,13	0,2 27	0,2 92	0,2 02	0,2 62	30, 97	41, 29	153, 97	204, 43	3,7	4,9	
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8	
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74	
		Итого день 1-ый			38,1 85	50,1 50,1	42,4 35	57 57	193, 345	249, 44	1251,9	1651,6 5	0,6 52	0,8 32	1,3 31	0,9 55	10 2,9	11 9,4	62 6,5	85 4	12, 13	15, 07	4 4

Сб. 2010г.	№ 41	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,1 2	0,1 6	0,0 9	0,1 2	14, 4	19, 2	23,9 8	31,9 7	0,9	1,2
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
Сб. 2010г.	№ 274	Булочка домашняя	45	45	3,29	3,29	7,07	7,07	27,67	27,67	171,58	171,58	0,0 7	0,0 7	0,0 3	0,0 3	-	-	8,21	8,21	0,7 1	0,7 1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
		Итого полдник			17,26	21,39	11,94	13,51	65,79	75,28	413,55	479,98	0,3 05	0,3 7	0,2 5	0,3 2	15, 15	20, 2	123, 91	160, 94	3,8 8	4,8 1
		Зелень на весь день	6	7	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 2-ой			46,2 4	59,9 8	47,2 05	60,7 5	229, 895	294, 75	1372,3 8	1770,0 2	0,8 25	1,1 62	0,8 96	1,1 60	57, 50	80, 09	52 3,2	69 6,3	13, 52	17, 33

Среда день 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№88	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,53	5,27	7,03	28,86	38,78	183,69	244,92	0,06	0,08	0,09	0,12	0,53	0,7	71,08	94,78	0,98	1,3
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			11,28	16,91	12,87	19,65	51,05	73,72	367,68	541,93	0,075	0,1	0,26	0,36	1,36	1,84	239,04	356,92	2,38	3,2
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
		Помидор свежий	20	30	0,18	0,27	0,04	0,06	0,78	1,17	3,6	5,4	0,5	0,75	0,22	0,33	3,04	4,56	0,2	0,3	0,3	0,45
Сб. 2010г.	№ 27	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150	200	1,14	1,52	4,0	5,33	6,48	8,65	66,67	88,89	0,045	0,06	0,07	0,09	11,44	15,25	30,23	40,32	0,69	0,92
Сб. 2010г.	№178	Котлеты из курицы припущенные с маслом	50/4	60/5	7,86	9,43	8,88	10,66	5,35	6,42	132,76	159,32	0,04	0,04	0,07	0,08	-	-	6,92	8,3	0,717	0,86
Сб. 2010г.	№194	Макаронные изделия отварные	100	100	3,68	3,68	3,53	3,53	23,55	23,55	140,73	140,73	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	7,11	7,11	0,42	0,42
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	30	30	0,16	0,16	1,1	1,1	1,57	1,57	16,85	16,85	0,006	0,006	-	-	1,17	1,17	1,9	1,9	0,123	0,123
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,08	18,92	18,03	21,4	72,25	86,25	515,55	611,98	0,736	1,016	0,425	0,58	16,4	21,98	92,31	118,03	4,48	5,613

		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 142	Рыба запеченная с яйцом	60	70	10,92	12,75	7,26	8,47	4,02	4,7	125,13	145,99	0,094	0,11	0,137	0,16	6,17	7,2	24,58	28,68	1,3	1,52
Сб. 2010г.	№ 251	Йогурт	150	200	4,05	5,4	3,75	5,0	16,2	21,6	118,5	158,0	0,045	0,06	0,195	0,26	1,35	0,18	181,5	242	0,15	0,2
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Пряник	20	40	1,18	2,36	0,94	1,88	15,0	30,0	73,2	146,4	0,016	0,032	0,004	0,008	-	-	2,2	4,4	0,16	0,32
		Итого полдник			20,1	25,25	12,45	15,95	59,37	85,28	423,63	578,55	0,255	0,322	0,336	0,428	7,52	7,38	219,78	288,88	2,56	3,18
		Зелень на весь день	6	7	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 3-ий			48,035	61,71	43,465	57,13	202,905	265,35	1353,82	1780,06	1,077	1,449	1,034	1,379	30,28	38,2	579,54	804,06	10,984	13,647

		ПОЛДНИК																				
Сб. 2010г.	№ 117	Запеканка из творога с вареньем	100/ 30	150/ 40	19,48	29,22	8,07	12,11	19,4	29,1	228,15	342,23	0,0 7	0,1	0,2 6	0,3 9	0,8 1	1,2 2	177, 31	265, 97	1,0 5	1,5 8
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
Сб. 2010г.	№ 294	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	35	50	2,71	3,78	2,27	3,24	16,9	24,14	98,94	141,34	0,0 3	0,0 4	0,0 7	0,1	-	-	7,93	11,3 3	0,6 7	0,9 6
		Итого полдник			28,23	40,53	12,75	18,5	70,4	95,49	499,32	698,98	0,2 15	0,2 8	0,4 6	0,6 6	1,5 6	2,2 2	276, 96	398, 06	3,9 9	5,4 4
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 4-ый			51,1 35	70,1 2	37,3 65	49,9 7	205, 805	272, 33	1282,6 3	1720,9 2	0,6 08	0,8 1	0,9 58	1,2 95	39, 20 8	46, 88 5	59 4,7 3	81 5,4 2	10, 44 6	13, 44 9

Пятница день 5

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 84	Каша молочная с маслом «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,08	0,11	0,1	0,13	0,77	1,02	98,38	131,17	1,01	1,35
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			12,83	18,99	15,72	23,44	63,1	89,49	446,17	646,58	0,11	0,15	0,275	0,38	1,825	2,46	305,42	445,05	1,63	2,21
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
		Помидор свежий	20	30	0,18	0,27	0,04	0,06	0,78	1,17	3,6	5,4	0,5	0,75	0,22	0,33	3,04	4,56	0,2	0,3	0,3	0,45
Сб. 2010г.	№ 34	Свекольник со сметаной на к/б	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,07	0,09	0,075	0,1	10,46	13,95	32,55	43,41	1,64	2,18
Сб. 2010г.	№ 174	Тефтели из говядины с рисом , томатным соусом	50/20	60/25	6,53	7,83	9,63	11,56	6,73	8,06	139,7	167,64	0,025	0,033	0,045	0,06	1,5	1,8	10,9	13,23	1,1	1,32
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	20	25	0,1	0,13	0,73	0,92	1,05	1,31	11,23	14,04	0,004	0,005	-	-	0,78	0,98	1,26	1,58	0,082	0,103
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,1	0,15	0,06	0,09	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			12,8	16,34	18,7	24,36	59,24	79,52	456,32	601,36	0,275	0,364	0,208	0,292	33,94	48,16	93,25	127,13	5,432	7,103
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34

		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,0 28	0,0 28	0,1 6	0,1 6	-	-	22	22	1	1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
		Вафли	20	30	0,58	0,88	0,67	0,99	15,5	23,25	70,83	106,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого полдник			12,8	16,34	18,7	24,36	59,24	79,52	456,32	601,36	0,2 75	0,3 64	0,2 08	0,2 92	33, 94	48, 16	93,2 5	127, 13	5,4 32	7,1 03
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 5-ый			39,0 05	52,3	53,2 35	72,2 9	201, 815	268, 63	1405,7 7	1896,9	0,6 71	0,8 89	0,7 04	0,9 75	74, 70 5	10 5,7 8	52 0,3 3	73 9,5 4	14, 05 8	18, 07

Понедельник день 6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 92	Каша молочная вязкая с тыквой и сливочным маслом	150/4	200/5	4,01	5,35	4,91	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			7,715	11,35	13,26	18,38	60,64	87,9	363,85	518,6	0,298	0,44	0,195	0,26	9,45	12,6	204,15	275,34	3,294	4,65
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
		Огурец свежий	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,006	0,009	0,008	0,012	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№ 26	Борщ летний (с ботвой свеклы)	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,045	0,06	0,045	0,06	14,42	19,22	27,36	36,48	0,98	1,31
Сб. 2010г.	№ 183	Суфле из кур запеченное с малом сливочным	50/4	60/5	18,59	22,31	21,52	25,82	1,32	1,58	272,97	327,56	0,07	0,08	0,18	0,22	0,108	0,13	28,98	34,78	1,63	1,96
Сб. 2010г.	№ 108	Пюре из гороха со сливочным маслом	150/5	200/5	17,29	23,06	3,84	5,12	38,13	50,84	246,14	328,18	0,68	0,9	0,138	0,18	-	-	67,575	90,1	5,28	7,01
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			40,26	51,01	29,66	36,76	80,5	106,1	739,35	944,06	0,886	1,149	0,406	0,522	17,278	23,35	174,465	228,36	10,24	13,3
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 150	Голубцы ленивые с маслом	50/4	60/5	4,68	5,61	4,77	5,72	3,51	4,21	75,5	90,6	0,025	0,03	0,03	0,05	15,28	18,34	18,78	22,54	0,89	1,07
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76

		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,1	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9	1,1
Сб. 2010г.	№280	Сдоба обыкновенная	45	45	3,54	3,54	2,76	2,76	26,54	26,54	145,11	145,11	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	9,44	9,44	0,8	0,8
		Итого полдник			14,26	16,68	9,94	11,63	64,15	73	392,84	451,12	0,2	0,2	0,2	0,2	16,03	19,34	119,94	152,74	3,9	4,8
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,15	0,0	0,0
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,1	0,1
		Итого день 6-ой			62,81	79,67	52,975	66,9	225,525	287,1	1543	1961,38	1,395	1,83	0,814	1,053	47,758	62,29	52,65	69,67	19,08	24,40

Вторник день 7

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 93	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	200/5	4,74	6,33	6,68	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			12,66	18,77	16,15	21,65	66,63	94,19	445,09	645,14	0,28	0,37	0,265	0,37	9,755	13,04	314,77	457,52	3,41	4,58
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 35	Суп из овощей на к/б со сметаной	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	69,14	92,19	0,075	0,1	0,075	0,1	13,66	17,82	19,94	26,58	0,53	0,71
Сб. 2010г.	№ 152	Гуляш из отварной говядины	50/30	60/40	16,7	18,56	18,65	20,72	5,19	5,77	255,41	283,79	0,072	0,08	0,13	0,14	3,29	3,65	14,54	16,15	2,56	2,84
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			23,87	28,29	27,44	33,32	64,88	87,02	601,54	759,56	0,321	0,416	0,313	0,3912	36,08	50,17	88,51	119,57	5,89	7,33
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№41	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0	0,0	0,1	0,1	0,7	1,0	80,2	106,	1,3	1,7

2010г.													15	2	3	7	5		2	96	2	6
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
Сб. 2010г.	№ 265	Блинчики с маслом	50	100	2,65	5,3	1,89	3,77	17,5	35,0	97,63	195,25	0,0 55	0,1 1	0,1	0,2	0,5 45	1,0 9	71,9 9	143, 97	0,7	1,4
		Итого полдник			16,62	23,4	6,76	10,21	55,62	82,61	339,6	503,65	0,2 9	0,4 1	0,3 2	0,4 9	15, 695	21, 29	187, 69	296, 7	3,8 7	5,5
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 7-ой			53,7 25	71,0 9	50,4 65	65,3 1	207, 365	283, 92	1433,19	1955,95	0,9 02	1,2 07	0,9 11	1,2 622	66, 53	91, 5	619 ,38	914 ,02	14, 734	19, 064

Среда день 8

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 99	Каша ячневая молочная с маслом	150/4	200/5	5,42	7,23	5,0	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87	0,09	0,12	0,03	0,04	0,75	1,0	91,65	122,2	0,77	1,03
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,125	13,23	13,35	18,51	60,46	87,65	369,25	525,8	0,138	0,23	0,135	0,18	1,5	2	188,07	253,9	1,274	1,96
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
Сб. 2010г.		Помидор свежий	20	30	0,18	0,27	0,04	0,06	0,78	1,17	3,6	5,4	0,5	0,75	0,22	0,33	3,04	4,56	0,2	0,3	0,3	0,45
Сб. 2010г.	№ 49	Суп-пюре из кабачков с гренками на к/б	150/15	200/20	2,02	2,7	3,62	4,83	7,43	9,9	79,62	106,16	0,05	0,07	0,13	0,17	11,33	15,1	88,01	117,35	0,83	1,11
Сб. 2010г.	№ 58	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	1,78	2,38	0,21	0,28	11,74	15,65	56,05	74,74	0,04	0,05	0,02	0,03	-	-	6,16	8,22	0,38	0,51
Сб. 2010г.	№180	Плов из отварной курицы	150	180	26,53	31,84	32,33	38,8	29,28	35,14	532,93	35,14	0,13	0,16	0,22	0,26	1,18	1,41	29,71	35,65	0,8	0,96
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			33,23	40,6	36,68	44,69	78,63	99,93	805,32	393,13	0,79	1,11	0,61	0,82	17,8	24,07	140,48	182,22	4,01	5,16
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 104	Макароны отварные с овощами	150	200	5,1	6,8	6,99	9,32	30,09	40,12	203,67	271,56	0,09	0,12	0,045	0,06	4,22	5,62	22,43	29,9	0,95	1,27
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

		Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,0 45	0,0 6	0,2 25	0,3	0,7 5	1,0	168, 0	224, 0	0,1 5	0,2
		Пряник	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			16,55	21,79	12,1	16,46	90,67	120,17	528,89	704,85	0,237	0,302	0,272	0,362	4,97	6,62	205,93	273,7	2,25	2,91
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,16	0,174
		Итого день 8-ой			59,48	76,25	62,245	79,79	249,995	327,85	1750,42	1671,38	1,176	1,653	1,03	1,373	29,27	39,69	562,89	750,05	9,098	11,684

Четверг день 9

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 91	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	150/4	200/5	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,9	243,92	0,21	0,28	-	-	0,75	1,0	99,75	133,0	2,33	3,11
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			11,96	17,82	14,13	21,33	53,48	76,66	390,48	572,37	0,218	0,31	0,138	0,2	1,58	2,14	278,47	409,48	2,52	3,4
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
		Огурец свежий	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,06	0,09	0,08	0,012	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№56	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	200	1,25	1,67	3,89	5,06	6,38	8,51	64,69	86,26	0,05	0,06	0,06	0,07	10,52	14,03	32,35	43,27	4,88	6,51
Сб. 2010г.	№ 144	Рыба тушеная с овощами в томате	80	120	8,28	12,43	4,58	6,87	4,27	6,41	91,47	137,21	0,05	0,08	0,09	0,13	2,85	4,28	10,82	16,23	7,37	11,06
Сб. 2010г.	№194	Макаронные изделия отварные	100	100	3,68	3,68	3,53	3,53	23,55	23,55	140,73	140,73	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	7,11	7,11	0,42	0,42
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,43	21,88	12,5	16,21	69,22	84,11	454,63	569,19	0,251	0,309	0,223	0,292	16,12	22,31	100,83	133,61	15,02	21,01
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№116	Вареники ленивые с маслом	150/7	200/10	24,36	32,49	7,37	9,82	24,92	33,22	263,42	351,22	0,038	0,05	0,345	0,46	0,59	0,78	216,23	288,31	0,96	1,28
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0	0,0	0,1	0,1	0,7	1,0	80,2	106,	1,3	1,7

2010г													15	2	3	7	5		2	96	2	6
		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			31,9	42,27	12,14	16,51	74	97,94	519,07	691,76	0,1 55	0,1 92	0,4 77	0,6 32	1,3 4	1,7 8	311, 95	415, 07	3,4 3	4,4 8
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 9-ый			60,8 65	82,6 85	38,8 85	54,1 8	216, 935	278, 81	1411,1 4	1880,9 2	0,6 35	0,8 22	0,8 51	1,1 35	24, 04	33, 23	71 9,6	99 8,3	22, 53	30, 54

Пятница день 10

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 97	Каша рисовая молочная с морковью и маслом	150/4	200/5	4,11	5,48	4,8	6,4	31,91	42,55	187,44	249,92	0,05	0,07	0,09	0,12	1,67	2,22	84,74	112,98	1,01	1,34
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,33	158,77	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,355	13,54	14,54	20,09	72,48	103,68	429,3	605,87	0,12	0,19	0,232	0,31	2,645	3,52	209,48	282,08	1,944	2,84
		Второй завтрак																				
		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Итого второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	20,1	20,1	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7,0	1,4	1,4
		Обед																				
Сб. 2010г.		Помидор свежий	20	30	0,18	0,27	0,04	0,06	0,78	1,17	3,6	5,4	0,5	0,75	0,22	0,33	3,04	4,56	0,2	0,3	0,3	0,45
Сб. 2010г.	№ 47	Суп-лапша домашняя	150	200	1,7	1,96	2,93	3,91	8,35	11,13	65,63	87,5	0,05	0,07	0,07	0,09	0,62	0,82	15,68	20,98	1,28	1,71
Сб. 2010г.	№ 162	Печень говяжья по-строгановски	50/20	60/30	16,6	19,93	20,62	24,74	3,35	4,02	263,64	316,37	0,09	0,11	0,025	0,03	0,04	0,05	19,97	23,96	4,46	5,35
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	20	30	0,335	0,5	2,37	3,55	0,67	1,01	25,35	39,52	0,004	0,006	0,0015	0,002	0,003	0,0045	8,83	13,25	0,03	0,045
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,002	0,003	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			27,695	35,25	30,06	38,41	77,77	107,22	689,03	913,39	0,969	1,396	0,4415	0,642	4,48	6,475	123,82	168,33	11,99	15,935
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 110	Омлет натуральный	50	65	4,47	5,82	6,93	9,02	1,16	1,52	85,03	110,54	0,03	0,04	0,16	0,21	0,19	0,25	41,04	53,35	0,85	1,11

Сб. 2010г.	№ 279	Коржик молочный	45	45	3,08	3,08	5,28	5,28	30,53	30,53	182,03	182,03	0,0 6	0,0 6	0,0 4	0,0 4	-	-	14,3 4	14,3 4	0,6	0,6
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
Сб. 2010г	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
		Итого полдник			13,59	16,43	14,62	17,45	65,79	74,3	439,29	507,98	0,2 05	0,2 4	0,3 3	0,4 2	0,9 4	1,2 5	147, 1	188, 45	3,7 2	4,6 1
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 10-ый			51,2 15	65,8 5	59,3 35	76,0 8	236, 275	305, 3	1604,5 8	2074,8 4	1,3 05	1,8 37	1,0 16 5	1,3 83	13, 06 5	18, 24 5	50 8,8 1	67 9,0 6	19, 21 8	25, 03 9