


Согласовано :  
Заведующий отделением дошкольного  
образования «Детский сад «Теремок»  
МАОУ «Ок «Лицей №3» имени С.П.Угаровой»  
Старооскольского городского округа

  
О.М. Бормина  
«18» декабря 2020»

Утверждаю:  
Директор ООО «Фабрика социального  
питания»

  
Д.С. Семикопенко  
«18» декабря 2020»

## ПРИМЕРНОЕ

десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания для детей  
дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет  
на весенне- зимний период  
для Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный комплекс «Лицей №3 имени С.П.Угаровой»  
Старооскольского городского округа  
«Отделение дошкольного образования» « ДС Теремок»

День 1

Название блюда и прием пищи	Сборник рецептур ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная молочная с маслом	182	150/5	5,5	4,6	13,7	1,2	118,5	
Чай с сахаром	943	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3	
Кондитерское изделие пром. производства (печенье овсяное)		50	2,52	0,84	30,24	0,05	138,4	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	418	150	0,2	0,2	22,2	38,5	92	
<b>Итого:</b>			<b>8,4</b>	<b>5,7</b>	<b>77,4</b>	<b>39,9</b>	<b>396,2</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Икра овощная	57	40	0,5	0,9	1,8	1,9	17	
Суп-пюре из бобовых	87	200	3,4	2,4	12	5,1	85,5	
Котлеты из свинины	ТТК 40	50	6,3	7,9	9,4	0,1	133,4	
Каша гречневая	179	100	1,5	2,2	16,6	0,5	92,1	
Компот из ягод с/м	ТТК 21	150	0,2	0,1	16,7	20,1	69,6	
Хлеб ржано-пшеничный	ТТК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9	
<b>Итого:</b>			<b>13,6</b>	<b>13,7</b>	<b>67,6</b>	<b>27,7</b>	<b>450,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Булочка домашняя	452	50	2,96	6,2	25,4	-	170	
Молоко кипяченое	419	150	4,4	3,8	7,2	2,0	81,0	
<b>Итого:</b>			<b>7,4</b>	<b>10,0</b>	<b>32,6</b>	<b>2,0</b>	<b>251,0</b>	
<b>УЖИН</b>								
Яйцо вареное	227	40	5,2	4,6	0,4	0	63	
Рагу из овощей	360	100	1,9	5,6	9,5	0,1	82,5	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63	
Хлеб пшеничный	ТТК 50	60	4,0	0,7	20,0	0,0	104,4	
<b>Итого:</b>			<b>11,3</b>	<b>11</b>	<b>44,9</b>	<b>0,2</b>	<b>312,9</b>	
<b>Соль за весь день:</b>		<b>6</b>	-	-	-	-	-	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>40,7</b>	<b>40,4</b>	<b>222,5</b>	<b>69,8</b>	<b>1410,6</b>	

День 2

Название блюда и прием пищи	Сборник реци-р ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углево- ды	Вита- мин С (мг)	Энерг. цен- ность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	384	150/5/5	7,2	8,1	25	0,3	201
Чай с сахаром	411	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3
Бутерброд с сыром	3	10/20	5,17	4,14	6,68	0,1	86,25
Второй завтрак							
Фрукты свежие порциями	386	100	0,4	0,3	2,8	10	47
<b>Итого:</b>			<b>13,0</b>	<b>12,6</b>	<b>45,8</b>	<b>10,5</b>	<b>381,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из тертых огурцов	56	30	0,4	0,3	9,1	1,7	39,9
Баранина со сметаной	ТГК 4,1	150/10	1,1	3,5	7,1	6,1	63,8
Суфле куриное	327	50	8,5	4,4	1,5	0,01	80
Макаронные отварные	218	100	2,2	3,2	18,7	0,0	112,5
Компот из сухофруктов	394	150	0,1	0,0	15,3	3,0	61,5
Хлеб пшеничный	ТГК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2
<b>Итого:</b>			<b>14,3</b>	<b>11,8</b>	<b>61,7</b>	<b>10,81</b>	<b>409,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Плошка с сахаром	449	50	3,09	3,02	30,6	0,05	159
Кефир с сахаром	420	150	2,7	4,8	6,1	1,1	75,0
<b>Итого:</b>			<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>36,7</b>	<b>1,2</b>	<b>234,0</b>
<b>УЖИН</b>							
Вареники лепные со сметаной	243	100/10	11,2	12,3	13,8	0,2	210
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63
Батон пшеничный	ТГК 52	40	3,2	1,12	21,92	0	110,24
<b>Итого:</b>			<b>14,6</b>	<b>13,5</b>	<b>50,7</b>	<b>0,3</b>	<b>383,2</b>
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-
<b>Итого за второй день:</b>			<b>47,7</b>	<b>45,7</b>	<b>194,9</b>	<b>22,81</b>	<b>1408,7</b>

День 3

Название блюда и прием пищи	Сборник рец-р ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша овсяная молочная	182	150	8,5	7,2	15	2,6	159	
Багет пектиновый	ТТК 52	25	2,0	0,7	13,7	0,0	68,9	
Повидло		10	0,0	0,0	6,5	0,1	25	
Чай с лимоном	412	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	418	150	0,2	0,2	16,7	28,9	69,0	
<b>Итого:</b>			<b>10,9</b>	<b>8,2</b>	<b>63,2</b>	<b>31,7</b>	<b>369,2</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы с яблоком	ТК 3,1,24	30	0,8	2,5	6,15	5,5	50,3	
Суп с макаронными изделиями	88	150	1,4	5,2	11,2	3,2	98	
Котлеты рыбные	261	50	4,2	2,1	7,5	0,4	65,7	
Картофельное пюре	339	100	2,3	2,6	13,1	3,6	87,1	
Компот из фруктов и ягод с/м	ТТК 21	150	0,2	0,1	16,7	20,1	69,6	
Хлеб ржано-пшеничный	ТТК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9	
<b>Итого :</b>			<b>10,6</b>	<b>12,7</b>	<b>65,75</b>	<b>32,8</b>	<b>423,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Гренки с сыром «Детские»	125	55	4,2	4,3	12,1	0,6	103	
Молоко кипяченое	419	150	4,4	3,8	7,2	2,0	81,0	
<b>Итого:</b>			<b>8,6</b>	<b>8,1</b>	<b>19,3</b>	<b>2,6</b>	<b>184</b>	
<b>УЖИН</b>								
Запеканка из творога со ступенным молоком	ТТК 2,6	90/10	13,1	15,8	31	0,4	318,6	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63	
Хлеб пшеничный	ТТК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2	
<b>Итого:</b>			<b>15,3</b>	<b>16,3</b>	<b>56</b>	<b>0,5</b>	<b>433,8</b>	
<b>Соль за весь день:</b>		6	-	-	-	-	-	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>45,4</b>	<b>45,3</b>	<b>204,25</b>	<b>67,6</b>	<b>1410,6</b>	

День 4

Название блюда и прием пищи	Сборник рец-р ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С (мг)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с гречневой крупой	101	150	4,4	3,8	13,4	1,2	105,4
Бутерброд с маслом	11	10/25	3,2	8,0	13,8	0,0	144
Какао	416	150	2,7	2,7	13,9	1,5	90,6
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие порциями	386	100	1,5	0,5	21	10	96
Итого :			<b>11,8</b>	<b>15</b>	<b>62,1</b>	<b>12,7</b>	<b>436</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра свекольная	55	30	0,7	1,3	3,6	2,0	30
Рассольник петербургский со сметаной (с пшеничной крупой)	ТТК 32	150/10	3,1	4,0	9,8	4,4	87,8
Плов из филе куриного	321	50/100	7	10	25	24	218
Компот из свежих плодов	391	150	0,2	0,1	15,9	20,1	64,9
Хлеб пшеничный	ТТК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2
Итого:			<b>12,7</b>	<b>16,0</b>	<b>63,4</b>	<b>54,2</b>	<b>449,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие пром. пр-ва (пирожки)		50	2,52	0,84	30,24	0,05	138,4
Кефир	420	150	4,4	3,8	6,0	1,1	75,2
Итого:			<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>36,2</b>	<b>1,2</b>	<b>213,6</b>
<b>УЖИН</b>							
Омлет натуральный со сметаной	229	100/10	9	13	1,7	1	160
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63
Хлеб ржано-пшеничный	ТТК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9
Итого:			<b>10,9</b>	<b>13,3</b>	<b>27,8</b>	<b>1,1</b>	<b>275,9</b>
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-
Итого за четвертый день:			<b>42,3</b>	<b>48,9</b>	<b>189,5</b>	<b>69,2</b>	<b>1374,7</b>

День 5

Название блюда и прием пищи	Сборник рецеп- тур ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энерг. цен- ность (ккал)
			Белки	Жиры	Углево- ды	Вита- мин С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Макаронь, запеченные с сыром	219	150/15	7,2	11,2	22,3	2	218,8	
Чай с молоком	414	150	1,05	1,2	12,3	0,45	64,5	
Второй завтрак								
Сок фруктовый	418	150	0,2	0,2	16,7	28,9	69,0	
<b>Итого:</b>			<b>8,45</b>	<b>12,6</b>	<b>51,3</b>	<b>31,35</b>	<b>352,3</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из соевых стручков с луком репчатый	20	30	0,35	0,25	9,05	1,65	39,85	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	ТТК 47	150/20	5,6	3,1	3,5	40,0	64,0	
Котлеты «Нежные»	ТТК 6.18	50	3,3	4,6	2,2	0,5	62,7	
Каша гречневая	179	100	1,5	2,2	16,6	0,5	92,1	
Компот из сухофруктов	859	150	0,1	0,0	15,3	3,0	61,5	
Хлеб ржанно-пшеничный	ТТК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9	
<b>Итого:</b>			<b>12,6</b>	<b>10,4</b>	<b>57,8</b>	<b>45,7</b>	<b>373,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Булочка творожная	470	50	8,2	2,74	31,59	0,02	189	
Молоко кипяченое	479	150	4,4	3,8	7,2	2,0	81,0	
<b>Итого:</b>			<b>12,6</b>	<b>6,5</b>	<b>38,8</b>	<b>2,0</b>	<b>270,0</b>	
<b>УЖИН</b>								
Пудинг минно-творожный	209	100	5,2	9,7	0,6	1	110	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	63	63	
<b>Итого:</b>			<b>5,4</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>64</b>	<b>173</b>	
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>39,1</b>	<b>39,3</b>	<b>163,5</b>	<b>143,1</b>	<b>1168,4</b>	

День 6

Название блюда и прием пищи	Сборник рец-р ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Суп молочный с макаронными изделиями	100	150	10,2	3,2	11,6	1,04	116	
Бутерброд с маслом	1	10/25	3,2	8,0	13,8	0,0	144	
Чай с сахаром	411	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3	
Второй завтрак								
Сок фруктовый	386	150	0,2	0,2	16,7	28,9	69,0	
Итого:			13,8	11,5	53,4	30,04	376,3	
<b>ОБЕД</b>								
Икра овощная	57	40	0,5	0,9	1,8	1,9	17	
Суп-шорс из бобовых	87	200	3,4	2,4	12	5,1	85,5	
Котлеты из свинины	ГТК 40	50	6,3	7,9	9,4	0,1	133,4	
Рис припущенный	332	100	2,5	2,8	25,8	0,2	138,4	
Компот из ягод см	ГТК 21	150	0,2	0,1	16,7	20,1	69,6	
Хлеб пшеничный	ГТК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2	
Итого:			14,9	14,5	75,7	27,4	496,1	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Булочка домашняя	452	50	2,96	6,2	25,4	-	170	
Кефир с сахаром	420	150	2,7	4,8	6,1	1,1	75,0	
Итого:			5,7	11,0	31,5	1,1	245,0	
<b>УЖИН</b>								
Яйцо вареное	227	40	5,2	4,6	0,4	0	63	
Канюта тушеная	354	50	1,1	2,4	4,7	8,6	44,7	
Картофельное пюре	339	50	1,2	1,3	6,6	1,8	43,6	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63	
Хлеб ржано-пшеничный	ГТК 51	60	3,4	0,3	22,2	0,0	105,8	
Итого:			11,1	8,7	48,9	10,5	320,1	
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-	
Итого за шестой день:			45,5	45,7	209,5	69,04	1437,5	

День 7

Название блюда и порция	Сборник рецептур ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С (мг)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с мёдом	182	150/5	5,5	4,6	13,7	1,2	118,5
Батон восточный	ГРК 52	25	2,0	0,7	13,7	0,0	68,9
Повидло		10	0,0	0,0	6,5	0,1	25
Чай с сахаром	943	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие порциями	386	100	0,4	0,4	9,8	10	55
<b>Итого:</b>			<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>55</b>	<b>11,4</b>	<b>314,7</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты б/к	21	30	0,42	1,53	2,7	5,7	26,25
Суп-пюре из птицы	112	200	5,7	7,35	7,5	0,38	119,2
Кнели мясные	ГРК 18,7	50	7,6	6,1	2,8	0,6	96,1
Каша гречневая	179	100	1,5	2,2	16,6	0,5	92,1
Компот из сухофруктов	394	150	0,1	0,0	15,3	3,0	61,5
Хлеб ржано-пшеничный	ГРК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9
<b>Итого:</b>			<b>17,0</b>	<b>17,4</b>	<b>56,0</b>	<b>10,2</b>	<b>448,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Гренки с сыром «Детские»	125	55	4,2	4,3	12,1	0,6	103
Йогурт	420	150	4,0	3,9	16,5	0,9	120,0
<b>Итого:</b>			<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>28,6</b>	<b>1,5</b>	<b>223</b>
<b>УЖИН</b>							
Ливанец с мясом	ГРК 21	100	13,4	19	23,9	4,8	319,5
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63
Хлеб ржано-пшеничный	ГРК 51	40	2,7	0,5	13,3	0,0	69,6
<b>Итого:</b>			<b>16,3</b>	<b>19,6</b>	<b>52,2</b>	<b>4,9</b>	<b>452,1</b>
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>49,6</b>	<b>51,0</b>	<b>191,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1437,9</b>



День 8

Название блюда и прием пищи	Сборные рефер ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша овсяная молочная	182	150	8,5	7,2	15	2,6	159	
Бутерброд с сыром	3	10/20	5,17	4,14	6,68	0,1	86,25	
Чай с лимоном	411	150	0,2	0,1	11,3	0,1	47,3	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	386	150	0,2	0,2	16,7	28,9	69,0	
<b>Итого:</b>			<b>14,1</b>	<b>11,6</b>	<b>49,7</b>	<b>31,7</b>	<b>361,6</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из цветной капусты и соевого огурца	ТТК 28	30	1,45	1,65	7,5	36	50,65	
Суп крестьянский с рисовой крупой	201	150	0,5	0,8	7,2	4,2	38,3	
Филе куриное, тушенное в сметане	ТТК 35	50/30	5,2	4,7	1,5	1,6	69,1	
Мякнаны отварные	218	100	2,2	3,2	18,7	0,0	112,5	
Компот из ягод с/м	ТТК 21	150	0,2	0,1	16,7	20,1	69,6	
Хлеб пшеничный	ТТК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2	
<b>Итого:</b>			<b>11,6</b>	<b>10,9</b>	<b>61,6</b>	<b>61,9</b>	<b>392,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Кондитерское изделие пром. производства (приники)		50	1,6	12,2	25,0	0,02	216,8	
Молоко кипяченое	419	150	4,4	3,8	7,2	2,0	81,0	
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>32,2</b>	<b>2,02</b>	<b>297,8</b>	
<b>УЖИН</b>								
Тефтели мясные с рисом, с соусом	ТТК 46	50/30	4,3	4,7	5,4	2,3	80,7	
Каша пшеничная рассыпчатая	179	100	3,5	2,9	23,3	0,8	133,3	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63	
Хлеб ржано-пшеничный	ТТК 51	40	2,28	0,2	14,8	0	70,5	
<b>Итого:</b>			<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>58,5</b>	<b>3,2</b>	<b>347,5</b>	
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>42,0</b>	<b>46,4</b>	<b>202,0</b>	<b>98,8</b>	<b>1399,3</b>	

День 9

Название блюда и прием пищи	Сборник рецептур ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С (мг)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Суп молочный с гречневой крупой	101	150	4,4	3,8	13,4	0,1	105,4	
Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)		20	0,8	3,1	12,5	0,01	108,4	
Какао	416	150	2,7	2,7	13,9	1,5	90,6	
<b>Второй завтрак</b>								
Фрукты свежие порциями	386	100	0,4	0,4	9,8	10	55	
Итого:			8,3	10	49,6	11,61	359,4	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы	34	30	1,4	6,1	8,4	5,5	94,1	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	73	150/10	5,8	4,4	6,3	12,3	87,2	
Оладьи из сурьимой печени	ТТК 86	50	6,5	2,4	0,9	21,5	51,2	
Рис отварной	332	100	2,5	2,8	25,8	0,2	138,4	
Компот из плодов (яблок)	391	150	0,2	0,1	15,9	20,0	64,9	
Хлеб ржаной-пшеничный	ТТК 51	30	1,7	0,2	11,1	0	52,9	
Итого:			18,1	16	68,4	59,5	488,7	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Плюшка с сахаром	449	50	3,09	3,02	30,6	0,05	159	
Кефир	420	150	4,4	3,8	6,0	1,1	75,2	
Итого:			7,5	6,8	36,6	1,2	234,2	
<b>УЖИН</b>								
Омлет натуральный со сметаной	229	100/10	9	13	1,7	1	160	
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63	
Хлеб пшеничный	ТТК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2	
Итого:			11,7	14,4	28,5	3	292,2	
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-	
Итого за девятый день:			45,6	47,2	183,1	75,31	1374,5	

День 10

Название блюда и прием пищи	Сбори не ре-р ДОО 2015 г.	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен- ность (ккал)
			Белки	Жиры	Углево- ды	Вита- мин С (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеница молочная	ТГК 13	150	5,9	8,3	19,3	2,9	140
Кондитерское изделие пром. производства (печенье овсяное)		50	2,52	0,84	30,24	0,05	138,4
Чай с молоком	414	150	1,1	1,2	12,3	0,5	64,5
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	386	150	0,2	0,2	16,7	28,9	69,0
Итого:			9,7	10,5	78,5	32,4	411,9
<b>ОБЕД</b>							
Салат из тертых соевых бобов с луком репчатый	20	30	0,35	0,25	9,05	1,65	39,85
Свекольник со сметаной	ТГК 4,5	150/10	4,0	4,1	7,7	1,4	83,0
Суфле рыбное	384	50	9,0	3,2	4,7	1,5	83
Картофельное пюре	339	100	2,3	2,6	13,1	3,6	87,1
Компот из сухофруктов	394	150	0,1	0,0	15,3	3,0	61,5
Хлеб пшеничный	ТГК 50	30	2,0	0,4	10,0	0,0	52,2
Итого:			17,8	10,6	59,9	11,2	406,7
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие пром. производства (пирожок)		50	1,6	12,2	25,0	0,02	216,8
Молоко кипяченое	419	150	4,4	3,8	7,2	2,0	81,0
Итого:			6	16	32,2	2,02	297,8
<b>УЖИН</b>							
Котлеты мясные	ТГК 6,19	50	2,7	5,7	2,7	0,6	75,0
Каша гречневая	179	100	1,5	2,2	16,6	0,5	92,1
Чай с сахаром	411	200	0,2	0,1	15	0,1	63
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,28	0,2	14,8	0	70,5
Итого:			6,7	8,2	49,1	1,2	300,6
Соль за весь день:		6	-	-	-	-	-
Итого за десятый день:			40,2	45,3	219,7	46,8	1417,0
Итого за весь период (10 дней)			428,1	455,2	1980,8	690,5	13839,2
Среднее значение за период			42,8	45,5	198,1	69,0	1383,9

СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт 14.16.2 Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.