

Лужский муниципальный район Ленинградской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 13»

188233

Ленинградская область  
г. Луга, тер. Луга-3, д.3/132

тел. (881372)31300  
e-mail: *cherniczova1979@mail.ru*

**ПРИКАЗ**

**31.08.2022 г**

**№ 67**

**Об утверждении производственного контроля,  
двухнедельного меню и технологических карт**

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить двухнедельное меню для организации питания детей в МДОУ «Детский сад № 13» (Приложение 1)
2. Утвержденный производственный контроль в ОУ. (Приложение 2 остается без изменений)
3. Утвержденные технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», «Технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей». (Приложение 3 остаются без изменений)
4. Завхозу Хрыновой Т.Е. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания согласно нового двухнедельного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
5. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
6. Поварам Ивановой Н.Н. и Шарковой Ж.Н. строго соблюдать выполнение двухнедельного меню.
7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Руководитель  
организации

\_\_\_\_\_  
И.о. заведующего  
(должность)

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

\_\_\_\_\_  
В.Ю. Кудрявцева  
(расшифровка подписи)

С приказом ознакомлены:

| № п/п | Дата | подпись | расшифровка |
|-------|------|---------|-------------|
|       |      |         |             |
|       |      |         |             |
|       |      |         |             |

# Приложение 1

**День:** Понедельник

**Неделя:** Первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                        |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 1                |                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:              | Каша «Дружба»          | 200         | 4.4                 | 9,2   | 25,4   | 177.3                          | 1.29      | №84         |
|                       | Печенье сах.\вафли     | 30          | 2.3                 | 2.9   | 22.3   | 125.1                          | 0         | №509        |
|                       | Кофейный напиток       | 200         | 4.5                 | 3.7   | 19.6   | 127.1                          | 0.8       | №126        |
| обед:                 | Сол. огурец            | 60          | 1,7                 | 0     | 0,8    | 11,4                           | 0         | К/К         |
|                       | Суп гороховый          | 250         | 17.1                | 8.9   | 17.5   | 161.6                          | 4.8       | №32         |
|                       | Шницель руб. из свин.  | 75          | 11.7                | 8.7   | 11.8   | 172                            | 0.1       | №272        |
|                       | Соус сметанный         | 30          | 0.99                | 5.06  | 1.62   | 45                             | 0.06      | №226        |
|                       | Каша гречневая         | 150         | 8.6                 | 7.3   | 36.9   | 240.6                          | 0         | №353        |
|                       | Хлеб рж-пш обогащ      | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                       | Компот из с/ф          | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:              | Рагу из овощей с мясом | 200         | 13.8                | 15.2  | 18.3   | 260                            | 14.7      | №77         |
|                       | Чай с сах              | 200         | 1,3                 | 0     | 10.    | 39                             | 0         | №400        |
|                       | Батон                  | 35          | 3,04                | 0.3   | 20,1   | 94,7                           | 0         | №480        |
|                       | Фрукты/ яблоко         | 100         | 0.5                 | 0     | 12,9   | 62                             | 13,2      | №458        |
| Итого за первый день: |                        |             | 73.47               | 61,64 | 247,72 | 1731,5                         | 35,08     |             |

**День:** Вторник

**Неделя:** Первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                      |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 2                |                                      |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:              | Каша ячневая                         | 200         | 5.29                | 5.73  | 26.35  | 174.7                          | 1.29      | №172        |
|                       | Б/д с маслом                         | 35/7        | 2.6                 | 7.6   | 17.5   | 146                            | 0         | №15         |
|                       | Какао с молоком                      | 200         | 4.08                | 3.5   | 17.6   | 118.9                          | 1.6       | №397        |
| обед:                 | Салат из свёклы отв.                 | 60          | 0.8                 | 4,4   | 5,1    | 64                             | 4,6       | №56         |
|                       | Суп-пюре с гренками                  | 250         | 10.1                | 10.6  | 21.6   | 222.1                          | 10.9      | №35         |
|                       | Голубцы ленивые                      | 200         | 27.1                | 20.7  | 18.8   | 370                            | 6.5       | №274        |
|                       | Хлеб рж-пш обогащ                    | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                       | Компот из с/ф                        | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:              | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20      | 26.3                | 16.2  | 22.3   | 332.5                          | 0.3       | №366        |
|                       | Чай с сах                            | 200         | 1.3                 | 0     | 10     | 39                             | 0.        | №400        |
|                       | Фрукт /мандарин                      | 100         | 0,9                 | 0     | 8,3    | 42,2                           | 42,2      | №458        |
| Итого за второй день: |                                      |             | 82,11               | 69,11 | 198,05 | 1725,2                         | 67,52     |             |

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|-----------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                       |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 3                |                       |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:              | Каша пшённая          | 200         | 5.2                 | 6.1   | 26.61  | 262.68                         | 1.29      | №222        |
|                       | Б/д с маслом          | 35/7        | 1.6                 | 7,6   | 17,5   | 146                            | 0         | №15         |
|                       | Чай с сахаром         | 200         | 1.3                 | 0     | 10     | 39                             | 0.        | №400        |
| обед:                 | Огурец сол.           | 60          | 1,7                 | 0     | 0,8    | 11,4                           | 0         | К/К         |
|                       | Суп из овощей         | 250         | 5.9                 | 6.2   | 11.6   | 127.2                          | 11        | №34         |
|                       | Рыба по-польски       | 80/50       | 10.7                | 9.42  | 35.05  | 162                            | 9         | №471,806    |
|                       | Пюре картофельное     | 150         | 3.1                 | 5.1   | 19.7   | 133.4                          | 10.1      | №759        |
|                       | Хлеб рж-пш            | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                       | Компот из с/ф         | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0,13      | №136        |
| полдник:              | Печень по-строгановск | 40\30       | 10.4                | 6.0   | 0.3    | 133.3                          | 8.1       | №256        |
|                       | Макароны отварн.      | 150         | 5.9                 | 8.1   | 31.29  | 229.76                         | 0         | №49         |
|                       | Чай с сах             | 200         | 1,3                 | 0     | 10.    | 39                             | 0         | №400        |
|                       | Фрукты /банан         | 100         | 1,6                 | 0     | 22,1   | 100,8                          | 10,5      | №458        |
| Итого за третий день: |                       |             | 52.34               | 48,98 | 235,45 | 1600.96                        | 50,12     |             |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--------------------------|----------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                          |                      |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 4                   |                      |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:                 | Каша геркулесовая    | 200         | 4.9                 | 5.5   | 22.17  | 165.3                          | 1.29      | №38         |
|                          | Б/д с маслом и сыром | 30/5/20     | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                            | 0,11      | №3          |
|                          | Кофейный напиток     | 200         | 4,5                 | 3,7   | 19,6   | 127,1                          | 0,8       | №126        |
| обед:                    | Салат из кв. капусты | 60          | 0.96                | 3,06  | 4,62   | 49,8                           | 16,2      | №45         |
|                          | Суп с рыбой и крупой | 250         | 6.05                | 3.55  | 12.19  | 119                            | 11.2      | №84         |
|                          | Гуляш из курицы      | 75/40       | 9.4                 | 6.5   | 2.1    | 132                            | 0.4       | №277        |
|                          | Рис припущ.          | 150         | 2.76                | 3.44  | 28.76  | 315                            | 0         | №326        |
|                          | Хлеб рж-пш           | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                          | Компот из с/ф        | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:                 | Салат из вар.овощей  | 200         | 3                   | 20.2  | 12.6   | 189                            | 20.5      | к/к         |
|                          | Огурец сол.          | 60          | 1.7                 | 0     | 0,8    | 11.4                           | 0         | №70         |
|                          | Батон                | 30          | 2.3                 | 0.3   | 20.1   | 94,7                           | 0         | №480        |
|                          | Чай с сах            | 200         | 1,3                 | 0     | 10     | 39                             | 0         | №400        |
|                          | Кефир                | 100         | 4,4                 | 3,8   | 6      | 79.5                           | 1.05      | №401        |
|                          | Пряник\печенье       | 30          | 1.8                 | 1.4   | 22.5   | 109.8                          | 0         | №510        |
| Итого за четвертый день: |                      |             | 53,39               | 60,28 | 231,33 | 1826,9                         | 51,68     |             |

**День:** Пятница

**Неделя:** Первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|----------------------|-----------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                       |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 5               |                       |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:             | Каша рисовая          | 200         | 5.15                | 8.32  | 28.51  | 231.88                         | 1.32      | №177        |
|                      | Б/д с маслом и яйцом  | 30/5/20     | 5.04                | 6.3   | 20.6   | 156.30                         | 0         | №778        |
|                      | Какао с молоком       | 200         | 4.08                | 3.5   | 17.6   | 118.9                          | 1.6       | №397        |
| обед:                | Сол.огурец            | 60          | 1,7                 | 0     | 0,8    | 11,4                           | 0         | К/К         |
|                      | Суп крестьянский      | 250         | 8.9                 | 13    | 12.5   | 240.7                          | 10.2      | №33         |
|                      | Картофель подомашнему | 200         | 13.9                | 14.1  | 15     | 243.5                          | 7.8       | №42         |
|                      | Хлеб рж-пш            | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                      | Компот из с/ф         | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:             | Сдоба обыкн.          | 100         | 7.76                | 4.72  | 52.3   | 284                            | 0         | №466        |
|                      | Чай с лимоном         | 200         | 0.13                | 0,02  | 11,3   | 45,6                           | 3,14      | №393        |
|                      | Фрукты яблоко         | 100         | 0.5                 | 0     | 12.9   | 62                             | 13.2      | №458        |
| Итого за пятый день: |                       |             | 50,8                | 50,34 | 222,01 | 1610,08                        | 37,39     |             |

**День:** Понедельник

**Неделя:** Вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда       | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                          |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 6                |                          |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:              | Каша гречневая мол.      | 200         | 8.98                | 9.37  | 35.51  | 262.68                         | 1.32      | №177        |
|                       | Вафли\печенье            | 30          | 0.8                 | 1.02  | 23.2   | 106.2                          | 0         | №508        |
|                       | Кофейный напиток         | 200         | 4.5                 | 3.7   | 19.6   | 127.1                          | 0.8       | №126        |
| обед:                 | Салат из свеклы отв.     | 60          | 0.8                 | 4,4   | 5,1    | 64                             | 4,6       | №56         |
|                       | Рассольник Ленинградский | 250         | 8.8                 | 9.4   | 16.6   | 150.9                          | 0         | №30         |
|                       | Макаронник с мясом       | 200         | 14.3                | 15.8  | 26.2   | 309                            | 7.9       | №627        |
|                       | Хлеб рж-пш               | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                       | Компот из с/фр           | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:              | Суфле из печени          | 60          | 15,0                | 14.5  | 0.2    | 151                            | 0         | №536        |
|                       | Сложный гарнир           | 75/75       | 3.6                 | 28,05 | 16,5   | 118,3                          | 17,3      | №103        |
|                       | Чай с лимоном            | 200         | 0.13                | 0     | 11,3   | 45,6                           | 3,14      | №393        |
|                       | Батон                    | 30          | 3.2                 | 0.3   | 20,1   | 94,7                           | 0         | №480        |
|                       | Фрукт яблоко             | 100         | 0.5                 | 0     | 12,9   | 62                             | 13,2      | №458        |
| Итого за шестой день: |                          |             | 64,25               | 87,37 | 237.71 | 1707,28                        | 48,39     |             |

**День:** Вторник

**Неделя:** Вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                                   |             | Б                   | Ж     | У     |                                |           |             |
| День 7                 |                                   |             |                     |       |       |                                |           |             |
| завтрак:               | Каша пшеничная                    | 200         | 5.05                | 5.65  | 23.37 | 161.33                         | 1.29      | №91         |
|                        | Б/д с маслом и яйцом              | 35/5/20     | 5.04                | 6.3   | 20.6  | 156.3                          | 0         | №778        |
|                        | Кофейный напиток                  | 200         | 4.5                 | 3.7   | 19.6  | 127.1                          | 0.8       | №126        |
| обед:                  | Огурец сол.                       | 60          | 1,7                 | 0     | 0,8   | 11,4                           | 0         | К/К         |
|                        | Щи со сметаной                    | 250         | 8.2                 | 9.2   | 8.3   | 197.2                          | 12.3      | №36         |
|                        | Плов                              | 200         | 17.2                | 8.4   | 42.8  | 324                            | 17.04     | №601        |
|                        | Хлеб рж-пш                        | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1  | 91.8                           | 0         | №481        |
|                        | Компот из с/фр                    | 200         | 0.6                 | 0     | 31,4  | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:               | Сырники творожные со сгущ.молоком | 150/20      | 15.3                | 18.6  | 40.2  | 326                            | 0.43      | №286        |
|                        | Чай с сахаром                     | 200         | 1.3                 | 0     | 10    | 39                             | 0.0       | №400        |
|                        | Фрукты мандарин                   | 100         | 0,9                 | 0     | 8,3   | 42,2                           | 42,2      | №458        |
| Итого за седьмой день: |                                   |             | 62.83               | 52.23 | 217   | 1600,33                        | 74,19     |             |



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                             |             | Б                   | Ж     | У     |                                |           |             |
| День 8                 |                             |             |                     |       |       |                                |           |             |
| завтрак:               | Вермишель молочн.           | 200         | 7                   | 7.9   | 24.7  | 141                            | 1.29      | №42         |
|                        | Б/д с маслом и яйцом        | 30/5/20     | 5,04                | 6.3   | 20,6  | 156,3                          | 0         | №778        |
|                        | Какао с молоком             | 200         | 4.08                | 3.5   | 17.6  | 118.9                          | 1.6       | №397        |
| обед:                  | Зел.горошек отв.            | 60          | 1.8                 | 0.2   | 3,8   | 23,3                           | 2,4       | К/К         |
|                        | Суп с фрикадельками         | 250         | 9.4                 | 9.5   | 16.9  | 195                            | 10.5      | №29         |
|                        | Котлета рыбная с мол.соусом | 80          | 16.6                | 6.9   | 14.6  | 181.5                          | 0.4       | №248        |
|                        | Пюре картофельное           | 150         | 3.1                 | 5.1   | 19.7  | 133.4                          | 10.1      | №759        |
|                        | Хлеб рж-пш                  | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1  | 91.8                           | 0         | №481        |
|                        | Компот из с/фр              | 200         | 0.6                 | 0     | 31.4  | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:               | Каша гречневая              | 150         | 8.6                 | 7.3   | 36.9  | 303                            | 0         | №130        |
|                        | Молоко кипяч.               | 150         | 4.1                 | 4.5   | 6.5   | 81                             | 1         | №435        |
|                        | Батон                       | 35          | 2.8                 | 0.3   | 20,1  | 94,7                           | 0         | №480        |
|                        | Печенье                     | 30          | 1.5                 | 2     | 8.9   | 83.4                           | 0         | №509        |
| Итого за восьмой день: |                             |             | 60,66               | 53,88 | 240,8 | 1727.3                         | 27,42     |             |

**День:** Четверг

**Неделя:** Вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------|------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                        |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 9                 |                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:               | Каша манная            | 200         | 6.07                | 8.18  | 27.32  | 207.24                         | 1.32      | №179        |
|                        | Б/д с маслом и сыром   | 25/5/20     | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                            | 0.11      | №3          |
|                        | Кофейный напиток       | 200         | 4.5                 | 3.7   | 19.6   | 127.1                          | 0.8       | №126        |
| обед:                  | Салат из свеклы отв.   | 60          | 0.8                 | 4,4   | 5,1    | 64                             | 4,6       | №56         |
|                        | Бульон кур. с гренок   | 250         | 10,5                | 6.4   | 9.2    | 119.7                          | 10.5      | №31         |
|                        | Котлета куриная        | 75          | 11.2                | 8.5   | 10.2   | 172                            | 9.6       | №314        |
|                        | Пюре картоф.           | 150         | 4.12                | 5,1   | 20.52  | 133.5                          | 10,1      | №759        |
|                        | Хлеб рж-пш             | 40          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                        | Компот из с/фр         | 200         | 0,6                 | 0     | 31,4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:               | Оладьи со сгущ.молоком | 150/20      | 11                  | 10.5  | 69.15  | 417                            | 0         | №475        |
|                        | Чай с сах.             | 200         | 1.3                 | 0     | 10     | 39                             | 0.0       | №400        |
|                        | Фрукты яблоко          | 100         | 0.5                 | 0     | 12.9   | 62                             | 13.2      | №458        |
| Итого за девятый день: |                        |             | 60.31               | 55,61 | 253.88 | 1737,34                        | 50,36     |             |

**День:** Пятница

**Неделя:** Вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возраст:** 3-7 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                           |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 10                |                           |             |                     |       |        |                                |           |             |
| завтрак:               | Каша «Ассорти»            | 200         | 4.5                 | 5.6   | 23.1   | 163.3                          | 1.29      | №50         |
|                        | Б/д с маслом и яйцом      | 30/5/20     | 6.3                 | 7.9   | 25.8   | 195.4                          | 0         | №15         |
|                        | Кофейный напиток          | 200         | 4.5                 | 3.7   | 19.6   | 127.1                          | 0.8       | №126        |
| обед:                  | Салат из кв. капусты      | 60          | 0.96                | 3.06  | 4.62   | 49.8                           | 16.2      | №45         |
|                        | Борщ со сметаной          | 250         | 7.14                | 6.94  | 18.79  | 139.21                         | 7.8       | №28         |
|                        | Оладьи из печени          | 80/50       | 9.78                | 11.66 | 16.41  | 210                            | 7.37      | №284        |
|                        | Пюре картофельное         | 150         | 4.12                | 5,1   | 20.52  | 133.5                          | 10,1      | №759        |
|                        | Хлеб рж-пш                | 45          | 3.04                | 0.38  | 19.1   | 91.8                           | 0         | №481        |
|                        | Компот из с/фр            | 200         | 0.6                 | 0     | 31,4   | 124                            | 0.13      | №136        |
| полдник:               | Биточки манные с повидлом | 150/20      | 9.6                 | 7.4   | 50.03  | 262.5                          | 4.2       | №270        |
|                        | Чай с сах. \лимоном       | 200         | 0.13                | 0     | 11,3   | 45,6                           | 3,14      | №393        |
|                        | Фрукты /яблоко            | 100         | 0.5                 | 0     | 12.9   | 62                             | 13.2      | №458        |
| Итого за десятый день: |                           |             | 51,18               | 51.79 | 253,57 | 1604,21                        | 64,23     |             |