КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. МУРМАНСКА № 104

Номер документа	Дата составления
47/01-15	24.04.2025г.

приказ.

Об утверждении и введении в действие двухнедельного меню ,технологических карт кулинарного изделия (блюда) для работы с примерным двухнедельным меню по МБДОУ г. Мурманска № 104.

1. В целях осуществления контроля за организацией сбалансированного и рационального питания детей в МБДОУ отменить действие двухнедельного меню, технологические карты кулинарного изделия для работы с примерным двухнедельным меню по МБДОУ г. Мурманска № 104, утвержденные к действию с 01.11.2022 года.

   Срок: с 01.05.2025 года
2. В целях осуществления контроля за организацией сбалансированного и рационального питания детей в МБДОУ утвердить и ввести в действие двухнедельное меню, технологические карты кулинарного изделия для работы с примерным двухнедельным меню по МБДОУ г. Мурманска № 104.

   Срок введения: с 01.05.2025 года
3. Ответственному за разработку и дополнение примерного двухнедельного (десятидневного) меню – Богомоловой Ю.Р. внести в меню утвержденные технологические карты, учитывать данные в общей таблице по примерному десятидневному меню, таблице процентов по дням, таблице химического состава продуктов на две недели, таблице по продуктам для детей раннего возраста (ясли) и дошкольного возраста по возрастам.

   Срок исполнения: с 01.05.2025 года постоянно
4. Заведующему складом продуктов питания Мустафиной С.Е. передать для использования экземпляры примерного десятидневного меню по МБДОУ г. Мурманска№ 104:
   - на пищеблок МБДОУ г. Мурманска № 104 (для включения в примерное меню)
   - бухгалтеру в отдел питания МБУО ЦБ Комитета по образованию г. Мурманска

   Срок – 01.05.2025 года
5. Ответственному за оформление ежедневного меню – требования, в соответствии с утвержденным примерным двухнедельным меню по МБДОУ г. Мурманска№ 104- Богомоловой Ю.Р., с момента выхода данного приказа, внести данные в КРОСС-Д и заполнять меню с момента ввода данных в электронном виде.

   Срок исполнения: с 01.05.2025 года постоянно.
6. Заведующему складом продуктов питания - Мустафиной С.Е. выдавать продукты питания на пищеблок в соответствии с запросом, отражаемым в двухнедельном (десятидневном) меню - требовании, оформленном в соответствии с данным приказом (с учетом технологических карт).

   Срок исполнения: с 01.05.2025 года постоянно.
7. Шеф- повару, поварам МБДОУ г. Мурманска строго выполнять требования, указанные в двухнедельном (десятидневном) меню, технологических картах, утвержденных к данному меню с 01.05.2025 года.

   Срок исполнения: с 01.05.2025 года постоянно.

8. Ответственному за ведение сайта МБДОУ г. Мурманска до 15.05.2025 года провести мероприятия на сайте МБДОУ для замены информации о двухнедельном (десятидневном) меню- для актуализации данных.
9. Контроль за выполнением данного приказа возлагаю на заместителя заведующего – Шаврову Н.Б.

Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 104 _____ Смирнова Е.С.

С приказом ознакомлены:

Повар- Маркова И.П._____ 05.05.2025
Повар – Антошина К.С. _____05.05.2025
Заместитель заведующего по АХР Шаврова Н.Б. _____05.05.2025
Заведующий складом продуктов питания – Мустафина С.Е. _____05.05.2025
Ответственный за составление меню, актов и иных документов для ведения сбалансированного питания в МБДОУ – Богомолова Ю.Р. _____05.05.2025
Ответственный за ведение сайта МБДОУ – Загурская С.А. _____05.05.2025

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 104

Утверждаю
для применения с
01.05.2025 года
зав. курирующей МБДОУ
г. Мурманска №104
Г. Ананьева Е. С.
№ 47/01-15 от 24.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (новое 2021)	170,00	4,89	5,63	25,46	114,71	Пермь 2004, №43
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,50	1,50	13,50	57,90	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	36,00	2,65	1,03	18,19	45,10	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,39	3,54	1,36	41,71	
	Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	38,30	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Итого за завтрак	400,00	11,76	14,65	58,52	297,72	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	120,00	0,48	0,48	12,48	62,40	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	120,00	0,48	0,48	12,48	62,40	
Обед	Огурец стерилизованный порционный	50,00	0,40	0,05	1,15	6,65	Пермь 2011, №309
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,00	5,09	5,24	7,01	108,19	Пермь 2011, №71
	Чеснок	0,30	0,02	0,00	0,09	0,45	
	Суфле рыбное.	70,00	8,38	7,25	10,99	114,53	Пермь 2004, №146
	Картофель отварной	130,00	2,51	3,79	16,51	155,18	Конь, Мосов, №54
	Компот из плодов и ягод сушеных	180,00	0,29	0,18	20,68	81,50	Пермь 2011, №403
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	640,30	18,67	16,84	68,31	535,90	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	50,00	0,81	2,60	4,20	47,76	Конь, Мосов, №2
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	80,00	7,18	11,17	8,54	193,42	Пермь 2013, №400
	Яйца вареные	60,00	6,70	6,07	0,66	82,70	Пермь 2011, №187
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	2,40	14,76	70,50	Пермь 2013, №114
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200,00	0,12	0,00	15,40	78,24	Пермь 2011, №381
	Вафли	35,00	1,37	7,21	26,54	189,70	
	Итого за уплотненный полдник	455,00	18,45	29,45	70,10	662,32	
Итого за день 1		**1 615,30**	**49,36**	**61,41**	**209,41**	**1 558,33**	

День 2							
Завтрак	Каша молочная "дружба"	186,00	4,45	4,28	32,13	166,84	Пермь 2011, №155
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	Могильный, Тутельян 2016, №413
	Батон пшеничный с витаминами	30,00	2,21	0,86	15,16	37,58	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	
	Итого за завтрак	400,00	9,35	10,78	61,63	323,34	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Икра кабачковая (2021)	50,00	0,58	1,13	2,34	32,17	Пермь 2011, №151
	Рассольник "ленинградский"	180,00	1,76	5,32	11,70	136,30	Пермь 2011, №64
	Чеснок	0,20	0,01	0,00	0,06	0,30	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150,00	10,97	10,98	14,00	259,92	Конь, Мосов, №92
	Компот из яблок	180,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Могильный, Тутельян 2012, №390
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	590,20	15,47	17,91	63,86	595,68	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солеными.	60,00	1,02	3,18	6,30	57,60	Пермь 2013, №65
	Котлеты или биточки рыбные.	80,00	7,81	4,35	28,34	148,29	Пермь 2004, №134
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	35,00	2,31	0,37	13,86	80,97	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	190,00	5,51	5,70	7,60	112,01	Пермь 2004, №251
	Булочка "веснушка"	100,00	5,26	6,26	41,97	239,70	Пермь 2011, №424
	Итого за уплотненный полдник	465,00	21,91	19,87	98,07	638,56	
Итого за день 2		**1 560,20**	**48,22**	**49,06**	**244,57**	**1 653,58**	

День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150,00	11,78	13,59	4,82	187,40	Конь, Мосов, №77
	Горошек зелёный консервированный отварной	50,00	3,13	0,13	5,19	34,25	Пермь 2011, №38
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	97,00	Могильный, Тутельян 2016, №416
	Батон пшеничный с витаминами	30,00	2,21	0,86	15,16	37,58	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	410,00	20,78	17,77	40,98	356,23	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	0,56	0,11	13,89	58,89	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	200,00	0,56	0,11	13,89	58,89	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	190,00	3,10	7,21	8,11	171,33	Пермь 2004, №27
	Чеснок	0,60	0,04	0,00	0,18	0,89	
	Печень говяжья по-строгановски	70,00	9,44	8,55	2,11	140,30	
	Греча отварная	130,00	1,73	6,01	33,49	204,90	Пермь 2011, №297
	Отвар шиповника	180,00	0,49	0,20	14,15	68,18	Конь, Мосов, №129
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	600,60	16,77	22,29	69,92	655,01	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	9,08	7,58	25,50	197,25	Пермь 2013, №301
	Молоко кипячёное	200,00	5,59	6,38	10,08	120,12	Пермь 2011, №405
	Булочка ванильная	100,00	6,98	8,84	56,50	422,40	Пермь 2011, №428
	Итого за уплотненный полдник	450,00	21,65	22,80	92,08	739,77	
Итого за день 3		**1 660,60**	**59,75**	**62,97**	**216,87**	**1 809,89**	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180,00	6,28	5,38	24,50	200,10	Конь, Мосов, №64
	Чай с сахаром	180,00	0,08	0,02	5,02	17,56	Могильный, Тутельян 2012, №392
	Батон пшеничный с витаминами	30,00	2,21	0,86	15,16	37,58	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,39	3,54	1,36	41,71	
	Сыр	10,50	2,44	3,10	0,00	40,22	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Итого за завтрак	404,50	11,40	12,90	46,04	337,17	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	120,00	0,52	0,39	12,26	54,19	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	120,00	0,52	0,39	12,26	54,19	
Обед	Гренки из пшеничного хлеба	25,00	2,81	0,28	17,44	83,55	Пермь 2013, №176
	Бульон из кур	180,00	0,90	0,18	0,00	7,15	Пермь 2013, №126
	Суфле из кур.	70,00	18,60	14,60	1,51	222,10	Пермь 2011, №291
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	130,00	2,69	7,54	27,56	100,53	Пермь 2013, №440
	Кисель из варенья, джема, повидла	180,00	0,11	0,00	34,80	119,60	Пермь 2011, №395
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	615,00	27,09	22,92	93,19	602,33	
Уплотненный полдник	Сырники творожные, запеченные/1	180,00	30,91	24,25	23,51	419,24	Конь, Мосов, №82
	Молоко сгущенное	10,00	0,50	0,83	2,25	22,32	Пермь 2011, №406
	Плоды или ягоды свежие	70,00	0,28	0,28	7,28	36,40	Пермь 2011, №90
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180,00	4,54	4,70	6,26	92,27	Пермь 2004, №251
	Пряник заварной	30,00	1,78	1,42	26,70	111,00	
	Итого за уплотненный полдник	470,00	38,00	31,47	66,00	681,23	
Итого за день 4		**1 609,50**	**77,01**	**67,68**	**217,48**	**1 674,92**	

День 5							
Завтрак	Каша молочная пшенная	180,00	6,31	7,28	25,55	176,70	Пермь 2004, №96
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,50	1,50	13,50	57,90	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	36,00	2,65	1,03	18,19	45,10	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,39	3,54	1,36	41,71	
	Итого за завтрак	400,00	10,85	13,35	58,60	321,41	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Огурец стерилизованный порционный	50,00	0,40	0,05	1,15	6,65	Пермь 2011, №309
	Закладка мяса для супа	9,00	2,31	0,73		15,75	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180,00	1,43	13,42	14,44	164,29	Пермь 2011, №82
	Чеснок	0,60	0,04	0,00	0,18	0,89	
	Соус белый основной	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2013, №457
	Тефтели рыбные с соусом	70,00	6,09	3,71	6,72	98,70	Пермь 2013, №355
	Картофельное пюре.	130,00	8,28	6,36	28,73	172,25	Пермь 2004, №434
	Сок фруктовый	180,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	677,35	21,03	24,69	75,60	580,93	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	2,26	3,39	12,16	103,50	Пермь 2004, №77
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Молоко кипячёное	190,00	5,31	6,06	9,58	114,11	Пермь 2011, №405
	Булочка ванильная	60,00	4,19	5,30	33,90	253,44	Пермь 2011, №428
	Яйца вареные	60,00	6,70	6,07	0,66	82,70	Пермь 2011, №187
	Итого за уплотненный полдник	490,00	20,44	21,15	68,18	623,15	
Итого за день 5		**1 672,35**	**53,82**	**59,69**	**223,38**	**1 621,49**	

День 6							
Завтрак	Сыр	10,50	2,44	3,10	0,00	40,22	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Каша рисовая молочная жидкая	180,00	4,51	3,94	25,53	125,60	Пермь 2011, №167
	Чай с молоком	180,00	1,87	0,03	12,50	77,70	Пермь 2011, №385
	Батон пшеничный с витаминами	25,50	1,88	0,73	12,89	31,94	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	
	Итого за завтрак	400,00	10,72	11,10	50,95	305,38	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	120,00	0,48	0,48	12,48	62,40	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	120,00	0,48	0,48	12,48	62,40	
Обед	Закладка мяса для супа	9,00	2,31	0,73		15,75	
	Суп картофельный с бобовыми (лущеным горохом) с мясом	181,00	3,58	3,87	9,75	80,30	Пермь 2011, №68
	Печень тертая	70,00	8,83	11,54	0,74	144,60	Пермь 2011, №239
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130,00	3,90	9,07	22,00	145,61	
	Компот из кураги	180,00	0,40	0,00	22,52	81,50	Могильный, Тутельян 2012, №376
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	597,75	21,00	25,53	66,89	537,16	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130,00	3,41	4,20	9,14	105,97	Пермь 2011, №311
	Котлеты, биточки шницели	80,00	14,24	14,00	11,44	228,80	Пермь 2013, №386
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	180,00	0,11	0,00	13,86	70,42	Пермь 2011, №381
	Пряник заварной	30,00	1,78	1,42	26,70	111,00	
	Итого за уплотненный полдник	450,00	21,51	19,94	73,02	585,59	
Итого за день 6		**1 567,75**	**53,72**	**57,04**	**203,34**	**1 490,53**	

День 7							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170,00	5,66	9,35	19,24	149,97	Конь, Мосов, №67
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	107,78	Могильный, Тутельян 2016, №416
	Батон пшеничный с витаминами	26,00	1,92	0,75	13,14	32,57	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,39	3,54	1,36	41,71	
	Итого за завтрак	400,00	12,04	17,18	51,32	332,03	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	105,00	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50,00	0,58	4,54	2,35	54,50	Пермь 2011, №38
	Суп из овощей/1	180,00	1,59	4,45	8,12	78,85	Пермь 2011, №66
	Чеснок	0,70	0,05	0,00	0,21	1,04	
	Суфле рыбное	70,00	8,38	7,25	10,99	148,65	Пермь 2004, №146
	Картофельное пюре.	130,00	8,28	6,36	28,73	172,25	Пермь 2004, №434
	Сок фруктовый	180,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Закладка мяса для супа	9,00	2,31	0,73		15,75	
	Итого за обед	647,45	23,67	23,75	74,78	593,45	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	150,00	13,37	13,12	16,33	270,75	Могильный, Тутельян 2012, №240
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180,00	5,22	5,40	7,20	106,11	Пермь 2004, №251
	Булочка "октябрёнок".	65,00	7,35	1,89	41,63	225,39	Могильный, Тутельян 2012, №471
	Плоды или ягоды свежие	80,00	0,34	0,26	8,17	36,13	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	475,00	26,28	20,66	73,33	638,38	
Итого за день 7		**1 627,45**	**63,50**	**62,10**	**220,43**	**1 659,86**	

День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	175,00	13,74	15,86	5,62	218,63	Конь, Мосов, №77
	Чай слабосладкий	190,00	0,00	0,00	13,67	27,13	
	Батон пшеничный с витаминами	35,00	2,58	1,00	17,69	43,84	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	400,00	16,32	16,86	36,97	289,60	
Второй завтрак	Апельсин	120,00	0,98	0,23	8,80	53,71	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	120,00	0,98	0,23	8,80	53,71	
Обед	Свекольник	180,00	1,58	7,37	8,35	121,63	Пермь 2011, №65
	Чеснок	0,80	0,05	0,00	0,24	1,19	
	Гуляш из отварной говядины	70,00	5,25	8,25	2,16	124,20	Пермь 2004, №152
	Макаронные изделия отварные	130,00	4,76	3,60	33,61	125,80	Пермь 2011, №306
	Отвар шиповника	190,00	0,51	0,21	14,93	71,97	Конь, Мосов, №129
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	600,80	14,14	19,75	71,18	514,19	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная.	80,00	7,80	5,35	28,30	124,00	Пермь 2004, №134
	Картофельное пюре.	130,00	8,28	6,36	28,73	172,25	Пермь 2004, №434
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Чай с молоком	190,00	2,82	2,47	15,11	93,94	Могильный, Тутельян 2016, №413
	Вафли	20,00	0,78	4,12	15,17	108,40	
	Итого за уплотненный полдник	450,00	21,66	18,62	99,18	567,99	
Итого за день 8		**1 570,80**	**53,10**	**55,46**	**216,13**	**1 425,50**	

День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная "рябчик"	160,00	5,32	6,12	24,29	147,56	Пермь 2004, №84
	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,67	1,67	15,00	64,33	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	36,00	2,65	1,03	18,19	45,10	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	4,00	0,39	3,54	1,36	41,71	
	Итого за завтрак	400,00	10,03	12,35	58,85	298,69	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	115,00	0,46	0,46	11,96	59,80	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	115,00	0,46	0,46	11,96	59,80	
Обед	Чеснок	0,60	0,04	0,00	0,18	0,89	
	Огурец стерилизованный порционный	50,00	0,40	0,05	1,15	6,65	Пермь 2011, №309
	Суп крестьянский с крупой	180,00	1,59	8,87	20,34	164,34	Пермь 2011, №74
	Плов с птицей	150,00	14,01	10,85	26,15	240,34	Пермь 2004, №180
	Компот из смородины чёрной	190,00	0,29	0,06	17,21	70,41	Пермь 2011, №402
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	600,60	18,31	20,16	76,90	552,03	
Уплотненный полдник	Рагу овощное.	150,00	3,75	5,08	14,45	136,32	Конь, Мосов, №57
	Котлета мясная.	80,00	10,25	6,17	10,57	143,60	Пермь 2004, №255
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	40,00	2,64	0,43	15,84	92,53	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	190,00	5,51	5,70	7,60	112,01	Пермь 2004, №251
	Пряник заварной	35,00	2,07	1,65	31,15	129,50	
	Итого за уплотненный полдник	495,00	24,22	19,03	79,61	613,96	
Итого за день 9		**1 610,60**	**53,02**	**52,01**	**227,32**	**1 524,48**	

День 10							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	170,00	3,32	4,00	18,11	138,55	ДеЛи плюс Москва 2016, №199
	Чай с молоком	190,00	1,97	0,03	13,19	82,02	Пермь 2011, №385
	Батон пшеничный с витаминами	25,50	1,88	0,73	12,89	31,94	Москва 1998, №0
	Варенье фруктовое	14,50	0,00	0,00	8,22	32,19	Могильный, Тутельян 2012, №3
	Итого за завтрак	400,00	7,17	4,76	52,41	284,70	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	180,00	0,50	0,10	12,50	53,00	
Обед	Икра свекольная	50,00	1,43	3,83	3,76	61,17	Пермь 2011, №152
	Суп картофельный с клецками	181,00	1,83	2,32	7,04	56,40	Пермь 2011, №69
	Жаркое по-домашнему	150,00	17,45	19,91	11,32	220,16	Пермь 2013, №374
	Компот из яблок	180,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Могильный, Тутельян 2012, №390
	Закладка мяса для супа	9,00	2,31	0,73		15,75	
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Итого за обед	597,75	25,16	27,27	57,87	520,48	
Уплотненный полдник	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Картофель запеченный в сметане	150,00	1,95	6,73	9,87	132,91	Пермь 2011, №119
	Молоко кипячёное	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	Пермь 2011, №405
	Ватрушка с творогом.	90,00	6,17	4,75	47,54	251,10	
	Итого за уплотненный полдник	450,00	15,13	17,55	78,37	561,52	
Итого за день 10		**1 627,75**	**47,97**	**49,68**	**201,15**	**1 419,69**	
Среднее значение за период:		**1 643,87**	**56,43**	**56,40**	**227,19**	**1 597,97**	