

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

Утверждаю

для применения с
21.05.2025 г.
заведующий МБДОУ
г. Мурманске №104
И.И. Смирнов Е.А.
247/01-15 от 21.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
День 1							
Завтрак	Сыр	7,00	1,63	2,07	0,00	26,81	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Суп молочный с крупой (новое 2021)	150,00	4,32	4,97	22,47	101,21	Пермь 2004, №43
	Кофейный напиток с молоком	160,00	1,33	1,33	12,00	51,47	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	30,00	2,21	0,86	15,16	37,58	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Итого за завтрак	350,00	9,51	11,70	49,65	239,51	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	95,00	0,38	0,38	9,88	49,40	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	95,00	0,38	0,38	9,88	49,40	
Обед	Огурец стерилизованный порционный	30,00	0,24	0,03	0,69	3,99	Пермь 2011, №309
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00	4,24	4,37	5,84	90,16	Пермь 2011, №71
	Чеснок	0,20	0,01	0,00	0,06	0,30	
	Суфле рыбное.	50,00	5,99	5,18	7,85	81,81	Пермь 2004, №146
	Картофель отварной	110,00	2,12	3,21	13,97	131,31	Конь, Мосов, №54
	Компот из плодов и ягод сушеных	150,00	0,24	0,15	17,23	67,92	Пермь 2011, №403
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	510,20	14,17	13,15	53,57	421,74	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40,00	0,64	2,08	3,36	38,20	Конь, Мосов, №2
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60,00	5,39	8,38	6,41	145,07	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	180,00	0,11	0,00	13,86	70,42	Пермь 2011, №381
	Вафли	20,00	0,78	4,12	15,17	108,40	
	Итого за уплотненный полдник	390,00	15,90	23,04	54,21	515,29	
Итого за день 1		1 345,20	39,95	48,28	167,31	1 225,94	

День 2							
Завтрак	Каша молочная "дружба"	150,00	3,59	3,45	25,91	134,55	Пермь 2011, №155
	Чай с молоком	170,00	2,52	2,21	13,52	84,06	Могильный, Тутельян 2016, №413
	Батон пшеничный с витаминами	27,00	1,99	0,77	13,64	33,82	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Итого за завтрак	350,00	8,11	8,91	53,10	274,87	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	95,00	1,36	0,45	19,00	86,86	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	95,00	1,36	0,45	19,00	86,86	
Обед	Икра кабачковая (2021)	30,00	0,35	0,68	1,41	19,30	Пермь 2011, №151
	Рассольник "ленинградский"	150,00	1,47	4,43	9,75	113,58	Пермь 2011, №64
	Чеснок	0,10	0,01	0,00	0,03	0,15	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	130,00	9,51	9,52	12,13	225,26	Конь, Мосов, №92
	Компот из яблок	150,00	0,13	0,13	19,90	81,33	Могильный, Тутельян 2012, №390
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	480,10	12,78	14,98	51,14	485,90	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солеными.	40,00	0,68	2,12	4,20	38,40	Пермь 2013, №65
	Котлеты или биточки рыбные.	60,00	5,85	3,27	21,26	111,21	Пермь 2004, №134
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180,00	5,22	5,40	7,20	106,11	Пермь 2004, №251
	Булочка "веснушка"	90,00	4,73	5,63	37,77	215,73	Пермь 2011, №424
	Итого за уплотненный полдник	400,00	18,47	16,74	82,31	540,85	
Итого за день 2		1 325,10	40,72	41,08	205,54	1 388,48	

День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	10,21	11,78	4,17	162,41	Конь, Мосов, №77
	Горошек зелёный консервированный отварной	30,00	1,88	0,08	3,11	20,55	Пермь 2011, №38
	Какао с молоком	170,00	3,47	3,01	14,94	91,61	Могильный, Тутельян 2016, №416
	Батон пшеничный с витаминами	20,00	1,47	0,57	10,11	25,05	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	350,00	17,02	15,44	32,33	299,62	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	160,00	2,61	6,07	6,83	144,28	Пермь 2004, №27
	Чеснок	0,50	0,03	0,00	0,15	0,75	
	Печень говяжья по-строгановски	60,00	8,09	7,33	1,81	120,26	
	Греча отварная	110,00	1,46	5,09	28,34	173,38	Пермь 2011, №297
	Отвар шиповника	150,00	0,41	0,17	11,79	56,82	Конь, Мосов, №129
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	500,50	13,92	18,87	56,84	541,75	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,00	7,87	6,57	22,10	170,95	Пермь 2013, №301
	Молоко кипячёное	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	Пермь 2011, №405
	Булочка ванильная	80,00	5,58	7,07	45,20	337,92	Пермь 2011, №428
	Итого за уплотненный полдник	390,00	18,48	19,38	76,37	616,98	
Итого за день 3		1 390,50	49,92	53,79	178,04	1 511,35	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150,00	5,23	4,48	20,42	166,75	Конь, Мосов, №64
	Чай с сахаром	170,00	0,08	0,02	4,74	16,58	Могильный, Тутельян 2012, №392
	Батон пшеничный с витаминами	20,00	1,47	0,57	10,11	25,05	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,29	2,66	1,02	31,28	
	Сыр	7,00	1,63	2,07	0,00	26,81	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Итого за завтрак	350,00	8,70	9,80	36,28	266,48	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	105,00	0,45	0,34	10,73	47,42	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	105,00	0,45	0,34	10,73	47,42	
Обед	Бульон из кур	150,00	0,75	0,15	0,00	5,96	Пермь 2013, №126
	Суфле из кур.	50,00	13,29	10,43	1,08	158,64	Пермь 2011, №291
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110,00	2,27	6,38	23,32	85,07	Пермь 2013, №440
	Кисель из варенья, джема, повидла	150,00	0,09	0,00	29,00	99,67	Пермь 2011, №395
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	66,84	Пермь 2013, №176
	Итого за обед	500,00	19,97	17,40	75,27	462,44	
Уплотненный полдник	Сырники творожные, запеченные/1	130,00	22,32	17,51	16,98	302,78	Конь, Мосов, №82
	Молоко сгущенное	8,00	0,40	0,66	1,80	17,86	Пермь 2011, №406
	Плоды или ягоды свежие	70,00	0,28	0,28	7,28	36,40	Пермь 2011, №90
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	170,00	4,29	4,43	5,91	87,14	Пермь 2004, №251
	Пряник заварной	20,00	1,18	0,94	17,80	74,00	
	Итого за уплотненный полдник	398,00	28,47	23,83	49,77	518,18	
Итого за день 4		1 353,00	57,60	51,37	172,05	1 294,53	

День 5							
Завтрак	Каша молочная пшенная	150,00	5,26	6,07	21,29	147,25	Пермь 2004, №96
	Кофейный напиток с молоком	170,00	1,42	1,42	12,75	54,68	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	27,00	1,99	0,77	13,64	33,82	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,29	2,66	1,02	31,28	
	Итого за завтрак	350,00	8,96	10,91	48,71	267,04	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	95,00	1,36	0,45	19,00	86,86	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	95,00	1,36	0,45	19,00	86,86	
Обед	Огурец стерилизованный порционный	30,00	0,24	0,03	0,69	3,99	Пермь 2011, №309
	Закладка мяса для супа	7,50	1,93	0,61		13,13	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150,00	1,19	11,18	12,03	136,90	Пермь 2011, №82
	Чеснок	0,50	0,03	0,00	0,15	0,75	
	Соус белый основной	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2013, №457
	Тефтели рыбные с соусом	50,00	4,35	2,65	4,80	70,50	Пермь 2013, №355
	Картофельное пюре.	110,00	7,01	5,38	24,31	145,75	Пермь 2004, №434
	Сок фруктовый 0,2	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	536,13	16,57	20,17	62,40	470,28	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130,00	1,96	2,94	10,54	89,70	Пермь 2004, №77
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Молоко кипячёное	160,00	4,47	5,10	8,06	96,10	Пермь 2011, №405
	Булочка ванильная	50,00	3,49	4,42	28,25	211,20	Пермь 2011, №428
	Яйца вареные	30,00	3,35	3,04	0,33	41,35	Пермь 2011, №187
	Итого за уплотненный полдник	400,00	15,25	15,82	59,06	507,75	
Итого за день 5		1 381,13	42,13	47,35	189,17	1 331,92	

День 6							
Завтрак	Сыр	6,00	1,39	1,77	0,00	22,98	Могильный, Тутьельян 2012, №7
	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	3,76	3,28	21,28	104,67	Пермь 2011, №167
	Чай с молоком	170,00	1,77	0,03	11,81	73,38	Пермь 2011, №385
	Батон пшеничный с витаминами	21,00	1,55	0,60	10,61	26,31	Москва 1998, №0
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Итого за завтрак	350,00	8,48	8,16	43,72	249,78	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	95,00	0,38	0,38	9,88	49,40	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	95,00	0,38	0,38	9,88	49,40	
Обед	Закладка мяса для супа	7,50	1,93	0,61		13,13	
	Суп картофельный с бобовыми (лученым горохом) с мясом	150,00	2,97	3,21	8,08	66,55	Пермь 2011, №68
	Печень тертая	50,00	6,31	8,24	0,53	103,29	Пермь 2011, №239
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110,00	3,30	7,67	18,62	123,21	
	Компот из кураги	150,00	0,33	0,00	18,77	67,92	Могильный, Тутьельян 2012, №376
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	485,63	16,15	19,95	53,91	420,35	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	110,00	2,89	3,55	7,73	89,67	Пермь 2011, №311
	Котлеты, биточки шницели	60,00	10,68	10,50	8,58	171,60	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	20,00	1,18	0,94	17,80	74,00	
	Итого за уплотненный полдник	400,00	16,84	15,32	59,85	475,08	
Итого за день 6		1 330,63	41,85	43,80	167,36	1 194,61	

День 7							
Завтрак	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150,00	5,00	8,25	16,98	132,33	Конь, Мосов, №67
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	97,00	Могильный, Тутьянян 2016, №416
	Батон пшеничный с витаминами	20,00	1,47	0,57	10,11	25,05	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	353,00	10,16	14,49	42,93	276,82	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	100,00	1,43	0,48	20,00	91,43	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	100,00	1,43	0,48	20,00	91,43	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30,00	0,35	2,72	1,41	32,70	Пермь 2011, №38
	Суп из овощей/1	163,00	1,44	4,03	7,35	71,41	Пермь 2011, №66
	Чеснок	0,40	0,03	0,00	0,12	0,60	
	Суфле рыбное	50,00	5,99	5,18	7,85	106,18	Пермь 2004, №146
	Картофельное пюре.	110,00	7,01	5,38	24,31	145,75	Пермь 2004, №434
	Сок фруктовый 0,2	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Закладка мяса для супа	7,50	1,93	0,61		13,13	
	Итого за обед	529,03	18,55	18,24	61,46	469,03	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	130,00	11,59	11,37	14,15	234,65	Могильный, Тутьянян 2012, №240
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	155,00	4,50	4,65	6,20	91,37	Пермь 2004, №251
	Булочка "октябренок".	40,00	4,52	1,16	25,62	138,70	Могильный, Тутьянян 2012, №471
	Плоды или ягоды свежие	75,00	0,32	0,24	7,66	33,87	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	400,00	20,93	17,42	53,63	498,59	
Итого за день 7		1 382,03	51,07	50,62	178,03	1 335,87	

День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	10,21	11,78	4,17	162,41	Конь, Мосов, №77
	Чай слабосладкий	180,00	0,00	0,00	12,95	25,70	
	Батон пшеничный с витаминами	40,00	2,95	1,15	20,21	50,11	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	350,00	13,15	12,92	37,34	238,22	
Второй завтрак	Апельсин	100,00	0,82	0,19	7,33	44,76	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	100,00	0,82	0,19	7,33	44,76	
Обед	Свекольник	150,00	1,32	6,14	6,96	101,36	Пермь 2011, №65
	Чеснок	0,40	0,03	0,00	0,12	0,60	
	Гуляш из отварной говядины	50,00	3,75	5,89	1,54	88,71	Пермь 2004, №152
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,03	3,05	28,44	106,45	Пермь 2011, №306
	Отвар шиповника	150,00	0,41	0,17	11,79	56,82	Конь, Мосов, №129
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	480,40	10,85	15,46	56,77	400,20	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная.	50,00	4,88	3,34	17,69	77,50	Пермь 2004, №134
	Картофельное пюре.	120,00	7,64	5,87	26,52	159,00	Пермь 2004, №434
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	25,00	1,65	0,27	9,90	57,83	
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	Могильный, Тутельян 2016, №413
	Вафли	15,00	0,59	3,09	11,38	81,30	
	Итого за уплотненный полдник	390,00	17,42	14,91	79,79	464,63	
Итого за день 8		1 320,40	42,24	43,49	181,23	1 147,81	

День 9							
Завтрак	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Каша вязкая молочная "рябчик"	140,00	4,66	5,35	21,26	129,11	Пермь 2004, №84
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,50	1,50	13,50	57,90	Пермь 2004, №253
	Батон пшеничный с витаминами	27,00	1,99	0,77	13,64	33,82	Москва 1998, №0
	Итого за завтрак	350,00	8,17	10,10	48,42	243,27	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	10,40	52,00	Пермь 2011, №90
	Итого за второй завтрак	100,00	0,40	0,40	10,40	52,00	
Обед	Огурец стерилизованный порционный	30,00	0,24	0,03	0,69	3,99	Пермь 2011, №309
	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,33	7,40	16,95	136,95	Пермь 2011, №74
	Чеснок	0,30	0,02	0,00	0,09	0,45	
	Плов с птицей	130,00	12,14	9,41	22,66	208,29	Пермь 2004, №180
	Компот из смородины чёрной	150,00	0,23	0,05	13,58	55,58	Пермь 2011, №402
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Итого за обед	480,30	15,27	17,10	61,89	451,53	
Уплотненный полдник	Рагу овощное.	130,00	3,25	4,40	12,52	118,14	Конь, Мосов, №57
	Котлета мясная.	60,00	7,69	4,63	7,93	107,70	Пермь 2004, №255
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	30,00	1,98	0,32	11,88	69,40	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	4,50	6,00	88,43	Пермь 2004, №251
	Пряник заварной	30,00	1,78	1,42	26,70	111,00	
	Итого за уплотненный полдник	400,00	19,04	15,27	65,03	494,67	
Итого за день 9		1 330,30	42,88	42,86	185,75	1 241,47	

День 10							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	130,00	2,54	3,06	13,85	105,95	ДеЛи плюс Москва 2016, №199
	Чай с молоком	180,00	1,87	0,03	12,50	77,70	Пермь 2011, №385
	Батон пшеничный с витаминами	30,00	2,21	0,86	15,16	37,58	Москва 1998, №0
	Варенье фруктовое	10,00	0,00	0,00	5,67	22,20	Могильный, Тутельян 2012, №3
	Итого за завтрак	350,00	6,62	3,95	47,18	243,43	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	150,00	0,50	0,10	12,50	53,00	
Обед	Икра свекольная	30,00	0,86	2,30	2,25	36,70	Пермь 2011, №152
	Суп картофельный с клецками	150,00	1,52	1,93	5,83	46,74	Пермь 2011, №69
	Жаркое по-домашнему	130,00	15,13	17,25	9,81	190,80	Пермь 2013, №374
	Компот из яблок	150,00	0,13	0,13	19,90	81,33	Могильный, Тутельян 2012, №390
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	20,00	1,32	0,21	7,92	46,27	
	Закладка мяса для супа	7,50	1,93	0,61		13,13	
	Итого за обед	485,63	20,88	22,43	45,71	414,97	
Уплотненный полдник	Картофель запеченный в сметане	130,00	1,69	5,84	8,56	115,19	Пермь 2011, №119
	Молоко кипячёное	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	Пермь 2011, №405
	Ватрушка с творогом.	65,00	4,46	3,43	34,33	181,35	
	Хлеб "дарницкий", обогащенный витаминами и минералами	25,00	1,65	0,27	9,90	57,83	
	Итого за уплотненный полдник	400,00	12,83	15,27	61,86	462,48	
Итого за день 10		1 385,63	40,83	41,75	167,26	1 173,88	
Среднее значение за период:		1 376,59	45,56	45,25	185,45	1 293,36	