

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 17 « Незабудка»

Мартыненко Л.И.

Приказ № 78 от 29.04.2021 г.



**10 дневное примерное меню  
на осенне – зимний период**

Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
(1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.										Энергетическая Ценность, ккал.		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8.30-8.55	Фруктовый плов	150	180	2,14	2,86	3,08	3,87	33,72	41,57	162,7	202,0	0,08	0,1	№ 260				
	Печенье с/м	15/7	20/8	3,15	3,156	5,68	6,51	21,085	21,094	112,6	120,08	-	-					
	Чай с лимоном	150	180	0,03	0,05	-	-	10,09	10,2	38,33	39,26	1,2	1,86		№ 629			
2 завтрак 10.30-10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0					
	Суп картофельный с крупой с/с	150/6	200/8	4,78	6,23	19,65	26,28	13,59	18,16	119,57	149,88	9,93	13,07	№ 136				
Обед 11.50-13.00	Мясная котлета с гречневой кашей	50/100	70/130	10,14	12,43	10,36	13,94	19,52	29,09	206,73	283,85	3,4	4,01	№ 416 № 255				
	Свекольная икра	30	50	0,85	1,2	2,0	4,0	5,16	6,73	41,39	66,48	5,48	7,11	№ 75				
полдник 15.30-15.50	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-					
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-					
	Компот из сухофруктов	140	170	0,21	0,24	-	-	13,8	14,34	52,52	54,68	0,35	0,4	№ 588				
Итого за первый день:	Сырники из творога с/с	60/6	80/8	13,98	16,87	6,68	8,32	31,98	41,18	225,67	282,02	0,28	0,34	№ 294				
	какао	140	170	4,44	5,0	3,93	4,43	16,31	20,25	124,39	147,21	1,5	1,7	№ 642				
				45,02	55,346	51,9	64,19	216,8	270,19	1306,4	1638,26	34,57	41,59					

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 2 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8.30-8.55	Суп молочный с крупой(манка)	140	160	5,69	6,48	6,02	6,54	21,6	24,01	170,5	188,6	1,5	1,7	№ 162
	Отварное яйцо	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,75	78,75	-	-	
	Батон с сыром	18/5	20/5	2,75	3,15	21,5	26,5	10,38	12,98	65,75	77,55	0,08	0,08	
2 завтрак 10.30-10.45	Коф. напиток на молоке	140	170	3,96	4,81	3,501	4,252	16,16	20,74	117,5	146,8	1,4	1,7	№ 637
	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,67	8,28	4,831	5,268	15,64	20,48	128,95	157,42	9,88	13,01	
Обед 11.50-13.00	Мясные ленивые голубцы с макаронными изделиями	50/100	70/130	9,97	11,77	9,55	12,82	20,6	27,66	203,75	266,96	23,4	23,81	№ 246 № 273
	Салат из кваш. капусты с луком	30	50	0,77	0,97	2,0	4,0	1,56	1,98	26,87	47,18	0,4	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-	
полдник 15.30-15.50	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-	№ 52
	Компот из сухофр. с (С витаминиз.)	140	140	0,21	0,24	-	-	13,8	14,34	52,52	54,68	0,35	0,4	
	Булочка привозная	30	40	1,9	3,8	1,25	2,5	14,1	28,2	72,0	144,0	-	-	
Итого за второй день:	ряженка	120	140	4,5	5,4	0,08	0,09	5,7	6,84	45,0	54,0	1,05	1,26	№ 588
				48,07	58,56	55,00	68,43	171,44	225,16	1184,09	1508,74	48,91	53,66	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 3 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность			Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак 8.30-8.55	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	2,62	3,87	0,54	0,8	14,14	20,87	67,78	100	-	-	-	№ 255
		50	70	0,85	1,2	2,0	4,0	5,16	6,73	41,39	66,48	5,48	7,11	№ 386	
		25/7	28/8	2,8	3,73	1,63	1,93	18,99	25,21	96,61	126,61	-	-	-	-
		140	170	1,96	1,96	1,75	1,75	13,27	13,27	78,0	78,0	0,7	0,7	№ 628	
2 завтрак 10.30- 10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	№ 120	
Обед 11.50- 13.00	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150/6	200/8	5,2	6,59	5,291	6,078	13,29	17,04	119,5	146,02	32,47	39,87	№ 325 № 472	
		50/110	70/130	9,17	11,02	9,11	11,92	28,38	31,1	211,77	254,88	23,9	25,91		
полдник 15.30- 15.50	Консервир.	30	30	0,24	0,24	-	-	0,9	0,9	4,5	4,5	3,0	3,0		
	Огурец( помидор)	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-		
	Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-		
	Хлеб ржаной	140	160	0,02	0,02	-	-	20,91	26,09	78,5	97,94	-	-	№ 591	
	Кисель фруктов.	60	70	4,34	5,53	6,57	7,79	34,5	46,01	206,1	263,0	0,25	0,33	№ 685	
	Пирожок с повидлом	120	140	4,76	5,04	4,25	4,5	7,14	7,56	86,7	91,8	-	-		
кефир															
<b>Итого за третий день:</b>				40,05	48,92	33,261	39,448	203,95	249,75	1232,31	1494,14	74,52	84,91		

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 4 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.												Энергетическая ценность			Витамин С			№ рецептур
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	С	Я	С	С				
				Я	С	У	Я	С	У	Я	С	У										
Завтрак 8.30-8.55	Запеченная рыба	35	45	4,7	6,16	4,22	4,29	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	65,11	71,61	-	-	№ 321				
	Отварное яйцо	50	50	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	157	157	-	-	стр.164				
	Икра кабачковая	30	40	1,0	1,0	4,5	4,5	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	61,0	61,0	3,5	3,5					
	Батон с сыром	20/5	25/5	2,75	3,15	21,5	26,5	10,38	10,38	12,98	12,98	12,98	12,98	65,75	77,55	0,08	0,08					
2 завтрак 10.30-10.45	Кофейн. Напиток с молоком	150	180	-	-	-	-	10,58	10,75	10,75	10,75	10,75	39,99	40,73	-	-	№ 637					
	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	11,3	11,3	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0						
Обед 11.50-13.00	Рассольник Ленинградский с/с	150/6	200/8	5,37	6,45	6,07	6,96	14,86	18,61	18,61	18,61	18,61	133,9	159,0	12,1	15,87	№ 129					
	Плов из птицы	140	150	9,81	10,7	11,08	11,77	24,41	25,28	25,28	25,28	25,28	230,43	243,43	0,99	5,05	№ 449					
	Винегрет овощ.	30	50	1,25	1,54	2,04	4,04	5,8	7,17	7,17	7,17	7,17	45,65	69,99	5,78	7,06	№ 60					
	Св.огурец(помидор)	30	40	0,18	0,24	-	-	1,26	1,68	1,68	1,68	1,68	5,7	7,6	7,5	10,0						
полдник 15.30-15.50	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	31,38	31,38	31,38	93,2	139,8	-	-						
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	24,9	24,9	24,9	85,6	107,0	-	-						
	Сок фруктовый	140	140	0,5	0,5	-	-	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	47	47	2,0	2,0						
	Запеканка из творога какао	90/15	130/20	14,64	20,9	7,06	8,38	24,2	32,08	32,08	32,08	32,08	205,62	268,05	0,73	1,0	№ 297					
Итого за четвертый день:		140	170	4,44	5,0	3,93	4,43	16,31	20,25	20,25	20,25	20,25	124,39	147,2	1,5	1,7	№ 642					
				62,83	75,41	72,42	83,08	177,01	213,63	213,63	213,63	213,63	1398,34	1635,36	39,03	49,26						

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»

( 5 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8.30-8.55	Суп молочный с макаронными изд.	150	180	5,45	6,42	3,86	4,39	21,06	25,01	145,54	170,42	1,5	1,7	№ 161
	Батон с маслом	25/7	30/8	2,8	3,73	1,63	1,93	18,99	25,21	96,61	126,61	-	-	
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	9,98	37,4	37,4	-	-	
2 завтрак 10.30-10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	
Обед	Суп «Харчо»	150	200	5,12	5,78	7,70	8,74	16,23	21,75	151,4	183,8	12,42	15,81	№ 154
11.50-13.00	Жаркое по домашнему	130	150	10,2	11,4	8,14	9,34	22,79	25,88	200,0	226,8	22,92	26,01	№ 394
	Салат витаминный	30	50	1,05	1,21	1,3	2,03	3,3	3,8	26,12	37,79	16,74	20,1	№ 27
	Консервированный помидор	30	40	0,18	0,3	-	-	1,26	2,1	5,7	9,5	7,5	12,5	
полдник 15.30-15.50	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-	
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-	
	Компот из сухофр. с (С вит-ция)	140	170	0,21	0,24	-	-	13,8	14,34	52,52	54,68	0,35	0,4	№ 588
Итого за пятый день:	Вафля (пряник)	20/25	25/50	1,7	2,04	15,1	18,12	32,35	38,82	265	318	-	-	
	молоко	130	150	5,04	5,6	5,76	0,06	8,46	9,4	104,4	116,0	1,8	2,0	№ 644
				37,05	44,03	44,01	45,32	199,76	243,87	1307,19	1573,8	75,58	91,52	

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 6 день )

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.												Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С	Я	С		
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С									
Завтрак 8.30-8.55	Суп молочный с крупой(пшено)	150	200	5,98	7,14	4,18	4,82	22,33	26,7	155,3	183,43	1,5	1,7	№ 162						
	Отварное яйцо	25	25	3,18	3,18	2,88	2,88	0,18	0,18	39,38	39,38	-	-	Стр.164						
	печенье с маслом	20/7	20/8	3,12	3,12	1,56	1,56	21,04	21,04	75,2	75,2	-	-							
	Чай с лимоном	150	180	0,03	0,05	-	-	10,09	10,2	38,33	39,26	1,2	1,86	№ 629						
2 завтрак 10.30- 10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0							
Обед 11.50- 13.00	Уха	150	200	4,66	5,57	2,702	2,74	15,8	19,67	102,52	120,81	12,76	15,89	№ 181						
	Овощное рагу с мясом	120	140	10,5	11,93	7,69	9,18	17,0	21,16	176,3	210,9	68,12	79,71	№ 215						
полдник 15.30- 15.50	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-							
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-							
	Сок фруктовый	140	140	0,5	0,5	-	-	11,7	11,7	47	47	2,0	2,0							
	Ленивые вареники со слив.маслом	70/4	90/5	12,1	14,31	5,54	6,56	19,73	23,85	165,1	197,1	0,25	0,3	№ 292						
Итого за шестой день:	какао	140	160	4,44	5,0	3,93	4,43	16,31	20,25	124,39	147,2	1,5	1,7	№ 642						
				46,52	54,94	27,95	32,03	186,09	227,33	1114,62	1339,85	98,18	114,46							

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 7 день )

Пример пшши	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8.30-8.55	Каша пшеничная	130	150	2,64	3,9	0,23	0,34	14,68	21,67	67,57	99,74	-	-	№257
	Печень тушеная с овощами	50	70	0,85	1,2	2,0	4,0	5,16	6,73	41,39	66,48	5,48	7,11	№ 386
	Батон с сыром	20/5	25/5	2,75	3,15	21,5	26,5	10,38	12,98	65,75	77,55	0,08	0,08	
	Коф. напиток на молоке	140	170	3,96	4,81	3,501	4,252	16,16	20,74	117,5	146,8	1,4	1,7	№ 637
2 завтрак 10.30- 10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	
Обед	Борщ Украинский со сметаной	150/6	200/8	6,1	6,87	5,57	5,89	15,88	20,06	135,5	157,0	38,47	46,27	№ 116
	Мясная тефтеля с кукурузной кашей	50/110	70/130	9,65	11,49	11,69	13,01	25,9	35,18	241,01	294,6	3,38	3,81	№ 423 № 257
11.50- 13.00	Консервированный огурец(помидор)	30	30	0,24	0,24	-	-	0,9	0,9	4,5	4,5	3,0	3,0	
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-	
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-	
	Компот сухофрукт.с (С вит-ей)	14/0	17/0	0,21	0,24	-	-	13,8	14,34	52,52	54,68	0,35	0,4	№ 588
полдник 15.30- 15.50	Булочка привозная	40	50	1,9	3,8	1,25	2,5	14,1	28,2	72,0	144,0	-	-	
	ряженка	120	140	4,5	5,4	0,08	0,09	5,7	6,84	45,0	54,0	1,05	1,26	
<b>Итого за седьмой день:</b>				40,59	50,45	48,29	57,77	176,69	233,52	1111,58	1409,36	61,58	69,52	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 8 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур	
		Я	С	Б	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	Я		С
Завтрак 8.30-8.55	Суп молочный с крупой ( манная)	130	140	5,69	6,78	6,02	5,54	21,6	24,01	170,5	188,6	1,5	1,7	№ 162	
	Отварное яйцо	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,75	78,75	-	-		
	Батон с маслом	25/7	30/8	2,8	3,73	1,63	1,93	18,99	25,21	96,61	126,61	-	-		
	Чай с молоком	140	170	1,96	1,96	1,75	1,75	13,27	13,27	78,0	78,0	0,7	0,7		№ 630
2 завтрак 10.30- 10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	№ 193	
	Свекольник со сметаной	150/6	200/8	5,99	6,81	5,6	5,89	18,04	23,09	143,19	168,2	18,9	23,87		
Обед 11.50- 13.00	Бефстроганов с макаронными изд.	50/100	70/130	10,5	12,28	11,2	13,47	17,7	24,93	209,54	264,6	3,8	4,49	№ 375 № 273	
	Салат квашенной капусты с луком	30	50	0,77	0,97	2,0	4,0	1,56	1,98	26,87	47,18	0,4	0,4		№ 52
	Свежий помидор(огурец)	30	40	0,18	0,24	-	-	1,26	1,68	5,7	7,6	7,5	10,0		
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-		
полдник 15.30- 15.50	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-	№ 685	
	Сок фруктовый	150	150	0,5	0,5	-	-	11,7	11,7	47	47	2,0	2,0		
	Пирожок с повидлом	60	70	4,34	5,53	6,57	7,79	34,5	46,01	206,1	263,0	0,25	0,33		
	йогурт	120	140	4,5	5,4	0,08	0,09	5,7	6,84	45,0	54,0	1,05	1,26		
<b>Итого за восьмой день</b>				48,88	57,86	41,12	46,92	196,21	246,65	1329,76	1616,34	46,95	56,05		

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»

( 9 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8.30-8.55	Суп молочный с крупой(рис)	150	180	4,89	5,8	3,81	4,34	19,69	24,46	137,7	163,3	1,5	1,7	№ 162
	Багон с сыром	20/5	25/5	2,75	3,15	21,5	26,5	10,38	12,98	65,75	77,55	0,08	0,08	
	Коф. напиток с молоком	150	180	3,96	4,81	3,501	4,252	16,16	20,74	117,5	146,8	1,4	1,7	
2 завтрак 10.30-10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	
Обед 11.50-13.00	Суп картофельный с макарон. изд. с/с	150/6	200/8	4,05	5,33	5,15	5,66	13,01	19,15	111,64	144,08	9,88	13,01	№ 139
	Отварное курин(филе, грудка), (отвар. колбаса) с тушенной капустой	50/110	70/130	10,75	12,59	11,29	13,67	9,28	10,74	180,53	214,6	59,32	68,0	
	Хлеб пшеничн.	30	40	3,04	4,56	0,24	0,36	20,92	31,38	93,2	139,8	-	-	
	Хлеб ржаной	25	35	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	-	-	
	Кисель фруктовый	140	160	0,02	0,02	-	-	20,91	26,09	78,5	97,94	-	-	
полдник 15.30-15.50	Запеканка из творога	80/15	110/20	14,64	20,9	7,06	8,38	24,2	32,08	205,62	268,05	0,73	1,0	№ 297 № 642
	какао	140	170	4,44	5,0	3,93	4,43	16,31	20,25	124,39	147,2	1,5	1,7	
<b>Итого за девятый день:</b>				46,4	58,71	97,08	123,51	319,44	424,59	1065,33	1305,52	86,76	100,19	

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука



Примерное 10 – дневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ детский сад № 17 «Незабудка»  
( 10 день )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8.30-8.55	Омлет натуральный	130	140	5,01	7,37	8,81	1,2	1,58	79,46	116,3	0,2	0,25	№ 284	
		40	40	1,0	1,0	4,5	4,3	61,0	61,0	3,5	3,5			
		25/7	30/8	2,8	3,73	1,63	18,99	96,61	126,61	-	-			
		150	180	-	-	-	9,98	37,4	37,4	-	-	№ 628		
2 завтрак 10.30-10.45	яблоко	69	73	0,38	0,4	-	10,7	11,3	43,7	46,0	12,35	13,0	№ 120	
		150/6	180/8	5,2	6,59	5,291	13,29	17,04	119,5	146,02	32,47	39,87		
Обед 11.50-13.00	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	50/100	70/120	8,2	9,93	11,26	26,28	28,07	212,2	233,3	24,3	26,39	№ 320 № 472	
		30	30	0,24	0,24	-	0,9	0,9	4,5	4,5	3,0	3,0		
		30	40	3,04	4,56	0,36	19,88	31,38	90,4	139,8	-	-		
		25	35	1,88	2,35	0,28	19,92	24,9	85,6	107	-	-		
полдник 15.30-15.50	Консервированный огурец( помидор)	140	170	0,21	0,24	-	13,8	14,34	52,52	54,68	0,35	0,4	№ 588	
		20/25	30/50	2,0	2,0	18,12	38,82	38,82	318,0	318,0	-	-		
		120	150	4,48	5,04	4,5	6,4	7,2	81,6	91,8	-	-		
<b>Итого за десятый день :</b>		34,44	43,45	50,59	55,91	184,46	215,02	1282,49	1482,41	76,17	86,41			

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука