

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Малыш»

А.Н.Костокова



***Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Малыш»***

Август 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рецептур
		Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли							
День 2														
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	150,0	5,9	4,4	7,9	6,6	29,7	26	214,1	181,7	0,8	0,5	185
	Какао с молоком	200,0	150,0	4,2	3,15	3,62	2,71	17,28	12,96	118,66	89	1,6	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1
Итого завтрак				12,55	10	19,07	16,86	61,6	53,58	468,76	406,7	2,4	1,7	
2 завтрак	Фрукт	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
Итого 2 завтрак				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	40,0	0,72	0,47	3,05	1,81	6,95	4,4	58,14	35,8	2,88	2,31	15
	Суп картофельный с макар. изделиями(вермишель)	200,0	180,0	2,15	1,94	2,27	2,04	13,72	12,35	83,8	75,42	6,6	5,94	82
	Котлеты рубленые	80,0	60,0	6,6	4,95	5,99	4,49	6,95	5,21	112	84	3,15	2,36	282
	Картофель тушеный в соусе	150,0	120,0	3,22	2,57	9,36	7,48	23,29	18,63	160	152	10,91	8,73	133
	Хлеб ржаной	30,0	20,0	1,98	1,32	0,36	0,24	10,02	6,68	52	34,67	0	0	
	Хлеб пшеничный	200,0	150,0	0,44	0,33	0,02	0,02	27,77	20,83	113	84,75	0,4	0,3	376
	Компот из сухофруктов (курага)													
Итого обед				15,11	11,58	21,05	16,08	88,7	68,1	578,94	466,64	23,94	19,64	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	395
	Кондитерские изделия	20,0	10,0	1,5	0,75	2,36	1,18	14,98	7,49	83,42	41,71	0	0	
Итого полдник				4,62	3,09	5,02	3,17	29,16	18,12	176,76	111,71	1,4	1,3	
Ужин	Рыба отварная с омлетом	160,0	120,0	21,65	16,24	14,01	10,5	2,13	1,6	221	165,75	0,73	0,55	215/242
	Хлеб ржаной	20,0	20,0	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Чай с лимоном	200,0	150,0	0,1	0,07	0,02	0,01	9,47	7,1	38,67	25	1,9	1,42	393
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0	
Итого ужин				24,26	18,42	14,42	10,85	25,53	20,21	329,84	249,09	2,63	1,97	
Итого за 2 день				56,94	43,49	59,96	47,36	214,8	169,8	1598,3	1278,14	40,37	34,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
		Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли							
День 3														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200,0	150,0	7	5,9	8,4	6,5	28,8	22,1	218,8	170,4	0,8	0,5	185
	Яйца вареные	40,0	40,0	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	213
	Какао с молоком	200,0	150,0	4,2	3,15	3,62	2,71	17,28	12,96	118,66	89	1,6	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1
Итого завтрак					18,73	16,58	24,17	21,36	60,98	49,96	458,4	2,4	1,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	200,0	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Итого 2 завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Обед	Суп овсяный на курином бульоне	200,0	180,0	4	3,6	2,56	2,3	10,7	9,63	101,56	91,4	3,98	3,58	40
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200,0	150,0	17,69	13,27	11,35	8,52	25,07	18,8	273,34	205	25,05	18,79	92
	Хлеб ржаной	50,0	40,0	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	86,67	69,34	0	0	
	Компот из свежих плодов	200,0	150,0	0,16	0,12	0,16	0,12	23,88	17,91	97,6	73,2	1,72	1,29	372
Итого обед			25,15	19,63	14,67	11,42	76,35	59,7	559,17	438,94	30,75	23,66		
Полдник	Молоко кипяченое	200,0	150,0	6,1	4,58	5,44	4,08	10,1	7,58	113,34	85	2,74	2,06	400
	Бутерброд с повидлом	50,0	50,0	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,1	0,1	2
Итого полдник			8,59	7,07	9,37	8,01	37,66	35,14	269,34	241	2,84	2,16		
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150,0	130,0	15,28	13,06	16,58	15,39	25,08	21,54	311	276,9	2,04	1,77	154
	Соус молочный (сладкий)	50,0	30,0	0,97	0,58	2,26	1,36	6,63	3,98	50,75	30,45	0,16	0,09	351
	Кисель витаминизированный	200,0	150,0	0	0	0	0	19,6	14,7	80	60	30	22,5	118
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0	
Итого ужин			17,44	14,43	18,99	16,85	58,56	45,05	477,25	391,02	32,2	24,36		
Итого за 3 день			70,91	58,71	67,4	57,84	253,8	210,1	1934,22	1621,36	72,19	55,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
		Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли							
День 4														
Завтрак	Драчена	100,0	80,0	7,3	6,3	8,7	7,7	6	5,1	130,4	117,1	0,3	0,2	228
	Салат из горошка зеленого консервированного	60,0	40,0	1,79	1,34	3,11	2,08	3,75	2,81	50,16	37,62	6,6	4,95	10
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Чай с сахаром	200,0	150,0	0,06	0,04	0,02	0,01	9,32	6,99	37,34	28	0,03	0,02	392
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1
Итого завтрак				12,92	11,45	19,62	17,58	40,37	36,2	388,57	353,39	6,93	5,17	
2 завтрак	Фрукт	100,0	100,0	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	368
Итого 2 завтрак				0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	
Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	40,0	0,45	0,3	4,05	2,7	1,43	0,95	44,23	29,52	5,7	3,8	13
	Бульон с гречками	200	180	4,6	3,77	0,77	0,64	16,6	12,7	92,04	71,79	1	0,9	92
	Курица(голень)отварная/Котлеты рубленые из курицы	80,0	70,0	17,81	15,59	11,37	9,95	0	0	185,98	162,73	1,08	0,94	108
	Картофель в молоке	150	120	3,33	2,66	5,07	4,06	18,18	14,54	132	105,6	15,65	12,52	126
	Соус белый основной	40,0	20,0	0,24	0,12	1,41	0,7	1,47	0,73	19,48	9,74	0,11	0,5	347
	Хлеб ржаной	30,0	20,0	1,98	1,32	0,36	0,24	10,02	6,68	52	34,67	0	0	
	Компот из сухофруктов	200,0	150,0	0,44	0,33	0,02	0,02	27,77	20,83	113	84,75	0,4	0,3	376
	Итого обед				28,85	24,09	23,05	18,31	75,47	56,43	638,73	498,8	23,94	18,96
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	395
	Гренки с сыром	40,0	30,0	6,34	4,76	6,42	4,81	23,97	17,98	178,96	134,22	0,07	0,05	117
Итого полдник				9,46	7,1	9,08	6,8	38,15	28,61	272,3	204,22	1,47	1,35	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	80,0	60,0	8,99	6,76	5,94	4,24	13,85	10,59	145	108	12,55	8,51	259
	Капуста тушеная	150,0	120,0	3,1	2,48	4,86	3,89	14,14	11,31	112,65	90,12	25,74	20,59	336
	Хлеб ржаной	20,0	20,0	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Чай с лимоном	200,0	150,0	0,1	0,07	0,02	0,01	9,47	7,1	38,67	25	1,9	1,42	393
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0	
Итого ужин				14,7	11,42	11,21	8,48	51,39	40,51	366,49	281,46	40,19	30,52	
Итого за 4 день				66,33	54,46	63,26	51,47	215,7	172,1	1712,09	1383,87	77,53	61	
	Кондитерские изделия	20,0	10,0	1,5	0,75	2,36	1,18	14,98	7,49	83,42	41,71	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
		Б		Ж		У		Саг	Ясли	Саг	Ясли	Саг	Ясли	
		Саг	Ясли	Саг	Ясли	Саг	Ясли							
День 5														
Завтрак	Вермишель в молоке	200,0	150,0	7,4	5,55	10,8	8,1	32,8	24,6	274,2	205,65	1,3	1,04	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	395
	Бутерброд с повидлом	50,0	50,0	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,1	0,1	2
Итого завтрак		200,0	200,0	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Итого 2 завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,0	40,0	0,984	0,63	4,29	1,81	5,72	3,6	53,95	33,24	20,37	13,98	20
	Суп рыбный	200,0	180,0	12,74	11,47	0,6	0,54	9,22	8,3	105,44	94,9	5,9	5,31	41
	Тфтели из печени с рисом	80,0	60,0	5,14	3,86	5,92	4,44	8,73	6,55	108,5	81,38	3,74	2,81	284
	Пюре картофельное	150,0	120,0	3,06	2,45	4,8	3,84	20,44	16,36	137,25	109,8	18,16	14,53	321
	Соус белый основной	40,0	20,0	0,24	0,12	1,41	0,7	1,47	0,73	19,48	9,74	-0,11	0,5	347
	Хлеб ржаной	30,0	20,0	1,98	1,32	0,36	0,24	10,02	6,68	52	34,67	0	0	
	Компот из апельсинов	200,0	150,0	0,45	0,34	0,1	0,07	34	25,49	138,6	103,95	12,9	9,67	374
Итого обед				24,59	20,19	17,48	11,64	89,6	67,71	615,22	467,68	61,18	46,8	
Полдник	Какао с молоком	200,0	150,0	4,2	3,15	3,62	2,71	17,28	12,96	118,66	89	1,6	1,2	397
	Булочка ванильная/ Булочка домашняя	70,0	50,0	5,53	3,95	5,68	4,06	38,14	27,24	225,4	161	0	0	467
Итого полдник				9,73	7,1	9,3	6,77	55,42	40,2	344,06	250	1,6	1,2	
Ужин	Винегрет овощной	200,0	150,0	2,7	2,02	12,32	9,24	15,38	11,53	183,2	137,4	26,5	19,87	45
	Рыба соленая (поршиамн)	25		6,08		2,4		0		46		0		8
	Яйца вареные	20		2,58		2,3		0,14		32		0		213
	Хлеб ржаной	20,0	20,0	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Чай с сахаром	200,0	150,0	0,06	0,04	0,02	0,01	9,32	6,99	37,34	28	0,03	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0		
Итого ужин				11,35	6,75	15,13	11,89	38,63	30,17	336,71	255,74	26,53	19,89	
Итого за 5 день				59,68	45,42	59,5	44,52	278,4	221,1	1911,53	1497,07	96,11	74,33	

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
		Сад	Ясли	Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	
				Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли					
День 7														
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200,0	150,0	12,38	9,28	13,34	10	30,28	22,71	290,66	217,99	0,18	0,13	206
	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	395
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1
Итого завтрак		17,95	14,07	23,55	19,54	59,08	47,96	520	423,99	1,58	1,43			
2 завтрак	Фрукт	100,0	100,0	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	10	10	10	368
Итого 2 завтрак		1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95	10	10	10		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50,0	40,0	0,72	0,47	3,05	1,81	6,95	4,4	58,14	35,8	2,88	2,31	15
	Суп картофельный с клецками	200,0	180,0	5,1	4,59	1,72	1,55	16,9	15,21	114,24	102,82	4,24	3,82	85
	Шницель рыбный натуральный	80,0	60,0	12,08	8,98	3,92	2,68	8,21	5,84	116	83	2,62	1,83	258
	Каша перловая рассыпчатая	150,0	120,0	4,6	3,68	4,18	3,35	32,7	26,16	187	149,6	0	0	165
	Соус белый основной	40,0	20,0	0,24	0,12	1,41	0,7	1,47	0,73	19,48	9,74	0,11	0,5	347
	Хлеб ржаной	50,0	40,0	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	86,67	69,34	0	0	
	Компот из сухофруктов (курага)	200,0	150,0	0,44	0,33	0,02	0,02	27,77	20,83	113	84,75	0,4	0,3	376
Итого обед		26,48	20,81	14,9	10,59	110,7	86,53	694,53	535,05	10,25	8,76			
Полдник	Чай с лимоном	200,0	150,0	0,1	0,07	0,02	0,01	9,47	7,1	38,67	25	1,9	1,42	393
	Хлеб пшеничный	40,0	30,0	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47,34	35,5	0	0	
Итого полдник		1,68	1,26	0,22	0,16	19,13	14,35	86,01	60,5	1,9	1,42			
	Ужин	120,0	60,0	5,18	2,59	2,76	1,38	36,07	18,03	190	95	0,03	0,01	449
	Кисель витаминизированный	200,0	150,0	0	0	0	0	19,6	14,7	80	60	30	22,5	118
Итого ужин		5,18	2,59	2,76	1,38	55,67	32,73	270	155	30,03	22,5			
Итого за 7 день		52,79	40,23	41,93	32,17	252,6	189,6	1665,54	1269,54	53,76	44,1			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
		Б		Ж		У		Саг	Ясли	Саг	Ясли	Саг	Ясли	
		Саг	Ясли	Саг	Ясли	Саг	Ясли							
День 8														
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	100,0	80,0	9,24	7,39	9,82	7,86	2,97	2,38	136,92	109,54	0,29	0,23	78
	Салат из кукурузы консервированной	60,0	40,0	1,23	0,92	3,22	3,07	7,27	5,7	63	55	5,58	4,19	12
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Чай с сахаром	200,0	150,0	0,06	0,04	0,02	0,01	9,32	6,99	37,34	28	0,03	0,02	392
	Бутиерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1
Итого завтрак			14,3	12,12	20,85	18,73	40,86	36,37	407,93	363,21	5,9	4,44		
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	200,0	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Итого 2 завтрак			1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60,0	40,0	0,68	0,45	3,71	2,47	2,83	1,88	47,46	31,64	12,25	8,17	14
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,0	180,0	1,46	1,31	3,93	3,54	10,2	9,18	82	73,8	8,23	7,41	28
	Жаркое по-домашнему	200,0	150,0	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	8,97	7,26	
	Хлеб ржаной	30,0	20,0	1,98	1,32	0,36	0,24	10,02	6,68	52	34,67	0	0	
	Компот из свежих плодов	200,0	150,0	0,16	0,12	0,16	0,12	23,88	17,91	97,6	73,2	1,72	1,29	372
Итого обед			31,81	24	15,63	11,7	68,88	54,15	544,06	418,31	31,17	24,13		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	395
	Зефир/мармелад/конфета	20,0	10,0	0,16	0,08	0,02	0,01	14,96	7,48	65	32,5	0	0	
Итого полдник			3,28	2,42	2,68	2	29,14	18,11	158,34	102,5	1,4	1,3		
Ужин	Оладьи из печени	80,0	70,0	17,79	15,77	13,9	11,56	19,22	15,04	174,16	127,92	27,99	25,15	
	Рис отварной	150,0	120,0	3,64	2,92	5,36	4,3	36,68	29,36	209,7	167,76	0	0	315
	Соус сметанный	40,0	20,0	0,56	0,28	2	1	2,34	1,17	29,64	14,82	0,02	0,01	354
	Хлеб ржаной	20,0	20,0	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0	
	Каша с молоком	200,0	150,0	4,2	3,15	3,62	2,71	17,28	12,96	118,66	89	1,6	1,2	397
Итого ужин			27,51	23,44	25,12	19,81	82,2	65,21	566,83	434,17	29,61	26,36		
Итого за 8 день			77,9	62,98	64,48	52,44	241,3	194	1769,16	1410,19	72,08	60,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецен туры	
		Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли								
День 9															
Завтрак	Каша гречневая молочная	200,0	150,0	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	0	0	0	185
	Кофейный напиток с молоком	200,0	150,0	3,12	2,34	2,66	1,99	14,18	10,63	93,34	70	1,4	1,3	0	395
	Яйца вареные	40,0	40,0	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	0	213
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	0	1
Итого завтрак	Фрукт	100,0	100,0	0,91	0,91	0,21	0,21	8,1	8,1	36	36	60	60	371	
Итого 2 завтрак				0,91	0,91	0,21	0,21	8,1	8,1	36	36	60	60		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200,0	180,0	2,42	2,18	1,62	1,46	13,2	11,88	92,08	82,87	7,08	6,37	0	37
	Тефтели мясные	80,0	60,0	5,42	4,07	6,02	4,52	6,86	5,15	103,34	77,51	0,3	0,23	0	287
	Свекла тушеная в сметане или соусе	150,0	120,0	3,1	2,48	9,54	7,63	14,14	11,31	155	124	1,99	1,59	0	134
	Хлеб ржаной	50,0	40,0	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	86,67	69,34	0	0	0	
Итого обед	Компот из сухофруктов	200,0	150,0	0,44	0,33	0,02	0,02	27,77	20,83	113	84,75	0,4	0,3	0	376
Полдник	Какао с молоком	200,0	150,0	3,54	2,65	3,11	2,33	15,05	11,31	102,67	77	1,59	1,19	0	394
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0	0	
	Сыр (порция)	15,0	10,0	3,48	2,32	4,42	2,95	0	0	54,6	36,4	0,105	0,07	0	7
	Итого полдник			8,21	5,76	7,68	5,38	22,3	16,14	192,77	137,07	1,695	1,26	0	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200,0	150,0	12,49	9,1	10,03	7,47	66,59	49,86	407	303	0,11	0,08	0	189
	Соус молочный(сладкий)	50,0	30,0	0,97	0,58	2,26	1,36	6,63	3,98	50,75	30,45	0,16	0,09	0	351
	Чай с молоком	200,0	150,0	3,54	2,65	3,11	2,33	15,05	11,31	102,67	77	1,59	1,19	0	394
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0	0	
Итого ужин			18,19	13,12	15,55	11,26	95,52	69,98	595,92	434,12	1,86	1,36	0		
Итого за 9 день			58,85	46,03	61,33	49,96	261,6	203,2	1851,12	1460,66	74,73	72,41	0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры	
		Б		Ж		У		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли												Сад
День 10																			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	150,0	6,7	4,5	8,9	5,7	23,9	18,7	202,6	149,6	0,8	0,5	185					
	Какао с молоком	200,0	150,0	4,2	3,15	3,62	2,71	17,28	12,96	118,66	89	1,6	1,2	397					
	Бутерброд с маслом	40,0	40,0	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0	1					
Итого завтрак		200,0	200,0	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4						
Итого 2 завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4						
Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	40,0	0,45	0,3	4,05	2,7	1,43	0,95	44,23	29,52	5,7	3,8	13					
	Суп-лапша домашняя	200,0	160,0	1,77	1,59	4,05	3,64	9,54	8,58	81,8	73,62	0,4	0,36	86					
	Плов из птицы (курица)	200	150	20	15	18,48	13,86	33,45	25,09	380	285	0,52	0,39	304					
	Хлеб ржаной	30,0	20,0	1,98	1,32	0,36	0,24	10,02	6,68	52	34,67	0	0						
	Компот из апельсинов	200,0	150,0	0,45	0,34	0,1	0,07	34	25,49	138,6	103,95	12,9	9,67	374					
Итого обед				24,65	18,55	27,04	20,51	88,44	66,79	696,63	526,76	19,52	14,22						
Полдник	Кисель витаминизированный	200,0	150,0	0	0	0	0	19,6	14,7	80	60	30	22,5	118					
	Ватрушка с творогом/ Пирожки печеные из дрож. теста	70,0	50,0	4,73	3,8	5	3,4	31,1	29,8	188,1	165,3	0	0	469					
Итого полдник				4,73	3,8	5	3,4	50,7	44,5	268,1	225,3	30	22,5						
Ужин	Рагу из овощей	200,0	150,0	4,27	3,2	8,27	6,2	24,8	18,6	197,37	148,4	17,2	12,9	52					
	Хлеб ржаной	20,0	20,0	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,67	34,67	0	0						
	Чай с сахаром	200,0	150,0	0,06	0,04	0,02	0,01	9,32	6,99	37,34	28	0,03	0,02	392					
	Хлеб пшеничный	30	20	1,19	0,79	0,15	0,1	7,25	4,83	35,5	23,67	0	0						
Итого ужин				6,84	5,35	8,68	6,55	48,05	37,1	304,88	234,74	17,23	12,92						
Итого за 10 день				50,57	38,8	60,99	46,62	263,2	214,9	1818,87	1453,4	73,15	55,34						
Итого за весь период				644,5	508,3	616	491	2491	1981	18163	14494	628	514						
Среднее значение за период				64,45	50,83	61,6	49,1	249	198	1816,3	1449,4	62,8	51,4						