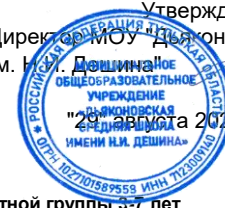


Утверждаю:
 Директор МОУ "Дьяконовская СШ
 им. И.И. Дещинна Т.А. Марунич



20 августа 2024 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептуры	витамины				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C								
ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК																		
	Каша вязкая манная молочная	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,42	
	Какао с молоком	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,30	0,68	105,00	24,00	110,00	1,09	0,010	0,001	0,18	
	Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,03	
	Итого		12,06	13,42	56,27	363,54		0,17	0,24	110,50	1,60	354,10	62,30	273,30	1,59	0,02	0,0048	0,63	
	2-й ЗАВТРАК																		
	яблоко	1/100	24,11	26,84	112,55	727,09		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075	
	ОБЕД																		
	салат Витаминный	1/50	1,94	3,80	10,41	51,53	57	0,01	0,02	5,68	6,28	25,50	9,25	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11	
	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,02	
	рис	1/130	1,03	2,36	20,00	122,7	191	0,03	0,01	45,40	4,97	3,21	14,00	50,00	0,37	0,010	0,002	0,17	
	гуляш из куриной грудки	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,51	
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,05	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000	
	Итого за обед		17,48	20,18	96,85	636,47	352,00	0,21	0,24	222,34	28,11	104,93	66,17	213,88	1,57	0,06	0,01	0,90	
	ПОЛДНИК																		
	вафли	80	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000	
	молоко	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000	
	Итого за полдник		1,80	2,00	14,80	64,60		0,02	0,03	0,30	0,04	8,20	8,80	8,90	0,65	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		55,45	62,44	280,47	1791,70		0,60	0,61	338,09	37,65	482,98	163,27	558,33	7,86	0,08	0,01	1,61		
ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК																		
	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190	
	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,1	15,3	0,52	109	15	95	0,9	0,009	0,001	0,020	
	Итого за завтрак		7,63	11,24	56,54	305,15		0,15	0,20	31,70	1,13	201,37	41,62	218,75	1,98	0,01	0,01	0,32	
	2-й ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый	1/100	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
	ОБЕД																		
	салат из белокочанной капусты с огурцом	1/50	1,58	5,08	6,23	85,73	54-7з	0,02	0,02	70,25	27,80	10,50	15,00	33,00	0,37	0,010	0,000	0,027	
	суп гороховый	1/180/20	4,07	2,52	10,10	86,83	54-8с	0,12	0,01	89,79	3,60	23,94	20,84	46,00	1,27	0,014	0,001	0,024	
птица в соусе	1/70	4,56	5,10	4,40	88,74	179	0,04	0,01	136,30	1,35	23,00	12,00	70,26	1,00	0,013	0,000	0,400		

	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104	
	Компот из сух.фруктов	1/180	0,40	0,02	20,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	10,00	2,10	4,30	0,09	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000	
	Итого за обед		17,63	16,36	91,99	606,96		0,35	0,15	327,29	32,77	84,09	66,28	203,54	3,82	0,06	0,00	0,60	
	ПОЛДНИК																		
	запеканка творожная	1/120	7,74	9,27	17,90	170,80	54-1г	0,05	0,13	20,29	1,90	105,40	18,72	129,29	0,75	0,004	0,007	0,403	
	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0	0,000	
	чай	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00	
	Итого за полдник		10,14	11,17	44,80	303,10		0,07	0,17	90,30	2,42	194,80	22,72	154,34	1,33	0,00	0,01	0,40	
	Итого за день		35,95	38,89	203,43	1280,66		0,60	0,54	449,28	37,82	490,26	140,62	600,63	7,23	0,07	0,02	1,32	
ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК																		
	Каша овсяная молочная	1/180	3,97	7,17	30,87	180,50	173	0,04	0,09	6,40	0,61	149,00	19,00	98,05	0,42	0,01	0,002	0,150	
	Какао с молоком	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,30	0,68	105,00	24,00	110,00	1,09	0,00	0,000	0,002	
	Бутерброд с масломи сыром	1/35	4,87	8,47	15,75	146,86	3	0,06	0,05	9,00	0,11	42,37	5,62	31,20	0,08	0,00	0,001	0,040	
	Итого за завтрак		12,44	19,24	59,22	427,76		0,14	0,23	27,70	1,40	296,37	48,62	239,25	1,59	0,01	0,00	0,19	
	2-й ЗАВТРАК																		
	банан	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075	
	ОБЕД																		
	салат овощной	1/60	3,27	3,80	7,82	81,40	90	0,02	0,05	19,68	2,33	123,05	8,75	31,75	0,10	0,00	0,001	0,045	
	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	16,25	156,30	69	0,04	0,04	110,40	2,28	57,80	6,60	50,22	0,30	0,00	0,001	0,050	
	котлета рыбная любительская	1/70	6,18	6,46	4,78	80,86	54-4р	0,03	0,06	113,04	0,63	48,00	15,60	48,05	0,11	0,045	0,005	0,970	
	Пюре картофельное	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050	
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000	
	Итого за обед		21,25	19,97	96,68	646,61		0,28	0,31	267,83	20,58	281,90	62,42	242,27	1,24	0,06	0,01	1,16	
	ПОЛДНИК																		
Вафли	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06		
молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400		
Итого за полдник		8,79	7,70	27,11	274,73		0,09	0,09	35,08	1,11	165,52	25,25	81,90	0,55	0,01	0,00	0,46		
Итого за день		42,89	47,32	192,81	1393,51		0,71	0,74	335,56	30,99	759,54	162,29	625,67	7,43	0,09	0,01	1,89		
ДЕНЬ 4	ЗАВТРАК																		
	Каша молочная пшенная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	114,3	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185	
	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020	
	Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,029	
	Итого		10,32	10,86	55,03	360,33		0,11	0,22	80,74	2,72	322,31	39,35	245,00	1,42	0,02	0,01	0,23	
	2-й ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
	ОБЕД																		
	помидор нарезка	1/60	0,07	5,74	1,44	50,40	19	0,04	0,02	3,80	13,74	3,40	4,40	5,26	0,36	0,00	0,000	0,080	
	суп картофельный с рыбой	1/180	3,54	2,34	16,49	81,01	54-20с	0,11	0,11	80,76	9,74	18,00	19,06	16,68	1,04	0,00	0,001	0,040	
	котлета мясная	1/70/30	4,70	6,70	8,10	116,70	452	0,06	0,06	10,60	2,20	19,00	10,00	57,05	1,20	0,01	0,002	0,260	
Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104		
компот	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000		
Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044		

	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000	
	Итого за обед		15,53	18,42	77,29	504,47		0,38	0,31	111,41	25,72	61,55	53,60	136,17	3,70	0,03	0,01	0,53	
	ПОЛДНИК																		
	печенье	1/80	3,10	2,75	8,38	72,38	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,002	0,00	
	Кисель	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,0003	0,400	
	Итого за полдник		8,90	7,75	17,98	178,98		0,07	0,08	54,87	1,04	155,02	20,00	56,00	0,18	0,01	0,00	0,40	
	Итого за день		35,30	37,15	160,40	1109,23		0,59	0,63	247,02	30,98	548,88	122,95	461,17	5,40	0,06	0,01	1,17	
ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК																		
	Каша молочная гречневая	1/180	5,59	5,22	30,94	184,60	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	138,90	20,20	87,00	0,15	0,010	0,002	0,140	
	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
	Итого за завтрак		10,73	12,28	53,29	363,00		0,17	0,19	31,81	1,13	256,27	52,82	218,45	1,92	0,02	0,01	0,43	
	2-й ЗАВТРАК																		
	банан	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075	
	ОБЕД																		
	рассольник Ленинградский	1/180	6,72	5,80	14,00	209,64	54-3с	0,064	0,042	104	3,53	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0	0,089	
	Жаркое по-домашнему	1/200	7,33	11,74	14,62	200,30	54-9м	0,09	0,14	23,31	2,10	45,50	7,25	86,30	0,09	0,008	0,00	0,62	
	винегрет	1/60	1,275	4,2	11,38	71,4	54-15э	0,001	0,0075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0	0,09	
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		18,81	22,27	87,67	688,58		0,28	0,29	152,09	16,13	158,50	37,35	166,15	0,92	0,03	0,00	0,84	
	ПОЛДНИК																		
пряник	1/80	0,00	1,60	5,30	56,30		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
молоко	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000		
Итого за полдник		0,20	1,60	5,30	57,70		0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,00	0,00		
Итого за день		30,15	36,56	156,06	1 153,69		0,65	0,59	189,15	25,20	435,02	119,97	454,05	6,90	0,06	0,01	1,35		
ДЕНЬ 6	ЗАВТРАК																		
	каша манная	1/155	4,32	5,85	12,90	120,28		0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	56	0,3	0,009	0,001	0,169	
	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
	Итого		9,46	12,91	35,25	298,68		0,16	0,16	43,84	3,71	186,37	40,52	187,45	2,07	0,02	0,01	0,46	
	2-й ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
	ОБЕД																		
	помидор нарезка	1/50	1,00	3,08	4,92	52,00	пром	0,01	0,02	8,40	7,20	15,00	4,50	7,00	0,20	0,004	0,00	0,02	
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1,70	4,26	9,68	110,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	10,76	50,66	7,20	42,00	0,57	0,008	0,00	0,13	
	каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,00	0,07	
	тефтелт мясные	1/70	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,00	0,09	
	компот	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		16,82	19,94	112,36	679,62		0,33	0,39	266,94	25,91	136,11	60,60	251,02	4,31	0,04	0,00	0,35	
ПОЛДНИК																			
Сырники из творога	1/100	5,60	5,07	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,09	38,72	5,19	132,19	10,67	55,67	0,15	0,005	0,002	0,17		
молоко сгущ.	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	0,01	0,01	0,00	0,15	46,05	0,00	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00		
молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400		

	Итого за полдник		12,45	11,42	39,67	276,35		0,11	0,18	65,12	6,38	333,26	30,67	111,71	0,33	0,02	0,00	0,57	
	Итого за день		39,28	44,39	197,38	1320,10		0,62	0,75	375,90	37,50	665,74	141,79	574,18	6,81	0,07	0,01	1,38	
ДЕНЬ 7	ЗАВТРАК																		
	Каша Дружба	1/180	4,50	7,22	21,69	199,50	54-16к	0,09	0,14	24,48	0,6	149,5	19,2	73,01	0,27	0,015	0,004	0,700	
	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09	
	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
	Итого		13,26	14,95	47,40	410,21		0,17	0,30	87,45	1,41	429,57	49,50	283,08	1,78	0,04	0,01	0,97	
	2-й ЗАВТРАК																		
	яблоко	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
	ОБЕД																		
	Суп-лапша домашняя	1/180	4,75	7,56	10,58	110,23	94	0,13	0,03	70,90	6,26	30,50	5,80	22,40	0,90	0,01	0,00	0,10	
	огурец свежий	1/50	1,70	0,10	3,50	22,40	54-20з	0,05	0,02	18	3,4	11	11	32	0,37	0	0	0	
	Плов из птицы	1/200	6,30	10,10	37,01	255,56	54-12м	0,09	0,09	98	4,36	81,08	32,01	96,08	1,09	0,01	0,003	0,07	
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,10	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		16,23	18,25	98,76	595,43		0,40	0,24	190,98	20,52	141,83	68,01	189,93	3,01	0,03	0,01	0,21	
	ПОЛДНИК																		
	запеканка творожная	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06	
кисель	1/200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,003	0,2		
Итого за полдник		3,29	2,70	24,21	196,03		0,03	0,02	9,06	2,23	17,40	9,85	34,40	1,14	0,00	0,00	0,26		
Итого за день		33,32	36,02	180,47	1267,12		0,63	0,58	287,49	25,66	598,80	137,36	531,41	6,03	0,07	0,01	1,44		
ДЕНЬ 8	ЗАВТРАК																		
	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,42	0,005	0,001	0,19	
	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020	
	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
	Итого за завтрак		7,63	11,24	56,54	305,15	0,00	0,15	0,20	31,70	1,13	201,37	41,62	218,75	2,00	0,01	0,01	0,32	
	2-й ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
	ОБЕД																		
	суп Харчо	1/180	6,78	8,50	12,87	161,83	101	0,07	0,13	124,00	7,12	88,80	16,50	50,40	1,20	0,009	0,000	0,120	
	салат морковный с сыром	1/60	0,36	0,05	5,13	6,30	70	0,02	0,02	0,00	7,50	10,35	0,00	0,00	0,27	0,00	0,000	0,00	
	тефтели рыбные	1/70	6,61	7,68	15,80	128,75	54-19р	0,06	0,08	23,37	0,84	107,80	22,50	98,60	1,70	0,025	0,001	0,350	
	соус красный основной	1/30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3 соус	0,01	0,00	38,40	0,80	4,76	3,60	7,20	0,16	0,00	0,000	0,00	
	Пюре картофельное	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050	
	напиток	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	98,00	10,00	11,00	3,00	1,50	0,54	0,00	0,000	0,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		21,45	23,05	93,01	623,63		0,35	0,44	304,40	35,10	267,76	67,97	259,95	4,40	0,05	0,00	0,57	
ПОЛДНИК																			
Вафли	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06		
чай с молоком	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400		
Итого за полдник		8,79	7,70	27,11	274,73		0,09	0,09	35,08	1,11	165,52	25,25	81,90	0,55	0,01	0,00	0,46		
Итого за день		38,42	42,11	186,76	1268,96		0,62	0,75	371,18	38,84	644,65	144,84	584,60	7,06	0,07	0,01	1,35		
	ЗАВТРАК																		
	каша вязкая молочная овсяная	1/180	5,83	8,68	33,39	241,73	54-11к	0,01	0,01	44,44	0,59	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20	
	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09	

ДЕНЬ 9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
	Итого за завтрак		14,59	16,41	59,10	452,44		0,09	0,17	107,41	1,40	338,57	42,40	280,67	1,79	0,03	0,00	0,47	
	2-й ЗАВТРАК																		
	яблоко	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	2,05	0,010	0,000	0,075	
	ОБЕД																		
	овощной салат	1/60	1,20	3,70	5,90	62,40	пром.	0,01	0,02	10,08	7,44	18,00	10,20	18,00	0,46	0,008	0,000	0,00	
	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,92	64,96	111	0,03	0,04	150,64	8,70	13,17	9,20	7,00	0,30	0,001	0,000	0,10	
	Котлеты рубленые из птицы	1/70	6,12	2,99	11,49	89,81	54-5м	0,02	0,06	24,41	1,00	10,00	5,40	8,00	0,25	0,000	0,001	0,01	
	рис отварной	1/130	1,34	3,07	22,10	163,73	191	0,039	0,013	59,02	6,461	4,173	18,2	65	0,481	0,013	0,003	0,221	
	компот	1/180	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0,000	0,003	0,2	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		14,38	13,24	84,29	528,20	302,00	0,22	0,23	244,53	25,76	63,49	57,70	135,95	2,72	0,03	0,01	0,58	
	ПОЛДНИК																		
Запеканка рисовая с повидлом	1/100	3,91	4,19	25,54	158,93	63	0,03	0,09	0,10	3,45	71,35	21,48	96,12	0,61			0,32		
повидло	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0,000	0		
чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000		
Итого за полдник		5,51	5,99	36,74	225,73	0,00	0,04	0,11	0,41	3,69	137,25	25,28	103,37	0,62	0,00	0,00	0,32		
Итого за день		34,89	36,05	189,93	1250,78		0,55	0,60	357,29	38,75	555,06	151,38	582,24	7,18	0,07	0,01	1,44		
ДЕНЬ 10	ЗАВТРАК																		
	каша молочная пшенная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	107,03	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185	
	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02	
	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
	Итого за завтрак		7,99	11,22	54,95	355,60	0,00	0,15	0,17	22,74	2,42	228,40	42,67	213,45	2,00	0,02	0,01	0,32	
	2-й ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	12,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0	148	22	107	0,1	0	0	0	
	ОБЕД																		
	салат из отварной свеклы с соевым огурцом	1/60	0,74	4,24	11,52	51,00	21	0,01	0,01	0,00	4,00	3,09	0,00	0,00	0,08	0,000	0,00	0,00	
	Суп картофельный	1/180	3,16	2,36	9,90	72,45	91	0,02	0,03	11,26	3,31	3,36	1,52	1,40	0,45	0,004	0,00	0,10	
	гуляш куриный	1/70	5,14	6,27	9,06	130,8	284,00	0,08	0,03	42,10	12,26	0,56	5,63	5,40	1,20	0,003	0,000	0,010	
	картофельное пюре	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	30,80	12,27	72,80	0,08	0,002	0,001	0,050	
	компот	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	Итого за обед		16,15	18,87	92,52	561,36	305,00	0,31	0,26	143,99	28,73	77,06	33,52	134,05	2,85	0,02	0,00	0,20	
	ПОЛДНИК																		
сырники из творога со сметанным соусом	1/70	25,19	12,53	27,01	316,59	83	0,06	0,28	0,08	0,23	142,97	5,25	25,90	0,37	0,609	0,002	0,06		
молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	21,62	218,58	0,18	0,011	0,000	0,400		
Итого за полдник		30,99	17,53	36,61	423,19		0,12	0,36	26,48	1,27	297,99	26,87	244,48	0,55	0,62	0,00	0,46		
Итого за день		55,68	47,74	196,18	1405,60		0,60	0,99	250,21	32,42	751,45	125,06	698,98	5,50	0,66	0,01	0,98		