

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 2"

г.о.Самара

М.А.Шафигулина



Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания детей 3-7 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	237	7,520	7,080	22,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>411</b>	<b>10,030</b>	<b>14,650</b>	<b>46,800</b>	<b>0,164</b>	<b>0,550</b>	<b>60,000</b>	<b>141,578</b>	<b>189,163</b>	<b>36,421</b>	<b>1,567</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Икра кабачковая</i>	30	23	0,360	1,416	2,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54
<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	107	6,390	4,210	11,050	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	83
<i>Сосиски отварные</i>	50	164	7,550	17,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	171	5,680	4,360	25,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
<i>Компот из свежей вишни</i>	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	14,600	11,400	9,880	0,190	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	0
<i>Хлеб ржаной</i>	30	63	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>699</b>	<b>25,015</b>	<b>28,316</b>	<b>87,571</b>	<b>0,507</b>	<b>9,850</b>	<b>40,038</b>	<b>103,991</b>	<b>289,586</b>	<b>82,896</b>	<b>4,414</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>266</b>	<b>4,390</b>	<b>6,980</b>	<b>46,265</b>	<b>0,087</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>23,297</b>	<b>46,097</b>	<b>21,098</b>	<b>3,399</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром</i>	200	196	6,789	9,133	22,811	0,241	5,722	45,333	45,678	157,199	49,558	1,900	163
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>446</b>	<b>11,409</b>	<b>9,724</b>	<b>79,023</b>	<b>0,333</b>	<b>6,448</b>	<b>45,333</b>	<b>89,681</b>	<b>224,226</b>	<b>83,551</b>	<b>3,600</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1910</b>	<b>1876</b>	<b>51,344</b>	<b>59,670</b>	<b>272,359</b>	<b>1,101</b>	<b>24,847</b>	<b>145,371</b>	<b>365,546</b>	<b>756,071</b>	<b>227,966</b>	<b>14,880</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каши гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>537</b>	<b>17,200</b>	<b>20,360</b>	<b>71,290</b>	<b>0,314</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>351,314</b>	<b>420,775</b>	<b>148,466</b>	<b>4,649</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,00	8,97	16,414	11,46	0,385	41
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	60/60	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305
<i>Рис отварной</i>	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>	<b>707</b>	<b>20,490</b>	<b>20,519</b>	<b>109,785</b>	<b>0,275</b>	<b>9,358</b>	<b>52,700</b>	<b>143,711</b>	<b>362,579</b>	<b>97,931</b>	<b>19,209</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком</i>	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>255</b>	<b>198</b>	<b>2,557</b>	<b>3,952</b>	<b>38,067</b>	<b>0,050</b>	<b>0,133</b>	<b>0,000</b>	<b>11,253</b>	<b>0,013</b>	<b>0,010</b>	<b>0,871</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из смеси свежих ягод</i>	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>725</b>	<b>38,597</b>	<b>26,756</b>	<b>72,411</b>	<b>0,157</b>	<b>3,698</b>	<b>104,187</b>	<b>347,260</b>	<b>530,490</b>	<b>65,007</b>	<b>2,245</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2015</b>	<b>2220</b>	<b>79,344</b>	<b>71,587</b>	<b>304,253</b>	<b>0,805</b>	<b>20,799</b>	<b>250,887</b>	<b>860,538</b>	<b>1320,857</b>	<b>315,414</b>	<b>28,874</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	8,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>515</b>	<b>13,690</b>	<b>18,370</b>	<b>72,500</b>	<b>0,155</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>324,836</b>	<b>278,991</b>	<b>45,386</b>	<b>1,338</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из кукурузы</i>	30	30	0,860	1,850	2,410	0,030	2,790	0,000	5,600	17,330	5,860	0,200	12
<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	95
<i>Капуста тушеная</i>	150	138	3,060	5,520	11,835	0,045	25,620	0,000	88,125	61,035	31,275	1,245	143
<i>Котлеты рубленые из курицы</i>	80	219	8,573	9,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>734</b>	<b>24,728</b>	<b>24,917</b>	<b>84,617</b>	<b>0,431</b>	<b>126,367</b>	<b>132,667</b>	<b>198,995</b>	<b>524,566</b>	<b>122,647</b>	<b>6,873</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Пряники</i>	50	147	1,994	2,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>223</b>	<b>6,344</b>	<b>5,858</b>	<b>40,518</b>	<b>0,080</b>	<b>0,450</b>	<b>58,056</b>	<b>194,567</b>	<b>168,411</b>	<b>31,321</b>	<b>0,768</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	50	62	9,072	14,690	8,808	0,120	9,638	250,000	65,857	231,064	29,689	3,046	26
<i>Омлет натуральный</i>	100	83	9,758	12,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<b>Всего в ужин</b>	<b>500</b>	<b>315</b>	<b>21,830</b>	<b>27,949</b>	<b>48,335</b>	<b>0,249</b>	<b>23,849</b>	<b>477,198</b>	<b>166,735</b>	<b>424,019</b>	<b>57,795</b>	<b>8,304</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1935</b>	<b>1840</b>	<b>67,092</b>	<b>77,094</b>	<b>258,670</b>	<b>0,925</b>	<b>158,016</b>	<b>757,924</b>	<b>892,133</b>	<b>1402,987</b>	<b>261,149</b>	<b>19,182</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	135	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>362</b>	<b>13,588</b>	<b>14,128</b>	<b>47,693</b>	<b>0,110</b>	<b>2,178</b>	<b>54,400</b>	<b>284,606</b>	<b>225,652</b>	<b>35,049</b>	<b>0,493</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	10,68	0,3513	0,06	2,1858	0,0099	6,741	0	9,84	8,766	5,235	0,3855	38
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным</i>	150	174	4,457	4,340	28,689	0,041	0,000	21,000	19,275	154,905	18,990	0,866	330
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60/60	179	12,420	15,410	3,960	0,040	0,600	16,000	29,200	124,200	27,200	1,150	293
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>	<b>679</b>	<b>24,043</b>	<b>25,440</b>	<b>93,270</b>	<b>0,267</b>	<b>18,761</b>	<b>44,000</b>	<b>149,670</b>	<b>427,114</b>	<b>112,142</b>	<b>6,529</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	30,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>278</b>	<b>5,220</b>	<b>4,810</b>	<b>50,505</b>	<b>0,097</b>	<b>4,009</b>	<b>0,000</b>	<b>30,397</b>	<b>13,997</b>	<b>7,998</b>	<b>3,539</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2,861	7,318	21,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0,00
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>452</b>	<b>17,699</b>	<b>15,249</b>	<b>68,442</b>	<b>0,408</b>	<b>44,360</b>	<b>55,028</b>	<b>84,132</b>	<b>344,421</b>	<b>93,359</b>	<b>3,910</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2005</b>	<b>1824</b>	<b>61,049</b>	<b>59,627</b>	<b>272,610</b>	<b>0,892</b>	<b>73,308</b>	<b>153,428</b>	<b>555,805</b>	<b>1018,184</b>	<b>252,548</b>	<b>16,371</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	167	3,590	4,900	30,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>410</b>	<b>9,710</b>	<b>15,640</b>	<b>60,700</b>	<b>0,224</b>	<b>1,430</b>	<b>65,000</b>	<b>158,360</b>	<b>218,450</b>	<b>58,900</b>	<b>2,220</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20
<i>Суп из овощей</i>	200	76	1,270	3,990	7,318	0,058	8,300	0,000	27,880	39,420	16,600	0,620	99
<i>Плов из птицы</i>	160	236	9,250	11,780	22,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из яблок с вишней</i>	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>635</b>	<b>552</b>	<b>15,663</b>	<b>18,150</b>	<b>79,273</b>	<b>0,308</b>	<b>11,928</b>	<b>147,900</b>	<b>104,828</b>	<b>473,063</b>	<b>84,601</b>	<b>6,732</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Школьная"</i>	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>272</b>	<b>10,809</b>	<b>6,919</b>	<b>41,568</b>	<b>0,170</b>	<b>1,400</b>	<b>0,000</b>	<b>253,440</b>	<b>226,055</b>	<b>47,393</b>	<b>1,080</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога</i>	200	410	20,28	21,47	48,55	0,13	0,39	136,00	259,80	381,40	45,80	1,94	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	180	41	0,12	0,02	10,20	0,00	2,63	0,00	3,52	1,77	0,97	0,05	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>572</b>	<b>23,737</b>	<b>24,054</b>	<b>79,872</b>	<b>0,187</b>	<b>3,182</b>	<b>150,007</b>	<b>301,549</b>	<b>434,645</b>	<b>60,531</b>	<b>2,646</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1885</b>	<b>1859</b>	<b>60,419</b>	<b>64,763</b>	<b>274,113</b>	<b>0,899</b>	<b>21,940</b>	<b>362,907</b>	<b>825,177</b>	<b>1359,213</b>	<b>255,425</b>	<b>14,578</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	7,960	8,410	41,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>462</b>	<b>10,470</b>	<b>15,980</b>	<b>65,120</b>	<b>0,075</b>	<b>2,210</b>	<b>72,000</b>	<b>209,192</b>	<b>224,587</b>	<b>28,095</b>	<b>1,240</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из моркови</i>	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,00	7,986	16,11	10,989	0,214	42
<i>Суп картофельный с крупой пшениной</i>	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86
<i>Шницели рубленые</i>	80	165	11,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299
<i>Пюре гороховое</i>	150	150	22,300	3,500	16,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0,270	0,110	17,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>633</b>	<b>41,146</b>	<b>15,826</b>	<b>92,932</b>	<b>0,953</b>	<b>36,606</b>	<b>45,095</b>	<b>151,302</b>	<b>492,816</b>	<b>149,183</b>	<b>4,937</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>317</b>	<b>3,990</b>	<b>7,380</b>	<b>58,662</b>	<b>0,100</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>49,290</b>	<b>56,094</b>	<b>31,096</b>	<b>1,400</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Рагу из овощей (с соусом томатным)</i>	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
<i>Яйцо вареное</i>	20	32	2,550	2,300	0,150	0,035	0,000	125,000	27,500	96,000	6,000	1,250	227
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>502</b>	<b>10,199</b>	<b>17,439</b>	<b>75,460</b>	<b>0,220</b>	<b>12,193</b>	<b>166,000</b>	<b>115,016</b>	<b>244,762</b>	<b>76,761</b>	<b>4,246</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1960</b>	<b>1967</b>	<b>66,304</b>	<b>56,625</b>	<b>304,874</b>	<b>1,358</b>	<b>59,008</b>	<b>283,095</b>	<b>531,800</b>	<b>1025,259</b>	<b>289,134</b>	<b>13,723</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>533</b>	<b>18,318</b>	<b>17,558</b>	<b>75,233</b>	<b>0,231</b>	<b>3,418</b>	<b>70,003</b>	<b>326,736</b>	<b>368,341</b>	<b>65,366</b>	<b>2,628</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Огурец соленый</i>	30	1	0,048	0,006	0,090	0,007	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	130	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
<i>Бефстроганов из печени</i>	60/60	187	15,510	12,430	3,290	0,030	0,010	20,000	33,400	116,800	20,500	0,990	278
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>630</b>	<b>27,267</b>	<b>21,563</b>	<b>81,470</b>	<b>0,275</b>	<b>96,720</b>	<b>41,774</b>	<b>113,077</b>	<b>272,996</b>	<b>74,275</b>	<b>5,018</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>221</b>	<b>3,707</b>	<b>6,282</b>	<b>37,467</b>	<b>0,015</b>	<b>0,033</b>	<b>0,024</b>	<b>23,485</b>	<b>58,194</b>	<b>8,299</b>	<b>0,799</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога</i>	200	383	20,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Кисель из вишни</i>	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>583</b>	<b>23,790</b>	<b>17,836</b>	<b>79,698</b>	<b>0,153</b>	<b>2,037</b>	<b>8,400</b>	<b>38,271</b>	<b>49,470</b>	<b>15,960</b>	<b>0,758</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1995</b>	<b>2020</b>	<b>73,581</b>	<b>63,239</b>	<b>286,568</b>	<b>0,684</b>	<b>106,208</b>	<b>120,201</b>	<b>508,569</b>	<b>756,001</b>	<b>167,900</b>	<b>11,103</b>	



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>531</b>	<b>15,510</b>	<b>19,150</b>	<b>73,960</b>	<b>0,160</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>350,114</b>	<b>309,175</b>	<b>56,386</b>	<b>1,739</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат Витаминный</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0	8,97	16,414	11,46	0,385	41
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	200	115	2,846	6,674	11,034	0,084	4,600	16,840	26,720	57,780	20,280	0,000	91
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	150/30	281	17,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	21,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>655</b>	<b>644</b>	<b>25,485</b>	<b>26,868</b>	<b>67,215</b>	<b>0,579</b>	<b>6,853</b>	<b>82,840</b>	<b>134,190</b>	<b>319,774</b>	<b>90,090</b>	<b>4,166</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Булочка "Школьная"</i>	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>340</b>	<b>292</b>	<b>7,670</b>	<b>4,355</b>	<b>55,540</b>	<b>0,132</b>	<b>14,000</b>	<b>0,000</b>	<b>35,900</b>	<b>61,500</b>	<b>32,000</b>	<b>3,960</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом</i>	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277
<i>Рис отварной</i>	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>13,108</b>	<b>6,567</b>	<b>67,121</b>	<b>0,119</b>	<b>0,493</b>	<b>30,000</b>	<b>25,318</b>	<b>184,558</b>	<b>38,245</b>	<b>1,388</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1905</b>	<b>1900</b>	<b>62,273</b>	<b>56,940</b>	<b>276,536</b>	<b>1,000</b>	<b>28,956</b>	<b>206,840</b>	<b>552,522</b>	<b>882,007</b>	<b>220,721</b>	<b>13,153</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>490</b>	<b>14,540</b>	<b>20,380</b>	<b>62,220</b>	<b>0,237</b>	<b>3,730</b>	<b>95,400</b>	<b>363,882</b>	<b>370,017</b>	<b>82,235</b>	<b>1,877</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Винегрет</i>	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Тефтели мясные в соусе</i>	60/60	159	8,180	9,400	10,340	0,071	0,460	32,000	45,175	175,640	21,461	1,847	304
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	130	211	7,453	5,278	33,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>713</b>	<b>22,866</b>	<b>22,162</b>	<b>105,430</b>	<b>0,520</b>	<b>14,958</b>	<b>56,333</b>	<b>153,987</b>	<b>502,135</b>	<b>197,880</b>	<b>23,680</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Печенье</i>	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>259</b>	<b>4,240</b>	<b>6,160</b>	<b>46,035</b>	<b>0,027</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>13,997</b>	<b>13,997</b>	<b>7,998</b>	<b>2,799</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Компот из яблок с вишней</i>	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>714</b>	<b>38,643</b>	<b>26,872</b>	<b>79,371</b>	<b>0,168</b>	<b>2,370</b>	<b>104,187</b>	<b>341,284</b>	<b>526,004</b>	<b>66,372</b>	<b>3,038</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1990</b>	<b>2230</b>	<b>80,789</b>	<b>75,574</b>	<b>305,756</b>	<b>0,962</b>	<b>29,057</b>	<b>255,920</b>	<b>880,149</b>	<b>1419,152</b>	<b>358,485</b>	<b>33,295</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>506</b>	<b>14,560</b>	<b>18,500</b>	<b>70,230</b>	<b>0,212</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>332,756</b>	<b>392,511</b>	<b>59,466</b>	<b>1,690</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты (с луком)</i>	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	20
<i>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	200/5	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	79
<i>Рыба запеченная в омлете</i>	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>593</b>	<b>28,975</b>	<b>15,730</b>	<b>83,655</b>	<b>0,527</b>	<b>47,230</b>	<b>30,768</b>	<b>155,051</b>	<b>263,410</b>	<b>95,341</b>	<b>5,761</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<i>Кисломолочный продукт Варенец</i>	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>294</b>	<b>10,019</b>	<b>9,809</b>	<b>41,708</b>	<b>0,110</b>	<b>0,610</b>	<b>39,990</b>	<b>264,338</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,940</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	200	291	12,38	13,34	30,27	0,07	0,19	95,98	139,43	146,63	33,19	1,52	220
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,96	0,50	24,20	0,08	0,00	0,00	11,52	43,59	16,53	1,00	0,00
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>465</b>	<b>20,851</b>	<b>14,984</b>	<b>62,181</b>	<b>0,157</b>	<b>3,857</b>	<b>95,986</b>	<b>263,505</b>	<b>375,757</b>	<b>148,805</b>	<b>20,942</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>1912</b>	<b>74,905</b>	<b>59,023</b>	<b>270,474</b>	<b>1,016</b>	<b>59,046</b>	<b>256,747</b>	<b>1022,650</b>	<b>1222,632</b>	<b>335,605</b>	<b>31,233</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>19550</b>	<b>19646</b>	<b>677,100</b>	<b>644,142</b>	<b>2826,213</b>	<b>9,641</b>	<b>581,185</b>	<b>2793,321</b>	<b>6994,888</b>	<b>11162,364</b>	<b>2684,346</b>	<b>196,392</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1955</b>	<b>1965</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>283</b>	<b>1</b>	<b>58</b>	<b>279</b>	<b>699</b>	<b>1116</b>	<b>268</b>	<b>20</b>	