

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт Территориального
отдела Управления Росторнадзора по
Пензенской области в Нижне-Волжском, Наровчатском,
Спасском, Вадинском, Мокшанском, Земетчинском районах


И.В. Постельцов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Салтыково

Н.Г. Шуртина



Принято № 83 в от 02.09.2021 г.

Примерное десятидневное меню группы дошкольного образования МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 2-7 лет

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 2-7 лет

Стр. 1 из 6

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
	всего за завтрак		17,01	24,42	67,32	558,55	0,28	0,58	154,00	1,07	363,40	395,35	128,60	4,00
обед														
79	Салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0,00	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34
171	Борщ с картофелем и капустой	200	1,66	3,83	8,99	77,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
601	Плов из курицы	130	9,55	9,68	23,72	220,13	0,05	0,62	0,00	1,68	8,42	124,88	26,34	1,43
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	4,33	76,44	237,08	10,00	1,24
	всего за обед		14,53	17,04	86,44	561,18	0,18	47,87	12,16	4,33	76,44	237,08	69,94	4,03
полдник														
467	Сырки творожные	150	23,25	15,03	28,59	347,18	0,45	1,35	108,95	0,46	295,69	340,03	39,86	0,87
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	всего за полдник		23,43	15,05	49,08	434,06	0,46	7,35	108,95	0,49	302,29	343,33	41,66	0,98
	Всего за 1-й день:		54,96	56,50	202,84	1553,78	0,92	55,80	275,11	5,89	742,12	975,76	240,20	9,00
2-й день														
завтрак														
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
438	Омлет натуральный с зеленым горошком	105	7,29	8,37	4,26	121,84	0,07	3,05	127,70	0,32	87,16	137,25	16,84	1,22
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5035	Печенье затяжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	всего за завтрак		15,83	17,22	71,51	511,50	0,20	63,45	173,20	1,22	247,38	308,95	66,24	3,01
обед														
63	Салат из моркови	94	1,14	6,08	6,07	84,74	0,05	4,40	0,00	2,99	23,76	48,52	33,44	0,62
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88
590	Жаркое по-домашнему	130	12,26	10,92	15,29	208,86	0,14	19,83	12,78	0,40	17,80	161,08	35,06	2,43
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	6,25	0,78
	всего за обед		18,15	24,39	75,03	599,02	0,38	36,71	60,21	5,21	101,47	335,49	120,03	5,10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
567	Колбаса вареная запеченная	50	6,40	11,10	0,75	128,50	0,11	0,00	5,00	0,15	14,50	89,00	11,00	0,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за полдник		9,48	11,42	35,48	284,33	0,15	0,00	5,00	0,59	22,95	115,00	16,60	1,34
	Всего за 2-й день:		43,46	53,03	182,02	1394,85	0,73	100,16	238,41	7,02	371,80	759,44	202,87	9,45
	3-й день													
	завтрак													
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
209	Каша пшеничная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
	всего за завтрак		17,64	30,76	84,27	691,93	0,28	12,48	196,50	1,10	482,06	420,50	79,90	4,20
	обед													
63	Салат из моркови, свеклы и зеленого горошка	94	1,14	6,08	6,07	84,74	0,05	4,40	0,00	2,99	23,76	48,52	33,44	0,62
197	Рассольник Петербургский со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
299	Картофельное пюре	130	2,88	3,88	18,26	120,09	0,13	20,93	23,40	0,15	43,29	86,61	27,79	0,96
636	Голубцы ленивые	70	4,20	4,28	5,33	77,03	0,03	13,50	0,00	0,76	17,34	52,36	12,77	0,75
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	6,25	0,78
	всего за обед		15,72	23,69	85,39	620,71	0,33	49,66	50,43	5,11	113,64	325,18	103,92	4,39
	ПОЛДНИК													
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	всего за полдник		4,40	4,94	58,55	297,35	0,05	0,50	5,00	2,44	34,95	63,25	23,13	1,50
	Всего за 3-й день:		37,77	59,38	228,20	1609,99	0,66	62,63	251,93	8,64	630,65	808,93	206,94	10,09
	4-й день													
	завтрак													
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	всего за завтрак		16,88	29,37	74,71	638,55	0,19	38,90	182,90	1,34	478,44	373,80	70,44	1,94

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	обед															
56	Салат из картофельный с зеленым горошком	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45		
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33		
591	Гуляш	80	18,07	17,92	2,06	241,70	0,07	1,78	0,00	1,65	16,52	194,72	30,03	2,77		
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36		
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40		
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,99		
	всего за обед		30,28	32,10	95,70	795,72	0,51	68,95	62,43	5,81	115,96	500,03	207,14			
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15		
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40		
	всего за полдник		5,89	4,85	57,35	298,83	0,08	1,30	20,00	1,20	125,95	115,00	18,50	0,55		
	Всего за 4-й день:		53,05	66,32	227,76	1733,10	0,78	109,14	265,33	8,35	720,35	988,83	296,08	11,57		
	5-й День															
	завтрак															
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65		
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53		
257	Каша овсяная молочная	200	4,30	8,86	28,68	212,66	0,06	0,32	57,60	0,11	86,73	95,24	17,92	0,83		
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11		
	всего за завтрак		15,45	27,69	79,25	633,86	0,15	6,65	182,10	1,19	461,38	359,04	60,32	4,11		
89	Салат из свеклы с изюмом	60	0,92	3,08	8,52	65,67	0,02	5,20	0,00	1,40	24,04	30,16	13,96	0,91		
206	Суп гороховый	200	4,78	7,20	19,38	161,66	0,21	13,76	47,20	0,29	29,47	98,51	35,17	1,78		
506	Рыба запеченная	60	11,75	5,49	2,80	107,78	0,09	0,36	7,12	2,39	29,20	174,42	39,80	0,62		
679	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,08	7,58	32,14	209,13	0,03	0,00	51,13	0,26	4,51	66,65	21,67	0,45		
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84		
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,99		
	всего за обед		22,07	23,76	93,69	679,01	0,39	22,92	105,68	4,41	99,18	400,19	120,08	5,36		
469	Запеканка творожная с морковью	150	13,57	13,21	27,90	286,35	0,28	3,81	105,75	0,58	175,75	220,21	44,15	1,21		
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80		
5032	Баранки	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40		
	всего за полдник		17,17	21,61	90,15	627,85	0,33	6,01	165,75	1,68	201,25	276,71	57,15	2,41		
	Всего за 5-й День:		54,69	73,06	263,09	1940,72	0,86	35,57	453,53	7,29	761,80	1035,94	237,55	11,89		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день														
1	завтрак													
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
467	Пудинг творожный	150	23,25	15,03	28,59	347,18	0,45	1,35	108,95	0,46	295,69	340,03	39,86	0,87
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	всего за завтрак		29,38	18,73	78,92	611,39	0,55	13,25	121,95	1,08	425,81	477,38	83,31	4,72
57	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	60	0,91	3,06	2,79	43,15	0,02	19,60	0,00	1,54	28,18	19,90	12,14	0,42
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,36	17,30	100,35	0,10	14,00	14,16	0,26	12,85	53,58	20,16	0,83
591	Гуляш	50	11,29	11,20	1,28	151,06	0,05	1,11	0,00	1,03	10,33	121,70	18,77	1,73
409	Пюре гороховое	130	10,71	8,19	25,81	219,79	0,42	0,00	51,13	0,45	60,84	172,73	55,64	3,55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		27,90	25,31	89,73	700,99	0,64	35,07	65,65	3,48	135,32	424,19	124,75	8,29
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5035	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	всего за полдник		4,43	5,67	55,34	293,88	0,06	6,00	32,50	0,68	27,10	46,80	9,30	0,61
	Всего за 6-й день:		61,70	49,71	223,99	1606,25	1,25	54,32	220,10	5,24	588,22	948,37	217,36	13,61
7-й день														
3	завтрак													
7215	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
958	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40
	всего за завтрак		16,21	31,09	73,82	644,45	0,14	0,98	197,50	1,26	459,70	351,90	45,90	1,04
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
171	Борщ вегетарианский	200	1,66	3,83	8,99	77,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
619	Тефтели с рисом	50	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04	0,00	73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
299	Картофельное пюре	75	13,35	12,79	9,33	205,59	0,05	0,63	24,24	0,36	11,20	149,98	21,37	2,00
943	Чай с сахаром	130	2,88	3,88	18,26	120,09	0,13	20,93	23,40	0,15	43,29	86,61	27,79	0,96
5045	Хлеб ржаной	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	всего за обед		22,83	34,46	84,25	742,55	0,34	55,45	133,41	3,75	117,35	348,01	90,43	5,49

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОЛДНИК													
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	всего за полдник		3,34	8,54	52,75	302,27	0,06	3,60	60,00	0,57	17,71	36,46	8,24	1,24
	Всего за 7-й день:		42,38	74,09	210,82	1689,27	0,53	60,03	390,91	5,58	594,76	736,37	144,57	7,76
	8-й день													
	завтрак													
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
384	Каша овсяная молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	всего за завтрак		16,55	25,97	75,99	608,89	0,13	0,98	167,00	0,86	461,53	404,05	75,00	1,95
	обед													
89	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,92	3,08	8,52	65,67	0,02	5,20	0,00	1,40	24,04	30,16	13,96	0,91
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
541	Котлета из говядины домашняя	50	9,90	10,80	3,30	149,90	0,04	0,70	16,52	0,91	19,97	109,56	13,57	1,46
409	Пюре гороховое	130	10,71	8,19	25,81	219,79	0,42	0,00	51,13	0,45	60,84	172,73	55,64	3,55
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	6,25	0,78
	всего за обед		26,26	27,25	95,57	734,74	0,64	49,43	100,58	3,22	163,30	422,51	126,38	8,03
	ПОЛДНИК													
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	всего за полдник		8,91	8,69	54,47	334,22	0,13	1,95	57,70	1,27	192,93	182,54	29,27	0,89
	Всего за 8-й день:		51,73	61,90	226,03	1677,84	0,90	52,35	325,28	5,35	817,76	1009,10	230,65	10,86
	9-й день													
	завтрак													
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
209	Каша пшеничная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	всего за завтрак		11,66	14,79	84,77	523,38	0,26	6,55	85,00	1,08	239,31	279,35	70,85	4,12

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	обед														
100	Винегрет овощной	60	1,01	2,27	5,85	48,27	0,04	7,11	0,00	1,04	14,24	30,43	14,36	0,56	
213	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	6,15	8,22	13,70	153,69	0,09	9,23	38,20	0,37	22,05	87,51	20,10	1,20	
636	Голубцы ленивые	150	9,01	9,17	11,43	165,07	0,06	28,93	0,00	1,63	37,16	112,21	27,36	1,60	
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	
	всего за обед		17,60	19,93	70,93	535,44	0,21	45,27	38,43	3,04	79,19	256,65	68,08	4,14	
	ПОЛДНИК														
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
1052	Пирожок печеный	125	8,23	13,05	43,27	324,00	0,13	25,59	54,40	3,55	76,12	106,60	22,80	1,18	
	всего за полдник		13,48	17,67	64,04	473,68	0,16	31,59	154,40	3,82	104,72	186,70	29,40	2,29	
	Всего за 9-й день:		42,74	52,39	219,74	1532,50	0,63	83,41	277,83	7,94	423,22	722,71	168,33	10,55	
	10-й день														
	завтрак														
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53	
7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
	всего за завтрак		16,08	29,17	67,21	600,55	0,13	0,90	182,90	1,14	443,44	356,80	59,44	1,84	
	обед														
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09	
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88	
506	Рыба запеченная	60	11,75	5,49	2,80	107,78	0,09	0,36	7,12	2,39	29,20	174,42	39,80	0,62	
299	Картофельное пюре	130	2,88	3,88	18,26	120,09	0,13	20,93	23,40	0,15	43,29	86,61	27,79	0,96	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5045	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,03	0,00	0,23	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	
	всего за обед		19,90	19,88	78,98	576,86	0,38	41,93	77,95	4,36	135,18	398,41	124,32	4,83	
	ПОЛДНИК														
5016	Яблочно-виноградный сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20	
5032	Печенье сладкое	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40	
	всего за полдник		3,80	8,40	58,85	329,50	0,05	2,60	60,00	0,70	31,50	52,50	17,00	1,60	
	Всего за 10-й день:		39,78	57,45	205,04	1506,91	0,56	45,42	320,85	6,21	610,12	807,71	200,76	8,26	
	Итого:		482,26	603,85	2189,53	16245,22	7,84	658,82	3019,26	67,51	6260,81	8793,17	2145,31	103,04	