

Утверждено Приказом № 0103-4 от 01.03.2022 г

Заведующего МКДОУ «Детский сад № 23

«Теремок»

Р.М. Братушченко



Циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

в МКДОУ «Детский сад № 23 «Теремок» с 10-ти часовым пребыванием

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Завтрак 8:15 - 8:50												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	C
Т\К	1\1	каша геркулесовая молоч.	200	6.4	7.4	27.2	202	104.71	0.72	0.09	0.24	0.42
Т\К	2\1	кофейный напиток	200	3	2.9	13.4	89	105.86	0.11	0.03	0.12	0.52
Т\К	3\1	хлеб валитек -8	30	2.28	0.24	14.8	71	19.81	0.63	0.09	0	0
Т\К	15\1	Сыр	10	2.63	2.66	0	36	100	0.07	0	0.04	0.07
		итого за прием	440	14.31	13.2	55.4	398	330.38	1.53	0.21	0.4	1.01

Завтрак 2 10:00 - 10:25

Т\К	5\1	сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	42.68	16.00	2.20	0.03	0.00	10.0

Обед 12:15 - 13:00

Т\К	6\1	Салат из капусты	60	1.0	4	5.9	63	28.06	1.39	0.02	0.03	22.54
Т\К	7\1	рассольник со сметаной	200	1.43	2.62	9.35	70	16.76	0.54	0.05	0.04	3.69
Т\К	6\6	Рис отварной	150	3.67	0.52	38.85	174	10.96	2.43	0.14	0.07	0
Т\К	11\8	Гуляш	80	11.92	12.56	3.76	175	8.19	1.44	0.03	0.08	0
Т\К	9\1	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
Т\К	3\1	хлеб Валитек -8	70	5.39	0.77	33.32	165	0	0	0	0	0
		итого за прием	760	23.91	20.47	109.48	719	78.45	6.12	0.25	0.24	76.39

Обед 12:15 - 13:00

Т\К	12\1	Творожно-морковная	150	21.75	14.84	28.17	320	21.85	0.88	0.05	0.05	0.11
		стуженное молоко	30	2.16	2.55	16.8	93	36	0.03	0.12	0.04	0.39
Т\К	7\4	чай	200	0	0	9.1	35	0.26	0.03	0	0	0
		итого за прием	180	23.91	17.39	44.97	413	57.85	0.91	0.17	0.09	0.5
		Итого за день		62.53	51.46	219.65	1572.68	482.68	10.76	0.66	0.73	87.90

2 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/		№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
					Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\2		каша рисовая	200	6.4	8	32.45	205	201.16	0.43	0.07	0.3	2
т\к	2\1		кофейный напиток	200	3	2.9	13.4	89	105.86	0.11	0.03	0.12	0.52
т\к	10\1		Хлеб Ржаной	30	2.4	0.5	14.1	70.5	19.81	0	0	0	0
т\к	4\1		сыр	10	2.63	2.66	0	36	100	0.07	0	0.04	0.07
			итого за прием	440	14.43	14.06	59.95	400.5	426.83	0.61	0.1	0.46	2.59
Завтрак 2 10:00 - 10:25													
т\к	5\1		сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
			итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	42.68	16.00	2.20	0.03	0.00	10.00
Обед 12:15 - 13:00													
т\к	2\2		Борщ с мясом	200	1.43	2.62	9.35	70	16.76	0.54	0.04	0.04	8.65
т\к	14\8		Котлета мясная	80	11.4	11.1	5.2	166	8.19	1.44	0.03	0.08	0
т\к	5\2		Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	12.82	0.74	0.06	0.02	0
т\к	9\5		соус томатно-сметанный	60	0.79	1.56	3.78	37	9.5	0.08	0.08	0.03	0.03
т\к	9\1		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	10\1		Хлеб Ржаной	70	5.6	1.05	32.9	165	164	0	0	0	0
			итого за прием	760	25.02	20.13	101.93	698	225.75	3.12	0.22	0.19	58.84
Полдник 15:20 - 15:50													
т\к	6\2		Пирожки печеные с повидлом	70	4.12	3.49	42.38	214	21.85	0.88	0.05	0.05	0.11
т\к	7\2		Кисломолочный продукт	200	6	0.1	8	116	252	0.2	0.08	0.34	0.14
			Итого за день	270	10.12	3.59	50.38	330	273.85	1.08	0.13	0.39	0.25
			Итого за день		49.97	38.18	222.06	1471.18	942.43	7.01	0.48	1.04	71.68

3 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Т\К	1\3	вермишель молочная	200	7.2	9	32.9	237	187	0.67	0.13	0.9	2
Т\К	2\1	кофейный напиток	200	3	2.9	13.4	89	105.86	0.11	0.03	0.12	0.52
Т\К	3\1	хлеб валитек -8	30	2.28	0.24	14.8	71	19.81	0.63	0.09	0	0
Т\К	4\1	сыр	10	2.63	2.66	0	36	100	0.07	0	0.04	0.07
		итого за прием	440	15.11	14.8	61.1	433	412.67	1.48	0.25	1.06	2.59

Завтрак 2 10:00 - 10:25

Т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10	
		итого за прием	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10	

Обед 12:15 - 13:00

Т\к	15\1	Салат из свежих помидор	60	0.6	6	2.1	65	8.63	0.49	0.03	0.02	13.48	
		суп овощной с мясными	200	5.1	12.3	13.7	134	22.72	1.26	0.09	0.09	7.1	
Т\к	3\3	фрикадельками	80	11	1.6	6.4	84	47.31	0.62	0.07	0.11	0.51	
Т\к	4\3	биточки рыбные	150	3.65	4.9	23.5	156	75.6	1.74	0.34	0.19	36.05	
Т\к	5\3	пюре картофельное	200	0	0	19	80	0	0	0.3	0.34	20	
Т\к		Напиток витам. "Витоша"	70	5.39	0.77	33.32	165	0	0	0	0	0	
Т\к	3\1	хлеб Валитек -8	760	25.74	25.57	98.02	684	154.26	4.11	0.83	0.75	77.14	
		итого за прием											

Полдник 15:20 - 15:50

Т\к	6\3	Ватрушка со сметаной	80	5.6	8.4	30.7	223	40.07	0.6	0.07	0.07	0.1	
Т\к	7\3	чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.1	0.06	0.26	
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42	16	2.2	0.03	0	10	
		итого за прием	380	7.4	10.2	51.7	326	109.13	2.87	0.2	0.13	10.36	
		Итого за день		48.25	50.57	210.82	1443	676.06	8.46	1.28	1.94	90.09	

4 день													
Завтрак 8:15 - 8:50													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг			
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
т\к	1\4	творожно-манный пудинг	150	21,44	15,9	34,2	357	257,68	1,2	0,14	0,42	0,25	
		сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	93	36	0,03	0,12	0,04	0,39	
т\к	2\1	кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
т\к	3\1	хлеб валитек -8	30	2,28	0,24	14,8	71	19,81	0,63	0,09	0	0	
т\к	4\1	сыр	10	2,63	2,66	0	36	100	0,07	0	0,04	0,07	
		итого за прием	420	31,51	24,25	79,2	646	519,35	2,04	0,38	0,62	1,23	
Завтрак 2 10:00 - 10:25													
т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
		итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
Обед 12:15 - 13:00													
т\к	3\4	Щи из свежей капусты	200	1,4	2,5	6	80	32,7	0,52	0,03	0,04	10,85	
т\к	4\4	Тефтели мясные	80	11,4	8,77	7,91	163	30,5	25,59	0,1	0,17	0,58	
т\к	9\5	Соус томатно-сметанный	60	0,79	1,56	3,78	37	9,5	0,08	0,08	0,03	0,03	
т\к	6\4	Греча отварная	150	4,6	4,04	20,03	137	10,96	2,43	0,14	0,07	0	
т\к	9\1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	
т\к	3\1	хлеб Валитек -8	70	5,39	0,77	33,32	165	0	0	0	0	0	
		итого за прием	760	24,08	17,64	89,34	654	98,14	28,94	0,36	0,33	61,62	
Полдник 15:20 - 15:50													
т\к		Сдоба "Посадская"	75	2,85	5,17	48,45	252	29,3	0,5	0,1	0,1	0,7	
т\к	5\10	Кисель	200	1	1	28,6	115	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	
т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	16	2,2	0,03	0	10	
		итого за прием	375	4,25	6,57	86,85	409	76,67	3,3	0,14	0,13	61,02	
		Итого за день		60,24	48,86	265,19	1751,68	710,16	36,48	0,91	1,08	133,87	

5 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества, мг		Витамины мг	
				Б	Ж	У			Са	Fe	B ₁	B ₂ C
т\к	1\5	каша пшенная	200	7,68	9,7	32,1	246		189,45	0,97	0,19	0,25 1,95
т\к	2\1	какао с молоком	200	4,88	5,3	24,5	135		111,76	1,1	0,03	0,13 0,52
т\к	10\1	Хлеб Ржаной	30	2,4	0,5	14,1	70,5		19,81	0	0	0 0
т\к	4\1	сыр	10	2,63	2,66	0	36		100	0,07	0	0,04 0,07
		итого за прием	440	17,59	18,16	70,7	487,5		421,02	2,14	0,22	0,42 2,54

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42		16	2,2	0,03	0 10
		итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42		16	2,2	0,03	0 10

Обед 12:15 - 13:00

т\к	4\5	суп гороховый с гречками	200	5,2	1,77	14,44	100		44,86	2,27	0,25	0,06 28,7
т\к		Бигус с отварным мясом	220	10	8,2	10,8	280		104,22	1	0,08	0,07 21
т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72		14,48	0,32	0,01	0,02 50,16
т\к	10\1	Хлеб Ржаной	70	5,6	1,05	32,9	165		164	0	0	0 0
		итого за прием	690	21,3	11,02	76,44	617		327,56	3,59	0,34	0,15 99,86

Полдник 15:20 - 15:50

т\к	8\5	рыба под омлетом	120	17,85	8,58	3,89	163		51,23	1,79	0,13	0,33 0,68
т\к	7\3	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		53,06	0,07	0,1	0,06 0,26
		итого за прием	320	19,25	10,0	15,1	224		104,29	1,86	0,23	0,39 0,94
		Итого за день		58,54	39,56	172,03	1370,5		868,87	9,79	0,82	0,96 113,34

6 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\6	каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206		185,33	0,37	0,09	0,3	1,95
т\к	2\1	кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89		105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
т\к	3\1	хлеб валитек -8	30	2,28	0,24	14,8	71		19,81	0,63	0,09	0	0
т\к	2\6	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием	440	11,59	19,29	54	432		313,4	1,13	0,21	0,43	2,47

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68		16	2,2	0,03	0	10
		итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	42,68		16,00	2,20	0,03	0,00	10,00

Обед 12:15 - 13:00

т\к	2\8	салат капустный с яблоком	60	0,6	4	6,5	63		17,91	0,46	0,01	0,01	14,41
т\к	4\6	суп-пюре картофельный	200	2,46	2,63	11,8	85		53,05	0,57	0,07	0,09	4,85
т\к	5\6	плов из отварного мяса	230	17,11	16,74	39,84	382		26,45	2,52	0,08	0,13	1,1
т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72		14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
т\к	3\1	хлеб Валитек -8	70	5,39	0,77	33,32	165		0	0	0	0	0
		итого за прием	760	26,06	24,14	109,76	767		111,89	3,87	0,17	0,25	70,52

Полдник 15:20 - 15:50

т\к	8\6	творожно-изюмный пудинг	150	24,29	14,36	25,64	335		205,31	0,76	0,06	0,33	0,34
		повидло	30	0,12	0	19,5	73		4,2	0,39	0,003	0,006	0,15
т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42		16	2,2	0,03	0	10
т\к	7\4	чай	200	0	0	9,1	35		0,26	0,03	0	0	0
		итого за прием	480	24,81	14,76	64,04	485		225,77	3,38	0,093	0,336	10,49
		Итого за день		62,86	58,59	237,60	1726,68		667,06	10,58	0,50	1,02	93,48

7 день												
Завтрак 8:15 - 8:50												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\7	каша гречневая молочная	200	7.85	9.72	28.15	232	188.35	3.88	0.21	0.29	1.95
т\к	2\1	какао с молоком	200	4.88	5.3	24.5	135	111.76	1.1	0.03	0.13	0.52
т\к	3\1	хлеб валитек -8	30	2.28	0.24	14.8	71	19.81	0.63	0.09	0	0
т\к	2\6	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием	440	15.09	22.51	67.58	504	322.32	5.63	0.33	0.43	2.47
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	42.68	16.00	2.20	0.03	0.00	10.00
Обед 12:15 - 13:00												
т\к	2\3	Салат из отварной свеклы	60	0.8	5	4.1	64	19.25	0.73	0.01	0.02	1.16
т\к	3\7	суп - пюре из овощей с крупой	200	2.69	4.39	16.3	116	18.81	0.99	0.1	0.05	5.2
т\к	6\9	шницель мясной	80	16.3	10.8	5.76	186	11.87	3.34	0.07	0.12	0.8
т\к	5\7	рагу овощное	150	3.1	5.3	14.6	119	60.89	0.92	0.08	0.09	10.56
т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	3\1	хлеб Валитек -8	70	5.39	0.77	33.32	165	0	0	0	0	0
		итого за прием	760	28.78	26.26	92.38	722	125.3	6.3	0.27	0.3	67.88
Полдник 15:20 - 15:50												
т\к	6\9	суфле куриное	80	15.8	18.2	3.6	181	58.92	1.36	0.04	0.16	0.36
т\к	7\4	чай	200	0	0	9.1	35	0.26	0.03	0	0	0
т\к	7\7	лимон	5	0.05	0.01	0.15	0.8	2	0.03	0	0	2
		кондитерские изделия	10	0.74	0.10	7.62	41.00	2.20	0.20	0.01	0.00	0.00
		итого за прием	295	16.59	18.31	20.47	257.8	63.38	1.62	0.05	0.16	2.36
		Итого за день		60.86	67.48	190.23	1526.48	527.00	15.75	0.68	0.89	82.71

8 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\8	суп молочный	200	3.4	3.7	12	95	88.55	0.26	0.04	0.1	0.42
т\к	2\1	кофейный напиток	200	3	2.9	13.4	89	105.86	0.11	0.03	0.12	0.52
т\к	10\1	Хлеб Ржаной	30	2.4	0.5	14.1	70.5	19.81	0	0	0	0
т\к	2\6	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием	440	8.88	14.35	39.63	320.5	216.62	0.39	0.07	0.23	0.94
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	42.00	16.00	2.20	0.03	0.00	10.00
Обед 12:15 - 13:00												
т\к	2\7	огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	9	13.8	0.36	0.018	0.024	6
т\к	3\8	суп из овощей с зел.горошк.	200	1.55	5.24	8.29	90	22.62	0.58	0.05	0.04	6.85
т\к	9\8	Печень по строгановски	80	10.06	10.53	2.01	179	21.63	3.39	0.13	0.99	7.32
т\к	5\3	пюре картофельное	150	3.65	4.9	23.5	156	75.6	1.74	0.34	0.19	36.05
т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	10\1	Хлеб Ржаной	70	5.6	1.05	32.9	165	164	0	0	0	0
		итого за прием	760	21.84	21.78	86.5	671	312.13	6.39	0.548	1.264	106.38
Полдник 15:20 - 15:50												
т\к	8\8	омлет	80	6.5	8	2.68	113	86.52	1.73	0.06	0.32	0.65
		кондитерские изделия	40	2.96	0.40	30.48	163.00	8.80	0.80	0.06	0.02	0.00
т\к	7\3	чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.1	0.06	0.26
		итого за прием	320	10.86	9.8	44.36	337	148.38	2.6	0.22	0.4	0.91
		Итого за день		41.98	46.33	180.29	1370.50	693.13	11.58	0.87	1.89	118.23

9 день												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\9	каша молочная ассорти	200	5	5.9	25.6	175	114.95	0.52	0.07	0.13	0.53
т\к	2\1	кофейный напиток	200	3	2.9	13.4	89	105.86	0.11	0.03	0.12	0.52
т\к	3\1	хлеб валитек -8	30	2.28	0.24	14.8	71	19.81	0.63	0.09	0	0
т\к	2\6	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием	440	10.36	16.29	53.93	401	243.02	1.28	0.19	0.26	1.05
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	42.68	16.00	2.20	0.03	0.00	10.00
Обед 12:15 - 13:00												
т\к	2\9	суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.74	1.1	11.35	63	8.5	0.42	0.04	0.02	2.36
т\к	3\9	кура отварная	80	25.1	9.8	0.8	193	16.4	1.6	0.07	0.2	1.84
т\к	4\9	капуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	94	81.89	1.11	0.05	0.07	31.3
т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	3\1	хлеб Валитек -8	70	5.39	0.77	33.32	165	0	0	0	0	0
		итого за прием	700	36.23	14.57	77.37	587	121.27	3.45	0.17	0.31	85.66
Полдник 15:20 - 15:50												
т\к	8\12	Сдоба "Гребешок"	80	7.06	5.2	43.2	248	31.12	0.06	0.08	0.06	0.2
	7\4	чай	200	0	0	9.1	35	0.26	0.03	0	0	0
		итого за прием	280	7.06	5.2	52.3	283	31.38	0.09	0.08	0.06	0.2
		Итого за день		54.05	36.46	193.40	1313.68	411.67	7.02	0.47	0.63	96.91

10 день												
Завтрак 8:15 - 8:50												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг	
				Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	C
Т\к	1\10	запеканка творожная	150	16,98	26,85	22,03	419	252,03	1,43	0,09	0,53	0,99
		стуженное молоко	30	2,16	2,55	16,8	93	36	0,03	0,12	0,04	0,39
Т\к	2\10	какао с молоком	200	4,88	5,3	24,5	175	23,84	5,05	0,07	0,27	2,25
Т\к	10\1	Хлеб Ржаной	30	2,4	0,5	14,1	70,5	19,81	0	0	0	0
Т\к	2\6	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием	420	26,5	42,45	77,56	823,5	334,08	6,53	0,28	0,85	3,63
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
Т\к	5\1	сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
		итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед 12:15 - 13:00												
Т\к	2\10	салат морковный с яблоком	60	0,6	4	6	62	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
Т\к	3\10	суп крестьянский	200	1,8	4,37	10,1	90	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41
Т\к	4\10	кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	62,36	0,74	0,08	0,13	0,63
Т\к	5\10	пюре картофельное /тушеная капуста	150	3,5	3,85	18,5	123	78,7	1,42	0,19	0,12	33,67
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Т\к	10\1	Хлеб Ржаной	70	5,6	1,05	32,9	165	164	0	0	0	0
		итого за прием	760	23,4	19,07	89,8	626	358,75	3,56	0,35	0,33	94,06
Полдник 15:20 - 15:50												
		Сдоба "Посадская"	75	2,85	5,17	48,45	252	29,3	0,5	0,1	0,1	0,7
Т\к	5\10	Кисель витам. "Витоща"	200	0	0	19	95	0	0	0,3	0,34	20,1
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	16	2,2	0,03	0	10
		итого за прием	375	3,25	5,57	77,25	389	45,3	2,7	0,43	0,44	30,8
		Итого за день		53,55	67,49	254,41	1881,18	754,13	14,99	1,09	1,62	138,49
		Итого за 10 дней		552,83	504,98	2145,68	15427,56	6733,19	132,42	7,76	11,80	1026,70
		В среднем за 1 день		55,28	50,50	214,57	1542,76	673,32	13,24	0,78	1,18	102,67

* с учетом сезонных овощей