

Заведующего МКДОУ «Детский сад № 23

«Теремок»

Р.М. Братушченко



Циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

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

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
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\1	каша геркулесовая молоч.	150	4.79	5.56	20.4	165	78.53	0.54	0.07	0.1	0.31
Т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0
Т\к	4\1	сыр	5	1.32	1.33	0	18	50	0.03	0	0.02	0.03
		итого за прием	325	9.89	9.21	40.29	275	221.13	1.07	0.15	0.21	0.73
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.5
Обед 11:50 - 12:10												
Т\к	6\1	салат из белокоч. капусты с растит. маслом	40	0.65	2.65	4.3	43	18.53	0.23	0.01	0.01	16.17
Т\к	7\1	рассольник со сметаной	150	1.5	3.1	11.3	79	7.9	0.09	0.06	0.03	15.6
Т\к	9\4	рис отварной	150	2.2	2.84	25.78	214	5.86	0.32	0.02	0.01	0
Т\к	11\8	Гуляш	60	8.93	9.42	2.84	132	10.05	1.36	0.03	0.06	0.27
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	55	3.45	0.49	25.68	130	0	0	0	0	0
		итого за прием	605	17.1	18.52	83.6	652	53.2	2.24	0.13	0.12	69.66
Полдник 15:30 - 15:45												
Т\к	11\1	запеканка творожно-морковная	120	17.4	11.87	22.54	253	139.08	0.7	0.04	0.23	0.18
Т\к		стуженное молоко	20	1.44	1.7	11.2	54	24	0.02	0.08	0.027	0.26
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
Т\к	7\4	чай	150	0	0	6.38	26	0.19	0.02	0	0	0
		итого за прием	365	19.14	13.87	47.47	365	175.27	2.39	0.14	0.257	7.94
		Итого за день		46.43	41.9	178.71	1324	461.6	7.35	0.44	0.587	85.83

2 день

Завтрак 8:15 - 8:30

Технологическая я и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\2	каша рисовая	150	4.6	6	25	155	151.68	0.33	0.06	0.2	1.5
т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
т\к	10\1	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	9.4	47	0	0	0	0	0
т\к	4\1	сыр	5	1.32	1.33	0	18	50	0.03	0	0.02	0.03
		итого за прием	325	9.78	9.79	44.42	265	281.08	0.44	0.08	0.31	1.92
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.50
Обед 11:50 - 12:10												
т\к	3\2	борщ с мясом	150	1.85	3.65	8.02	73	31.33	0.7	0.04	0.03	6.5
т\к	14\8	котлета мясная	60	8.53	8.32	3.86	166	6.14	1.08	0.02	0.06	0
т\к	5\2	макаронные изделия отварные	130	4.6	3.27	28.09	163	11.11	0.64	0.05	0.02	0
т\к	9\5	соус томатно-сметанный	30	0.66	0.78	1.89	18	4.75	0.04	0.04	0.02	0.02
т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
т\к	10\1	Хлеб ржаной	55	4.4	0.82	25.85	129	0	0	0	0	0
		итого за прием	575	20.41	16.86	81.41	603	64.19	2.7	0.16	0.14	44.14
Полдник 15:30 - 15:45												
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	8\2	молоко	150	2.9	3.2	4.7	81	120	0.1	0.04	0.15	1.3
		Итого за прием	220	7.02	6.69	47.08	295	141.85	0.98	0.09	0.2	1.41
		Итого за день		37.51	33.64	180.26	1195.00	499.12	5.77	0.35	0.65	54.97

3 день

Завтрак 8:15 - 8:30

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\3	вермишель молочная	150	5.4	6.75	24.7	178	140	0.5	0.09	0.7	1.5
т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
т\к	3\1	хлеб валитек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0
т\к	4\1	сыр	5	1.32	1.33	0	18	50	0.03	0	0.02	0.03
		итого за прием	325	10.5	10.4	44.59	288	282.6	1.03	0.17	0.81	1.92

Завтрак 2 10:00 - 10:25

Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5

Обед 11:50 - 12:10

Т\к	3\2	Салат из свежих помидор	40	0.4	3.99	1.37	43	5.75	0.33	0.02	0.01	8.98
Т\к	3\3	суп овощной с мясными фрикадельками	150	3.06	3.78	8.22	80	13.63	0.76	0.05	0.05	4.26
Т\к	4\3	биточки рыбные	60	8.23	1.2	4.79	63	35.48	0.47	0.05	0.08	0.38
Т\к	5\3	пюре картофельное	120	2.92	3.92	18.8	121	60.48	1.39	0.27	0.15	28.84
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	55	3.45	0.49	25.68	130	0	0	0	0	0
		итого за прием	575	18.43	13.4	72.56	491	126.2	3.19	0.4	0.3	80.08

Полдник 15:30 - 15:45

Т\к	6\3	ватрушка со сметаной	35	3.04	4.5	16.53	120	21.58	0.33	0.04	0.04	0.05
Т\к	7\3	чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	39.8	0.05	0.01	0.05	0.2
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	260	4.39	5.86	32.3	198	73.38	2.03	0.07	0.09	7.75
		Итого за день		33.62	29.96	156.8	1009	494.18	7.9	0.66	1.2	97.25

4 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/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\4	творожно-манный пудинг	130	20	14.2	23	303	233.68	0.95	0.06	0.43	7
		сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	54	24	0.02	0.08	0.03	0.26
т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
т\к	10\1	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	9.4	47	0	0	0	0	0
т\к	4\1	сыр	5	1.32	1.33	0	18	50	0.03	0	0.02	0.03
		итого за прием	325	26.62	19.69	53.62	467	387.08	1.08	0.16	0.57	7.68
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
Обед 11:50 - 12:10												
т\к	3\4	щи из свежей капусты	150	1.7	2.34	5.05	47	30.78	0.53	0.03	0.03	8.15
т\к	4\4	тефтели мясные	60	13.88	6.28	5.93	131	8.03	1.94	0.06	0.11	0.42
т\к	9\5	соус томатно-сметанный	30	0.66	0.78	1.89	18	4.75	0.04	0.04	0.02	0.02
т\к	6\4	каша гречневая	120	4.9	4.3	21.4	146	11.7	2.6	0.14	0.07	0
т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
т\к	10\1	Хлеб ржаной	55	4.4	0.82	25.85	129	0	0	0	0	0
		итого за прием	565	25.91	14.54	73.82	525	66.12	5.35	0.28	0.24	46.21
Полдник 15:30 - 15:45												
		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	150	0.75	0.75	21.4	86	23.53	0.45	0	0.02	37.74
т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	300	3.9	6.22	77.2	370	64.83	2.6	0.12	0.12	45.94
		Итого за день		56.73	40.75	211.99	1394	530.03	10.68	0.58	0.93	107.33

5 день

Завтрак 8:15 - 8:30

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	1\5	каша пшенная	150	6.2	8	25	195	163.02	0.74	0.14	0.21	1.69
т\к	2\10	какао с молоком	150	4	4.42	18.32	127	21.88	3.79	0.05	0.2	1.69
т\к	3\1	хлеб валитек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0
т\к	4\1	сыр	5	1.32	1.33	0	18	50	0.03	0	0.02	0.03
		итого за прием	325	13.04	13.91	53.19	387	248.1	4.98	0.25	0.43	3.41

Завтрак 2 10:00 - 10:25

Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5

Обед 11:50 - 12:10

Т\к	3\5	Салат из моркови	40	0.47	2.67	4.4	43	9.59	0.25	0.02	0.03	1.77
Т\к	4\5	суп гороховый	150	6.34	2.83	22.98	144	26.91	1.36	0.15	0.04	17.22
Т\к	5\3	Бигус с отварным мясом	180	9	7.5	7.36	255	71.06	0.9	0.05	0.05	19
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	55	3.45	0.49	25.68	130	0	0	0	0	0
		итого за прием	575	19.63	13.51	74.12	626	118.42	2.75	0.23	0.13	75.61

Полдник 15:30 - 15:45

Т\к	8\5	рыба псд омлетом	110	10.1	8.5	3.5	155	48.42	1.74	0.12	0.32	0.65
Т\к	7\3	чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	39.8	0.05	0.01	0.05	0.2
		итого за прием	260	11.15	9.6	11.9	201	88.22	1.79	0.13	0.37	0.85
		Итого за день		44.12	37.28	146.58	1246	466.74	11.17	0.63	0.93	87.37

6 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ 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\6	каша манная	150	5.17	7.43	20.3	168	160.08	0.3	0.07	0.2	1.7
Т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
Т\к	10\1	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	9.4	47	0	0	0	0	0
Т\к	2\6	масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	1.2	0.01	0	0.005	0
		итого за прием	325	9.07	13.51	39.78	293	240.68	0.39	0.09	0.295	2.09
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.50
Обед 11:50 - 12:10												
Т\к	2\8	салат капустный с яблоком	40	0.4	2.67	4.33	42	11.9	0.3	0.006	0.006	9.6
Т\к	4\6	суп-пюре картофельный	150	2.44	2.38	9.15	64	46	0.56	0.06	0.07	3.62
Т\к	5\6	пудинг из мяса	60	12.7	11.6	0.6	158	23.1	1.56	0.2	0.1	0.06
Т\к	6\6	рис отварной	120	2.5	4.34	32.14	181	8.2	2.36	0.16	0.13	0
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	10\1	Хлеб ржаной	55	4.4	0.82	25.85	129	0	0	0	0	0
		итого за прием	575	22.81	21.83	85.77	628	100.06	5.02	0.436	0.316	50.9
Полдник 15:30 - 15:45												
Т\к	8\6	творожно- изюмный пудинг	120	19.43	11.49	20.51	284	164.25	0.61	0.05	0.27	0.27
		повидло	20	0.08	0	13	48.7	2.8	0.26	0.002	0.004	0.1
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
Т\к	7\4	чай	150	0	0	6.38	26	0.19	0.02	0	0	0
		итого за прием	365	19.81	11.79	47.24	390.7	179.24	2.54	0.072	0.274	7.87
		Итого за день		51.99	47.43	180.14	1343.70	531.98	9.60	0.62	0.89	68.36

7 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
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\7	каша гречневая мол.	150	5.23	6.19	21.53	152	124.81	2.36	0.12	0.19	1.3
Т\к	2\10	какао с молоком	150	4	4.42	18.32	127	1.88	3.79	0.05	0.2	1.69
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0
Т\к	2\6	масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	1.2	0.01	0	0.005	0
		Итого за прием	325	10.79	14.39	49.78	359	141.09	6.58	0.23	0.395	2.99
Завтрак 2												
Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		Итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.50
Обед 11:50 - 12:10												
Т\к	2\3	Салат из отварной свеклы	40	0.55	3.3	2.72	32	12.84	0.49	0.01	0.01	10.77
Т\к	3\7	суп - пюре из овощей с крупой	150	2.28	2.95	10.18	77	17.46	0.71	0.07	0.04	2.64
Т\к	6\9	шницель мясной	60	12.23	8.1	4.32	139	8.91	1.76	0.05	0.09	0.6
Т\к	5\7	рагу овощное	130	2.69	4.6	12.65	103	52.77	0.8	0.06	0.08	9.18
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	55	3.45	0.49	25.68	130	0	0	0	0	0
		Итого за прием	585	21.57	19.46	69.25	535	102.84	4	0.2	0.23	60.81
Полдник 15:30 - 15:45												
Т\к	6\9	суфле куриное	60	25.1	9.8	0.8	193	16.4	1.6	0.07	0.2	1.84
Т\к	7\4	чай	150	0	0	6.38	26	0.19	0.02	0	0	0
		Итого за прием	210	25.1	9.8	7.18	219	16.59	1.62	0.07	0.2	1.84
		Итого за день		57.76	43.95	133.56	1145.00	272.52	13.85	0.52	0.83	73.14

8 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
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\8	суп молочный	150	2.55	2.77	9	71	66.41	0.19	0.03	0.07	0.31
Т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
Т\к	10\1	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	9.4	47	0	0	0	0	0
Т\к	2\6	масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	1.2	0.01	0	0.005	0
		Итого за прием	325	6.45	8.85	28.48	196	147.01	0.28	0.05	0.165	0.7
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		Итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.50
Обед 11:50 - 12:10												
Т\к	2\7	Огурец свежий	40	0.29	3.95	0.91	40	9.11	0.22	0.01	0.01	3.65
Т\к	3\8	суп из овощей с зел.горошком	150	1.16	3.93	6.21	65	16.96	0.43	0.04	0.03	5.13
Т\к	9\8	Печень по строгановски	50	6.29	6.58	1.26	89.4	13.52	2.12	0.08	0.62	4.57
Т\к	5\3	пюре картофельное	120	2.92	3.92	18.8	121	60.48	1.39	0.27	0.15	28.84
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	10\1	Хлеб ржаной	55	4.4	0.82	25.85	129	0	0	0	0	0
		Итого за прием	565	15.43	19.22	66.73	498.4	110.93	4.4	0.41	0.82	79.81
Полдник 15:30 - 15:45												
Т\к	8\8	Омлет	40	3.25	4	1.34	56	43	0.88	0.04	0.17	0.33
		кондитерские изделия	20	1.48	0.20	15.24	82.00	4.04	0.40	0.03	0.01	0.00
Т\к	7\3	чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	39.8	0.05	0.01	0.05	0.2
		Итого за прием	210	5.78	5.26	25	184	86.84	1.33	0.08	0.23	0.53
		Итого за день		27.96	33.63	127.56	910.40	356.78	7.66	0.56	1.22	88.54

9 день												
Завтрак 8:15 - 8:30												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Т\к	1\9	каша молочная ассорти	150	3.75	4.42	19.2	131	86.2	0.39	0.05	0.1	0.4
Т\к	2\1	кофейный напиток	150	2.26	2.16	10.02	45	79.4	0.08	0.02	0.09	0.39
Т\к	3\1	хлеб валитек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0
Т\к	2\6	масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	1.2	0.01	0	0.005	0
		итого за прием	325	7.57	10.36	39.15	256	180	0.9	0.13	0.195	0.79
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5
		итого за прием	75	0.30	0.30	7.35	32.00	12.00	1.65	0.02	0.00	7.50
Обед 11:50 - 12:10												
Т\к	2\9	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.3	0.83	8.51	47	6.37	0.31	0.03	0.02	1.77
Т\к	6\9	суфле куриное	60	25.1	9.8	0.8	193	16.4	1.6	0.07	0.2	1.84
Т\к	4\9	капуста тушеная	120	2.8	2.32	10.88	75	65.5	0.88	0.04	0.06	25.04
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
Т\к	10\1	хлеб валитек -8	55	3.45	0.49	25.68	130	0	0	0	0	0
		итого за прием	535	33.02	13.46	59.57	499	99.13	3.03	0.15	0.29	66.27
Полдник 15:30 - 15:45												
Т\к	8\12	Сдоба "Гребешок"	60	5.26	3.91	32.43	186	29.92	0.56	0.06	0.05	0.1
Т\к	7\4	чай	150	0	0	6.38	26	0.19	0.02	0	0	0
		итого за прием	210	5.26	3.91	38.81	212	30.11	0.58	0.06	0.05	0.1
		Итого за день		46.15	28.03	144.88	999.00	321.24	6.16	0.36	0.54	74.66

10 день													
Завтрак 8:15 - 8:30													
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\10	запеканка творожная	130	14.71	23.27	19.09	363	218.43	1.24	0.08	0.46	0.86	
		повидло	20	0.08	0	13	48.7	2.8	0.26	0.002	0.004	0.1	
Т\к	2\10	какао с молоком	150	4	4.42	18.32	127	1.88	3.79	0.05	0.2	1.69	
Т\к	3\1	хлеб валичек -8	20	1.52	0.16	9.87	47	13.2	0.42	0.06	0	0	
Т\к	2\6	масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	1.2	0.01	0	0.005	0	
		итого за прием	325	20.35	31.47	60.34	618.7	237.51	5.72	0.192	0.669	2.65	
Завтрак 2													
Т\к	5\1	сок в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5	
		итого за прием	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5	
Обед 11:50 - 12:10													
Т\к	2\10	салат морковный с яблоком	40	0.41	2.67	3.97	41	9.02	0.35	0.02	0.02	2.12	
Т\к	3\10	суп крестьянский	150	1.93	3.71	7.87	74	25.48	0.55	0.036	0.03	4.81	
Т\к	4\10	кнели рыбные паровые	60	8.55	4.35	3	86	46.7	0.18	0.06	0.1	0.47	
Т\к	5\7	пюре картофельное\капуста тушеная	120	2.9	3.13	14.8	97	62.9	1.1	0.15	0.1	26.92	
Т\к	9\1	компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62	
Т\к	10\1	Хлеб ржаной	55	4.4	0.82	25.85	129	0	0	0	0	0	
		итого за прием	575	18.56	14.7	69.19	481	154.96	2.42	0.276	0.26	71.94	
Полдник 15:30 - 15:45													
		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	150	0.75	0.75	21.4	86	23.53	0.45	0	0.02	37.74	
Т\к	13\1	фрукты в ассортименте	75	0.3	0.3	7.35	32	12	1.65	0.02	0	7.5	
		итого за прием	300	3.9	6.22	77.2	370	64.83	2.6	0.12	0.12	45.94	
		Итого за день		43.11	52.69	214.08	1501.70	469.30	12.39	0.61	1.05	128.03	
		Итого за 10 дней		445.38	389.26	1674.56	12067.80	4403.49	92.53	5.33	8.81	865.48	
		В среднем за 1 день		44.54	38.93	167.46	1206.78	440.35	9.25	0.53	0.88	86.55	

* с учетом сезонных овощей