Согласовано:	Утверждаю:
Профорт:	заведующий
//	МДОУ детский сад №3 "Родничок"
Шеф-повар:	Л.А. Козлова
//	«01» марта 2025 г.

Цикличное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет, посещающих с 10-часовым пребывание

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Родничок»

городского округа город Буй

в соответствии с физиологическими нормами

потребления продуктов

1день 1 неделя (понедельник)

	тдень т педели (п											
		Вес б.	люда		Пище	евые веще	ства на г	юрцию		Энергет		№
Прием пищи	Наименование блюда			Бел	лки	Жи	ры	Угле	еводы	ценн	ость	рецепт
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	уры
	Вода пи	тьевая Д	детская	(на вес	ь день)	300 мл						
2	Каша маннам молочная с маслом сливочным	150	170	3.28	3.71	3.82	4.33	22.2	25.16	136	154	№ 182
Завтрак	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№44
	Вафли	44	44	2.42	2.42	11	11	27.72	27.72	220	220	№4
Итого за завтрак		351	404	6.1	6.73	14.83	15.35	56.91	62.87	384	414	
второй завтрак	Кисломолочный напиток " Снежок"	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№ 420
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
	помидор порционно	30	50	0.16	0.27	0,03	0,07	0,057	1,13	3	6	№ 14
OSON	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1.61	1.93	1.7	2.04	10.28	12.34	62	75	№89
Обед	Капуста тушёная с мясом	160	200	15,24	19,7	12,9	15,0	10,38	13,65	214	269	
	Компот из свежих яблок	150		- /	0,14	0,12	0,14		21,49	73	87	№390
	Хлеб ржаной	30								63	79	№ 1
Итого за обед		520					27.8		00.07	415		
	Оладьи со сгущ молоком	50		0.07		+	8.46				212	
Полдник	Какао с молоком	150									107	№416
ПОЛДПИК		200							•			
		1221	1472	36.55	45.41	44.95	60.53	146.83	181.56	1130	1355	
Итого за поллник												

Итого за полдник Итого за день Неделя 1 День 2 (вторник)

		D			Пище	евые вещес	тва на пор	цию		Энергет	ическая	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес б	люда	Бе	лки	Жи	ры	Угле	воды	ценн		рецепт
трием тіщі	типлоновите олюда	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	уры
	Вода	питьева	я детска	я (на ве	сь день)	300 мл						
	каша пшеничная молочная с	130	170	3.41	4.47	3.41	4.47	21.02	27.47	128	167	№ 182
	маслом сливочным	130			4.47	5.41	7.7/	21.02	27.47	120	107	J19102
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/13	40/18	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		333	408		10.38	13.19		46.98	60.1	345	428	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	180	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	114	№10
Итого за второй завтрак		150		1,50	1,50	0.5			21	95	114	
	салат мазайка	30			0.75	1.54	2.56			22	36	№ 118
	Борщ с мясом и сметаной	150	180	5.93	7,12	4,36	5,23	8,24	9,88	96	115	№68
	греча отварная с маслом сливочным	110	130	2.93	3.47	3.11	3.67	15.04	17.78	106	126	№ 330
Обед	Тефтеля мясная	60		4.41		4.89		5.58		83		№304
	Печень по строгоновски		70/70		9.91		7.56		2.72		119	№181
	Сок	150	180	0	0	0	0	9	11	3	6	№ 418
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
Итого за обед		580	718	15.49	23.72	13.93	19,4	53.89	62.34	373	451	
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	60/14	80/24	8.19	9.94	5.58	6.77	8.48	10.28	117	142	№ 49
Полдник	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№ 75
	Хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
		248	334	11.17	13.98	5.83	7.11	30.77	40.67	229	294	
Итого за полдник		1311	1640	36.51	49.58	33.45	50.53	152.64	184.11	1042	1287	
Итого за день												

Неделя 1 день 3 (среда)

	Педени 1 день в (е	1			Пише	евые веще	тра цап	Onlinio		Quantor.	TITI OO TO A	I
		Bec 6	блюда	Га	лки	· ·		<u> </u>	DO HILI	Энергет		№
Прием пищи	Наименование блюда		ı	De.	ІКИ	Жи	ры	y 1 11C	воды	цень	юсть	рецеп
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	туры
	Вода пит	ьевая д	етская (1	на весь Д	цень) 300	0 мл						
	Каша ячневая молочная с маслом	150	170	2 41	4.41	2 14	5.01	16.44	25.22	127	174	No.192
Завтрак	сливочным	150	170	3.41	4.41	3.14	5.01	16.44	25.22	137	1/4	№ 182
Завтрак	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№ 416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		340	400	9.01	11.14	13.51	17.28	44.02	59.31	362	451	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
	Винегрет	30	50	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28	47	№46
	Суп картофельный с бобовыми и	150	180	3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	80	97	№87
	курой	130	100	3.29	3.93	3.10	3.19	9.19	11./3	80	97	1459 /
Обед	Рис отварной с маслом сливочным	110	130	2,68	3,61	3,94	4,66	26,84	31.79	146	173	№332
	Гуляш из мяса	50/50	60/60	12,85	15,42	10,34	12,42	3,3	3,96	157	189	№293
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.6	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
Итого за обед		570	698	21.51	26,53	19,6	24,36	77.69	94.56	558	607	
П	Овощное рагу со сметанным соусом	110	130	1.97	2.33	4.45	5.26	11.62	13.73	94	111	№362
Полдник	кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№44
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
Итого за полдник		290	350	4.55	5.77	4.69	5.58	40.12	50.33	224	277	
Итого за день		1300	1548	35.47	43.84	38.2	47.62	171.63	214.39	1188	1458	

Неделя 1 день 4 (четверг)

	педеля 1 день 4 (ч	derbehr)										
		Вес б.	пюла		Пищев	ые вещес	тва на по			Энергет	ическая	№
Прием пищи	Наименование блюда	BCC 0.	пюда	Бел	іки	Жи	іры	Угле	еводы	ценн	юсть	рецепту
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	ры
	Вода п	итьевая	детска	я (на ве	сь день)	300 мл						
	Суп молочный с макаронными	150	170	4,31	7,89	3,91	4,43	14.12	16,01	109	123	№122
Zaprnak	изделиями	130	1/0	4,31	7,89	3,91	4,43	14,13	10,01	109	123	JNº122
Завтрак	чай с сахаром	160	180		0.12	0.016	0.02	8.5		34	41	№412
	Бутерброд с сыром	30/13	40/18	, .		0.70		13.91	18.76		179	№3
Итого за завтрак		353		9,16	11,41	10,67	13,31	36,54	44,97	275	343	
Второй завтрак	кисель	150	180		0	0	0		16,2	46		№400
Итого за второй завтрак		150	180		0	0	0		,		54	
	салат из белокачанной капусты	30	50			1,83	2,54	2,71		26	43	№ 21
	Бульон с клёцками и курой	150	180	2,21	2,65	0,67	0,81	4,38	5,26	32	38	№ 119
	Пюре картофельное с маслом	110	130	2.25	2.65	3.52	4.16	14.99	17.71	100	118	№339
	сливочным											
Обед	Котлета мясная	50	70		10.87	5.8	8.25	8.03			162.21	№229
	Напиток лимонный с изюмом	150	180		1.6		Ü	88.4	106.8		404	№418
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
		520	648	15,93	21,18	12,12	16,64	132,71	163,44	675	848	
Итого за обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	70	0.9	1.26	2.6	3.64	4.9	6.86	47	66	№26
	Яйцо отварное	70	70	8.89	8.89	0	0	0.49	0.49	110	110	№ 227
Полдник	Напиток кофейный с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
Полдник	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
		310	360	14.86	16.44	4.97	6.37	32.03	42.11	322	379	
Итого за полдник		1333	1596	39.94	48.79	27.45	35.82	201.48	261.65	1303.83	1609.21	
Итого за день												
·												

Неделя 1 день 5 (пятница)

		Вес б	ПОПО		Пищевн	ле вещес	тва на і	порцию		Энергет	ическая	No
Прием пищи	Наименование блюда	Бес о	люда	Бел	тки	Жи	ры	Угле	воды	ценн	ость	рецептур
присм пищи	Панменование олюда	1 3	3.7 пот	1 3гола	3 7 пат	1-	3 7 пат	1-	3 7 пат	1-3года	3 7 пат	ы
	Вода питьевая			•		Эгода	3-7 JICI	этода	3-7 JIC1	1-310да	3-7 HC1	
	Каша "Дружба" молочная с маслом		Ì	1								
Zaprzecz	сливочным	150	200	3,88	5,28	4,82	6,56	18,15	23,55	150	171	№ 182
Завтрак	какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		340				15.19	18.83	45.73		376		
Второй завтрак	Снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№420
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
	салат из отварной свеклы с	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2,51	4,18	28	47	№34
	масломрастиельным Рассольник с мясом и сметаной	150	180	1.68	2.01	1.97	2.36	7.68	9.22	55	66	№80
Обед	макароны отварные с маслом слив	110	130	4.03	4.8	3.09	3.66	19.34	22.85	121	143	№ 218
	Котлета рыбная	50	70	6.74	9.44	2.12	2.96	5.34	7.47	67.5	98	№ 272
	Сок	150	180	0	0	0	0	9	10.8	36	43	№418
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	7.48	9.36	14.4	18.24	63	79	№ 1
Итого за обед		550	648	14,74	19,28	7,21	17,85	57,18	70,94	366		
	Булочка домашняя	50				6.26		26.96	32.35	179		№452
Полдник	Молоко кипячёное	150					4.88			91	102	№121
	Банан	100					0.4	9.8	9.8	44		№9
Итого за полдник		300	340	8.55	10.25		12.78		52.22	314		
Итого за день		1310	1598	37.12	46.76	38.2	55.22	153.73	188	1144	1384	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищ	евые вещества на	порцию	Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	40
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

неделя 2 день 1 (понедельник)

	неделя 2 день I (понедельник) — Пищевые вещества на порцию — Энергетическая №											
		Rec	битона			вые веще	ства на по	рцию		Энергет	ическая	No
Прием пищи	Наименование блюда	Всс	олюда	Бел	ки	Жи	ры	Угле	воды	ценн	ость	рецепту
•		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	ры
	Вода п	итьевая д	цетская (н	а весь деі	нь), <mark>3</mark> 00м	IЛ						
	Каша пшеничная на молоке с	150	170	3,41	4,47	3,41	4,47	21,02	27,47	128	167	№182
Завтрак	маслом сливочным	150		3,41	4,47	3,41	4,47	21,02	27,47		107	Nº102
Завтрак	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№411
	Печенье	44	44	3.16				29.17	29.17	198	198	№114
Итого за завтрак		351	434	6.7	9.23	15.83	18.24	52.86	65.42	354	405	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.18	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.51	9.8	44	44	
	салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47	№34
	суп картофельный с рыбой	150	180	5.8	6.9	3.8	4.5	12.12	14.54	144.8	137.8	No
Обед	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110	130	3,6	3,74	2,87	3,4	25,84	30,54	141	167	№ 100
	птица тушёная в сметанном соусе	50/50	70/70	11,94	14,33	10,78	12,94	3,51	4,21	158	190	№ 318
	Напиток из шиповника	150		0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	№417
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
Итого за обед		570	718	24,23	28,76	19,79	24,47	72,61	90.38	595.8	699.8	
	Рагу овощное с мясом	110	130	1,97	2,33	4,45	5,26	11,62	13,73	362	111	№362
Полдник	сок	150	180		·	0	0	9	11	3	7	№418
	Хлеб пшеничный	30		2.58		0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
Итого за полдник		290		4.55		4,69	5,58		50.33	224	277	
Итого за день		1311	1602	35,08	44,16	40,71	48,69	170,1	215,93	1217,8	1425,8	

Неделя 2 День 2 (втроник)

	педеля 2 день 2	/ F	,		П					_		
		Вес б.	пюла			ые вещест				Энергет	ическая	№
Прием пищи	Наименование блюда			Бел	ІКИ	Жиј	ы	Углеі	воды	ценн	ность	рецепту
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	ры
	Вода питьевая детская (н	а весь де	нь), 300м	1Л								
	Каша гречневая молочная с	150	170	4.50	5 12	4.69	5 22	23.6	27.64	1.41	160	No.102
	маслом сливочным	150	1/0	4.52	5.12	4.09	5.33	23.0	27.64	141	160	№ 182
Завтрак	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	бутерброд с сыром	40	58	4.75	6.4	6.75	8.86	13.91	18.76	132	179	№ 3
		340	408	12.42	15.19	14.16	17.38	50.47	62.22	362	446	
Итого за завтрак	кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.246	46	54	№400
Второй завтрак		150	180	0	0	0	0	13.2	16.25	46	54	
Итого за второй завтрак	Венигрет	30	50	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28	47	№46
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	180	1.5	1.8	1.98	2.38	8.23	9.88	66.56	79.87	№265
	макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4.03	4.8	3.09	3.66	19.34	20.85	121	143	№ 218
Обед	Рыба запечёная в молочном соусе	50/50	60/60	5,98	8,27	3,59	5,03	1,98	2,77	64	89	№50
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.99	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
		570	718		18.42	10.82	14.56		80.95	426.56	538.87	
Итого за обед	Сырники	60/15	80/30	10.44	14.95	7.59	10.14	6.45	9.12	139	189	№245
	Чай с сахаром	150	180	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99			40	№44
Полдник	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44		0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
		255	330	13.06	18.99	7.84	10.48		39.51	251	341	
Итого за полдник		1315	1636	39,68	52,42	32,82	42,42	155,52	183,08	1042,56	1332,87	
Итого за день												

Неделя 2 День 3 (среда)

	подет 2 день с				Пище	вые веще	ства на по	орцию		Энергеті	ическая	$N_{\underline{0}}$
Прием пищи	Наименование блюда	Вес б	пюда	Бел	ІКИ	Жи	ры	Углег	воды	ценн		рецептур
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	Ы
	Вода пит	ьевая дет	ская (на	весь ден	ь), 300м.	Л						
	каша шнённая молочная с маслом	140	160	3.85	4.41	4.39	5.01	22.06	25.22	153	164	№182
Завтрак	сливочным	140	100	3.63	7.71	4.37	5.01	22.00	23.22	133	104	JN≌10Z
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	40/8		3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136		№ 1
Итого за завтрак		337	388		10.32	14.17	16.5	48.02	57.85	370		
Второй завтрак	Снежок	150	180		5.22	4.8	5.76		7.2	88	106	№481
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88		
	салат из белокачанной капусты	30	50		0,75	1,54	2,56	1,63	2,72	22	36	№24
	Бульон с гренками и курой	150	180	2.34	2.81	0.25	0.29	12.33	14.79	13	16	№115
	Катрофель тушёный в сметанном	110	130	2,36	2,79	6,86	8,11	17,08	20,18	139	164	№ 144
Обед	coyce			Í				T.				
	Фрикадельки мясные в соусе	50	70		11.02	7.96		7.02	9.83		154	
	компот из сухофруктов	150	180		0.4	0.015		20.83	24.99	84		№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63		№ 1
Итого за обед		520	648		20.17	16,94	22,51	73,29	90,75		550	
	Омлет	170	200	14.15	15.04	25.33	26.92	2.84	3.02	295	314	№46
Полдник	сок	150	180		0	0	0	9.75	11.7	3	7	№ 81
Полдинк	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	10.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№ 1
Итого за полдник		350	420	16,73	18.48	35.57	27.24	27.89	35.12	382	433	
Итого за день		1357	1636		54,18			155,2	190,92			

Неделя 2 День 4 (четверг)

	педеля 2 день	<u> </u>			Пище	вые вещес	тва на пор	цию		Энергет	ическая	№
Прием пищи	Наименование блюда	Bec 6	люда	Бел	ки	Жи	ры	Угле	воды	ценн		рецепт
1 ,		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года		1-3года	3-7 лет	уры
	Вода пі	•		іа весь ден				- 7		- 73		
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	170	3.92	4.44	5.51	6.24	19.7	22.34	144	163	№ 182
Завтрак	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		340	400	9.52	11.17	15.88	18.51	47.28	56.43	369	440	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
	салат из картофеля с зелёным горошком	30	50	0.6	0.9	1,57	2,6	2,9	4,9	28	47	№13
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	180	1,025	1,045	0,95	1,9	8,8	9,8	45.8	58.42	№72
Обед	Греча отварная с маслом сливочным	110	130	2,93	3,47	3,11	3,67	15,04	17,78	106	126	№330
	Гуляш из мяса	50/50	70/70	12,85	15,42	10,34	12,42	3,3	3,96	157	189	№293
	Напиток лимонный с изюмом	150	180	0.11	0.13	0.01	0.01	18.32	21.98	72	86	№418
	хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.3	14,4	18.24	63	79	№ 1
Итого за обед		570	718	19,29	23,24	16,54	21,34	62,37	75,94	471,8	585.42	
	Вареники ленивые	50	70	6.85	9.59	6.07	8.49	7.08	9.92	110		№244
Полдник	соус сладкий молочный	15	30	0.29	0.58	0.57	1.36	1.98	3.98		30	№ 369
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2			№400
	Хлеб пшеничный	30		2,58	3,44	0.24	0.32	15,3				№ 1
Итого за полдник		252	330	_	24,33		10,19	30,48	40,58			
Итого за день]	1262	1548	39,33	59,14	39,82	50,44	149,93	159,08	925,38	1420,42	

Неделя 2 День 5 (пятница)

	Неделя 2 День	5 (пятница	1)									
		Reci	блюда		·	Пищевые вещест	ва на порцию	•		Энергетическ	ая пенность	No
Прием пищи	Наименование блюда	Bee	олюда	Бел	ки	Жиј	ры	Угле	воды	эпергетическ	ая ценноств	рецептуј
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	Ы
		Вода пит	ъевая детская (н	а весь день), 300)мл							3
	каша рисовая молочная с маслом сливочым	150	170	1.88	2.17	3.21	3.71	23.55	27.16	131	151	№182
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	печенье	44		3.16		7.66		29.17		198		№2
	Бутерброд с повидлом		40/10		2.49		3.93		29.17		156	<i>№</i> 2
Итого за завтрак		354	400	7.53	7.51	13	10.005	64.06	70.69	410	398	
Второй завтрак	Сок яблочно-персиковый	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№420
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
	салат из отварной свеклы	30	50	0.43	0.71	1,83	3,04	2,51	4,18	28	47	№34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	3,98	4,77	3,11	3,73	9,26	11,11	91	97	№89
	Пюре картофельно морковное	110	130	2,09	2,47	3,39	4,01	13,22	15,62	63	91	№340
Обед	Биточки рыбные	50	70	6.74	9.44	2.12	0.018	20.83	24.99	84	101	№394
	компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.99	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№ 1
		520	648	15,43	19.06	12,62	14.94	73.09	91.44	437	482	
Итого за обед	Булочка домашняя	50	60	3.64	4.37	6.26	7.5	26.96	32.35	179	215	№452
	Снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№ 481
Полдник	яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9
Итого за полдник		300	340	8.39	9.99	11.46	13.66	151.04	192.89	311	365	,
Итого за день		1324	1568	35.7	44.25	41.88	44.67	294.19	362.22	1246	1351	
ИТОГО за 10 дней		13045	15763	380.51	474.03	392.38	493.36	1507.15	1909.22	11332.38	13959	
В среднем за 1 день		1300	1576	38.05	47.4	39.23	49.34	150.7	190,9	1133	1395	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	4
#REF!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!