

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
"Детский сад "Солнышко" деревни Середняя"**

Циклическое ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весенне-летний период)

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет
с 12 часовым пребыванием в соответствии
с физиологическими нормами
потребления продуктов

Утверждено приказом
Заведующего МКДОУ «Детский сад
«Солнышко» деревни Середняя»
_____ Н.Г.Люткова
Приказ № 113 от 07.09.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли-сад	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150-200	3,4-4,25	3,96-4,95	27,83-34,78	161,0-201,25	
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	2,05-2,87	6,6-8,87	12,79-17,17	119,0-159,8	
	Какао с молоком	170-200	3,15-4,2	3,19-3,62	14,68-17,28	101-119	
Второй завтрак	Сок яблочно-абрикос	200-200	1,0-1,0	0,2-0,2	19,8-19,8	86,0-86,0	
Итого за завтрак		555-647	9,6-12,32	13,95-17,64	75,1-89,03	467,0-566,05	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30-60	0,86-1,72	1,85-3,7	2,41-4,82	29,79-59,58	
	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной	150-200	5,92-7,89	4,35-5,8	8,23-10,98	96,0-192,0	
	Котлета мясная	50-70	7,32-10,24	8,15-11,41	6,31-8,83	128,0-179,0	
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110-130	2,24-2,65	3,52-4,16	14,98-17,71	100,65-118,95	
	Компот их сухофруктов	150-180	0,5-0,6	0,07-0,1	15,0-20,1	65-84	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	19,48-26,4	18,42-25,77	66,25-86,59	513,44-549,53	
Полдник	Простокваша	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,15-7,38	76,0-91,0	
	Печенье	10-20	0,75-1,5	0,98-1,96	7,5-15,0	41,5-83,0	
	Яблоко	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44,0-44,0	
Итого за полдник		260-300	5,5-7,7	5,13-7,36	23,45-32,18	161,5-218,0	
Ужин	Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом	130/15- 150/30	22,8-26,31	15,66-18,07	22,29-25,72	321,1-370,5	
	Яйцо вареное	55-55	5,08-5,08	4,6-4,6	0,28-0,28	63,0-63,0	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
	Чай с сахаром	180-200	0,06-0,07	0,02-0,03	9,99-11,1	40,0-44,4	

Итого за ужин		400-465	29,52-33,83	20,58-23,0	42,22-51,59	368,1-548,4	
ИТОГО за День 1		1735-2082	64,1-80,25	58,08-73,77	258,61-259,39	1510,04-1881,98	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150-200	2,32-2,9	3,96-4,95	28,97-36,21	161,0-201,25	
	Бутерброд с сыром	40-55	5,2-6,9	7,8-9,0	7,4-10,0	121,0-149,0	
	Кофейный напиток с молоком	170-200	2,7-3,2	2,26-2,66	12,04-15,95	91,0-101,1	
Второй завтрак	Банан	100-100	1,5-1,5	0,5-0,5	21,0-21,0	95,0-95,0	
Итого за завтрак		460-555	11,72-14,5	14,52-17,11	69,41-83,16	518,7-659,3	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30-60	0,49-0,99	1,25-2,5	2,45-4,91	23,13-46,26	
	Щи из свежей капусты на мк/б со сметаной	150-200	1,03-1,38	2,92-3,9	5,08-6,78	50,85-67,8	
	Бефстроганов из печени со сметаной	50-70	8,25-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	96,5-135,1	
	Макаронные изделия отварные	110-130	4,22-4,99	3,63-4,29	19,33-22,85	121,35-143,41	
	Компот из мороженых ягод	150-180	0,2-0,3	0,03-0,05	16,5-22,0	33,75-45,0	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	16,83-24,61	13,01-17,92	66,48-86,01	490,58-555,07	
Полдник	Снежок	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	75,75-101,0	
	Ватрушка с повидлом	60-80	3,5-4,6	1,4-1,86	34,8-46,4	221,0-166,0	
Итого за полдник		210-260	7,85-10,4	5,15-6,86	40,8-54,4	296,75-267,0	
Ужин	Суфле рыбное	60-80	8,4-11,2	3,6-4,8	1,8-2,4	67,2-89,6	
	Картофельное пюре	140-150	2,85-3,05	4,48-4,8	19,06-20,42	128,1-137,25	
	Чай с сахаром и лимоном	180-200	0,12-0,13	0,02-0,02	10,2-11,33	41,0-45,5	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		400-460	12,92-16,75	8,4-5,92	40,72-48,64	283,3-342,85	
ИТОГО за День 2		1600-1965	49,32-66,26	41,08-47,81	217,41-272,21	1589,28-1824,22	
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150-200	4,01-5,35	2,06-2,75	23,96-31,95	130,5-174,0	
	Бутерброд с повидлом	40-55	1,81-2,49	2,85-3,93	20,04-27,56	113,4-156,0	
	Чай с молоком	170-200	2,67-2,96	2,34-2,6	14,31-15,9	89,0-98,88	

Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	150-150	0,75-0,75	0,15-0,15	15,01-15,1	64,0-64,0	
Итого за завтрак		510-605	9,24-11,55	7,4-9,43	73,32-90,51	396,9-492,88	
Обед	Салат из свежих огурцов	30-60	0,22-0,45	1,82-3,64	0,71-1,42	20,19-40,38	
	Суп с рыбными консервами	150-200	5,14-6,86	5,04-6,72	8,59-11,46	100,3-133,8	
	Котлета рыбная	50-70	8,02-9,0	1,1-2,82	5,99-7,0	74,0-81,0	
	Рис отварной	110-130	2,76-3,26	3,98-4,7	28,49-33,67	160,82-190,06	
	Компот из изюма	150-180	0,3-0,36	0,02-0,04	13,1-15,75	84,7-101,7	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	19,08-23,23	12,44-18,22	76,2-93,45	534,01-664,44	
Полдник	Ряженка	150-180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,3-7,56	76-92	
	Пряник	25-25	1,47-1,47	1,17-1,17	18,75-18,75	91,5-91,5	
	Груша	100-100	0,4-0,4	0,3-0,3	10,3-10,3	46,0-46,0	
Итого за полдник		275-305	6,22-7,09	5,22-5,97	35,35-36,61	213,5-229,5	
Ужин	Суфле из картофеля	200/30-	8,66-9,53	6,0-6,6	22,6-24,9	181,3-199,46	
	Огурец свежий ломтиком	220/50	0,2-0,35	0,03-0,05	0,57-0,85	3,3-5,5	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180-200	2,15-2,65	1,46-1,79	15,5-18,83	84,0-102,0	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		430-470	12,59-14,9	7,79-8,74	48,33-59,07	315,6-377,46	
ИТОГО за День 3		1745-2090	47,13-56,77	32,85-42,36	232,2-279,64	1460,01-1764,28	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150-200	4,27-5,33	4,86-6,07	29,32-36,65	178,0-222,5	
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	2,05-2,87	6,6-8,87	12,79-17,17	119,0-159,8	
	Какао с молоком	170-200	3,15-4,2	3,19-3,62	14,68-17,28	101-119	
Второй завтрак	Яблоко	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44,0-44,0	
Итого за завтрак		455-547	9,87-12,8	15,05-18,96	66,59-80,9	442,0-345,3	
Обед	Салат из свежих помидоров	30-60	0,33-0,66	1,85-3,7	1,41-2,83	23,73-47,46	
	Суп-лапша домашняя	150-200	1,32-1,76	3,03-4,04	7,14-9,52	61,35-81,8	
	Котлета куриная	50-70	10,0-14,0	9,0-12,6	5,35-7,5	142,1-199,0	
	Капуста тушеная	110-130	2,29-2,71	4,07-4,81	10,54-12,46	88,0-104,0	
	Компот их сухофруктов	150-180	0,5-0,6	0,07-0,1	15,0-20,1	65-84	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	17,08-23,03	18,5-25,85	58,76-76,56	474,18-633,76	
Полдник	Простокваша	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,15-7,38	76,0-91,0	

	Булочка сдобная «Российская»	60-80	4,22-5,62	4,81-6,41	33,31-44,4	157,3-193,0	
Итого за полдник		210-260	8,57-11,42	8,56-11,41	39,46-51,78	233,3-284,0	
Ужин	Сырники творожные с молочным соусом	110/30-110/50	32,56-32,56	12,54-12,54	35,0-35,0	347,6-347-6	
	Яйцо вареное	55-55	5,08-5,08	4,6-4,6	0,28-0,28	63,0-63,0	
	Чай с сахаром	180-200	0,06-0,07	0,02-0,03	9,99-11,1	40,0-44,4	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		400-450	39,28-40,08	17,46-17,47	54,93-60,87	497,6-525,5	
ИТОГО за День 4		1595-1947	74,8-87,33	59,57-73,69	219,74-270,11	1647,08-1788,56	
День 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100-120	7,67-9,2	9,49-11,39	9,89-11,87	155,2-186,3	
	Бутерброд с сыром	40-55	5,2-6,9	7,8-9,0	7,4-10,0	121,0-149,0	
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,85-3,2	2,41-2,66	14,36-15,95	91,0-101,1	
Второй завтрак	Сок яблочный	200-200	1,0-1,0	0,03-0,04	20,2-20,2	84,4-84,4	
Итого за завтрак		520-570	16,72-20,3	19,73-23,09	51,85-58,02	451,6-520,8	
Обед	Икра морковная	30-60	0,65-1,31	1,38-2,76	3,26-6,52	28,11-56,22	
	Рассольник на к/б со сметаной	150-200	1,66-2,22	3,06-4,08	10,15-13,54	73,05-97,4	
	Тефтеля мясная с соусом	80-100	5,69-7,11	6,36-7,95	7,45-9,31	110,0-137,5	
	Макаронные изделия отварные	110-130	4,22-4,99	3,63-4,29	19,33-22,85	121,35-143,41	
	Компот из мороженых ягод	150-180	0,2-0,3	0,03-0,05	16,5-22,0	33,75-45,0	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		560-720	15,06-19,23	14,94-19,73	76,01-98,37	460,26-597,03	
Полдник	Снежок	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	75,75-101,0	
	Печенье	10-20	0,75-1,5	0,98-1,96	7,5-15,0	41,5-83,0	
	Банан	100-100	1,5-1,5	0,5-0,5	21,0-21,0	95,0-95,0	
Итого за полдник		275-305	6,6-8,8	5,23-7,46	34,7-44,0	218-261	
Ужин	Рагу овощное с мясом	200-220	20,1-22,1	16,4-18,0	18,0-19,8	300,0-330,0	
	Чай с сахаром и лимоном	180-200	0,12-0,13	0,02-0,02	10,2-11,33	41,0-45,5	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		400-450	16,1-20,9	12,99-16,66	37,86-45,62	388,0-446,05	
ИТОГО за День 5		1725-2015	54,48-69,23	52,89-66,94	200,42-246,01	1517,86-1824,88	
День 6							

Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	150-200	4,08-5,43	0,45-0,6	29,94-38,27	173,0-213,0	
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	2,05-2,87	6,6-8,87	12,79-17,17	119,0-159,8	
	Чай с молоком	170-200	2,67-2,96	2,34-2,6	14,31-15,9	89,0-98,88	
Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	150-150	0,75-0,75	0,15-0,15	15,01-15,1	64,0-64,0	
Итого за завтрак		505-597	9,55-12,01	9,54-12,22	72,05-86,44	445,0-535,68	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30-60	0,86-1,72	1,85-3,7	2,41-4,82	29,79-59,58	
	Борщ на к/б со сметаной	150-200	5,92-7,89	4,35-5,8	8,23-10,98	96,0-192,0	
	Котлета мясная	50-70	7,32-10,24	8,15-11,41	6,31-8,83	128,0-179,0	
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110-130	2,24-2,65	3,52-4,16	14,98-17,71	100,65-118,95	
	Компот их сухофруктов	150-180	0,5-0,6	0,07-0,1	15,0-20,1	65-84	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	19,48-26,4	18,42-25,77	66,25-86,59	513,44-751,03	
Полдник	Простокваша	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,15-7,38	76,0-91,0	
	Печенье	10-20	0,75-1,5	0,98-1,96	7,5-15,0	41,5-83,0	
	Яблоко	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44,0-44,0	
Итого за полдник		260-300	5,5-7,7	5,13-7,36	23,4-32,18	161,5-218,0	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/15 150/45	8,75-10,1	6,05-9,94	34,14-39,4	207,1-239,0	
	Яйцо вареное	55-55	5,08-5,08	4,6-4,6	0,28-0,28	63,0-63,0	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
	Чай с сахаром	180-200	0,06-0,07	0,02-0,03	9,99-11,1	40,0-44,4	
Итого за ужин		400-450	15,47-17,62	10,97-14,87	54,07-65,27	357,1-416,9	
ИТОГО за День 6		1695-2037	50,0-63,73	44,06-60,22	215,77-270,48	1477,04-1921,61	
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150-200	4,01-5,35	2,06-2,75	23,96-31,95	130,5-174,0	
	Бутерброд с сыром	40-55	5,2-6,9	7,8-9,0	7,4-10,0	121,0-149,0	
	Кофейный напиток с молоком	170-200	2,85-3,2	2,41-2,66	14,36-15,95	91,0-101,1	
Второй завтрак	Банан	100-100	1,5-1,5	0,5-0,5	21,0-21,0	95,0-95,0	
Итого за завтрак		460-635	32,53-43,34	29,96-39,86	68,85-95,94	491,1-646,96	

Обед	Икра морковная	30-60	0,65-1,31	1,38-2,76	3,26-6,52	28,11-56,22	
	Суп картофельный на к/б	150-200	3,9-5,2	3,8-4,14	9,25-12,34	81,0-108,0	
	Запеканка из печени с рисом	50-70	8,66-12,13	2,66-3,73	7,0-9,8	86,6-121,3	
	Капуста тушеная	110-130	2,29-2,71	4,07-4,81	10,54-12,46	88,0-104,0	
	Компот из мороженых ягод	150-180	0,2-0,3	0,03-0,05	16,5-22,0	33,75-45,0	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	17,17-22,79	17,16-22,08	63,9-91,5	569-719	
Полдник	Снежок	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	75,75-101,0	
	Плюшка сдобная	60-80	4,8-6,4	1,68-2,24	28,68-38,24	148,0-198,0	
Итого за полдник		210-260	4,96-7,9	1-3,0	17,4-38,7	100,7-207,1	
Ужин	Рыба припущенная в овощах	60-80	4,43-5,9	0,18-0,24	1,89-2,52	27,0-36,0	
	Картофель отварной	140-150	3,86-4,14	7,2-7,7	14,4-15,4	137,3-147,1	
	Чай с сахаром и лимоном	180-200	0,12-0,13	0,02-0,02	10,2-11,33	41,0-45,5	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		400-460	22,2-30,0	7,77-10,46	57,54-76,2	310,5-408,9	
ИТОГО за День 7		1600-2045	93,69-104	55,89-72,4	207,69-302,34	1471,3-1981,96	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100-120	7,67-9,2	9,49-11,39	9,89-11,87	155,2-186,3	
	Бутерброд с повидлом	40-55	1,81-2,49	2,85-3,93	20,04-27,56	113,4-156,0	
	Чай с молоком	170-200	2,67-2,96	2,34-2,6	14,31-15,9	89,0-98,88	
Второй завтрак	Сок яблоко-виноград	200-200	0,6-0,6	0,4-0,4	32,6-32,6	136,6-136,6	
Итого за завтрак		510-575	12,64-18,95	16,28-20,31	45,16-83,62	372,19-541,64	
Обед	Салат из свежих помидоров	30-60	0,33-0,66	1,85-3,7	1,41-2,83	23,73-47,46	
	Суп с рыбными консервами	150-200	5,14-6,86	5,04-6,72	8,59-11,46	100,3-133,8	
	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	50-70	7,11-9,0	0,57-1,1	5,98-7,0	57,0-74,0	
	Макаронные изделия отварные	110-130	4,22-4,99	3,63-4,29	19,33-22,85	121,35-143,41	
	Компот из яблок	150-180	0,12-0,14	0,12-0,14	17,9-21,4	73,2-87,8	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	14,87-20,49	15,95-19,63	53,3-83,6	484,0-617,0	
Полдник	Ряженка	150-180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,3-7,56	76-92	
	Пряник	25-25	1,47-1,47	1,17-1,17	18,75-18,75	91,5-91,5	
	Груша	100-100	0,4-0,4	0,3-0,3	10,3-10,3	46,0-46,0	
Итого за полдник		275-305	4,86-6,65	8,28-12,05	15,71-23,38	175,85-224,75	
Ужин	Голубцы ленивые формовые с	80-90	8,8-9,9	9,92-11,16	10,02-11,28	138,4-155,7	

	соусом						
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110-130	2,24-2,65	3,52-4,16	14,98-17,71	100,65-118,95	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180-200	2,15-2,65	1,46-1,79	15,5-18,83	84,0-102,0	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		400-450	11,73-15,36	13,82-17,61	65,62-91,36	367,9-477,5	
ИТОГО за День 8		1715-2020	44,1-54,8	54,33-69,6	179,79-281,96	1400-1833,79	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150-200	3,31-4,13	3,95-4,93	25,2-31,5	150,0-187,5	
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	2,05-2,87	6,6-8,87	12,79-17,17	119,0-159,8	
	Какао с молоком	170-200	3,15-4,2	3,19-3,62	14,68-17,28	101-119	
Второй завтрак	Яблоко	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44,0-44,0	
Итого за завтрак		455-547	9,73-15,17	14,28-21,37	59,79-89,04	455,5-585,88	
Обед	Салат из свежих огурцов	30-60	0,22-0,45	1,82-3,64	0,71-1,42	20,19-40,38	
	Рассольник на к/б со сметаной	150-200	1,66-2,22	3,06-4,08	10,15-13,54	73,05-97,4	
	Кура отварная	60-80	12,66-16,88	8,16-10,88	-	124,0-165,318	
	Рагу овощное	110-130	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	
	Компот их сухофруктов	150-180	0,5-0,6	0,07-0,1	15,0-20,1	65-84	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		540-700	17,02-22,55	13,93-16,89	84,68-117,39	501,34-665,46	
Полдник	Простокваша	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,15-7,38	76,0-91,0	
	Пирожок с морковью	60-80	3,2-4,2	2,7-3,6	17,9-23,8	109,0-145,3	
Итого за полдник		210-260	5,11-8,1	4,65-7,9	13,4-30,3	124,2-231,1	
Ужин	Вареники ленивые	100-120	12,7-15,24	7,9-9,48	13,8-16,56	177,0-212,4	
	Яйцо вареное	55-55	5,08-5,08	4,6-4,6	0,28-0,28	63,0-63,0	
	Чай с сахаром	180-200	0,06-0,07	0,02-0,03	9,99-11,1	40,0-44,4	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
Итого за ужин		340-410	17,9-24,4	6,76-9,03	37,74-56,2	216-277,5	
ИТОГО за День 9		1545-1917	49,76-70,22	39,62-55,19	195,61-292,93	1297,04-1759,94	
День 10							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100-120	7,67-9,2	9,49-11,39	9,89-11,87	155,2-186,3	
	Бутерброд с сыром	40-55	5,2-6,9	7,8-9,0	7,4-10,0	121,0-149,0	
	Кофейный напиток с молоком	170-200	2,85-3,2	2,41-2,66	14,36-15,95	91,0-101,1	
Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	150-150	0,75-0,75	0,15-0,15	15,01-15,1	64,0-64,0	

Итого за завтрак		510-605	15,59-20,5	17,81-19,78	71,35-103,82	492,4-611,4	
Обед	Салат из свеклы	30-60	0,49-0,99	1,25-2,5	2,45-4,91	23,13-46,26	
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	3,28-4,38	3,15-4,2	9,78-13,04	80,85-107,8	
	Котлета мясная	50-70	7,32-10,24	8,15-11,41	6,31-8,83	128,0-179,0	
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110-130	2,24-2,65	3,52-4,16	14,98-17,71	100,65-118,95	
	Компот из мороженых ягод	150-180	0,2-0,3	0,03-0,05	16,5-22,0	33,75-45,0	
	Хлеб ржаной	40-50	2,64-3,3	0,48-0,6	19,32-24,15	94,0-117,5	
Итого за обед		530-690	21,81-30,9	22,94-31,46	58,74-87,46	518,51, -733,74	
Полдник	Снежок	150-180	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	75,75-101,0	
	Печенье	10-20	0,75-1,5	0,98-1,96	7,5-15,0	41,5-83,0	
	Банан	100-100	1,5-1,5	0,5-0,5	21,0-21,0	95,0-95,0	
Итого за полдник		275-305	8,6-12,2	3,2-4,8	37,9-58,3	218-261	
Ужин	Плов из отварной птицы	200-220	18,9-20,79	15,95-17,54	33,45-36,8	352,0-387,7	
	Хлеб пшеничный	20-30	1,58-2,37	0,3-0,3	9,66-14,49	47,0-70,5	
	Чай с сахаром и лимоном	180-200	0,12-0,13	0,02-0,02	10,2-11,33	41,0-45,5	
Итого за ужин		400-450	7,2-9,9	4,57-5,86	53,54-69,9	303,5-364,9	
ИТОГО за День 10		1715-2050	53,2-73,5	48,52-61,9	221,53-319,48	1409,05-1971,04	
ИТОГО за весь период		16670-20168	531,2-698,31	513,39-671,43	1880,23-2746,5	14137,44-18713,59	
Среднее значение за период		1667-2016	53,12- 69,83	51,33 - 67,14	180,02 -274,65	1413,74-1871,35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

