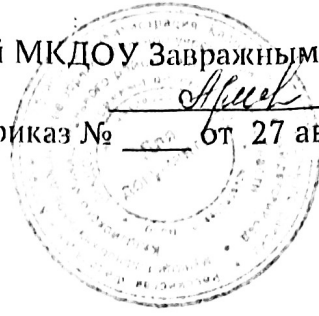


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ Завражным детским садом:
приказ № от 27 августа 2024 года



Десятидневное меню
МКДОУ Завражного детского сада
на 2024-2025 учебный год

2024

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 1														
Завтрак														
	Каша пшенная молочная	150	5,85	7,1	26,85	212,7	1,1	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46	7
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	1,19	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	64
	Бутерброд с джемом или повидло	50	2,24	3,53	24,8	140	0	50	2,24	3,53	24,8	140	0	53
	Итого	350	11,15	13,29	64,84	441,65	2,29	450	14,12	16,53	78,18	542,2	3,05	
Обед														
	Зелёный горошек отварной	40	1,2	0,08	2,6	16	4	60	1,86	0,12	3,9	24	6	20
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	125,44	5,47	200	6,89	6,72	11,47	167,25	7,29	31
	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	150	3,76	5,09	14,65	122,16	8,4	38
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,1	148	0,56	70	16,52	15,68	0,14	207,2	0,78	45
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Кисель	150	0	0	24	96	0	180	0	0	28,8	115,2	0	61
	Итого	540	23,15	20,75	57,22	537,47	16,75	700	31,67	28,09	72,56	708,21	22,47	
Полдник														
	Сок фруктовый (п-р яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	4	200	1	0	20,2	84,8	4	63
	Печенье	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	50	1,03	6,51	23,72	157,6	0	69
	Итого	220	1,41	2,6	29,7	163,6	4	250	2,03	6,51	43,92	242,4	4	
Итого за 1-ый день		1110	35,71	36,64	151,76	1142,72	23,04	1400	47,82	51,13	194,66	1492,81	29,52	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 2														
Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,68	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	1
	Бутерброд с сыром	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	55
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	4,5	200	12	3,06	13	49,28	6	58
	Итого	350	19,51	12,32	44,91	307,64	5,25	450	24,16	15,33	53,32	366,72	6,97	
Обед														
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31	10,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	23
	Гренки для супов	30	4,56	0,48	29,16	142,8	0	40	6,08	0,64	38,88	190,4	0	52
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,75	3,15	9,8	80,25	3,49	200	5	4,21	13,06	107	4,65	34
	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	99,12	2,51	150	3,3	4,68	8,04	123,9	3,14	35
	Рыба, тушенная с овощами	50	4,74	2,49	2,2	50,02	2,16	70	6,69	3,48	3,09	70,03	0,03	47
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	59
	Итого	570	19,07	13,06	79,97	543,38	19,06	760	25,74	17,74	106,58	725,63	24,08	
Полдник														
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	66
	Вафли	50	3,5	13,5	23	250	0	50	3,5	13,5	23	250	0	71
	Итого	200	7,58	18,3	33,46	353,8	1,02	250	8,94	19,9	36,94	388,4	1,36	
Итого за 2-ой день		1120	46,16	43,68	158,34	1204,82	25,33	1460	58,84	52,97	196,84	1480,75	32,41	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 3														
Завтрак														
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162,33	0,68	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	10
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	0,675	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	65
	Бутерброд с маслом	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	54
	Итого	350	11,72	19,42	53,26	405,61	1,355	450	14,58	23,37	64,41	496,68	1,8	
Обед														
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,4	3,3	37,04	2,66	60	0,84	3,6	4,95	55,56	3,99	21
	Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	14,81	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	32
	Макароны отварные с маслом	120	3,08	3,65	26,07	149,45	0	140	4,54	4,57	35,31	200,53	0	41
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7,36	2,96	2,72	62,53	0	70	10,3	4,14	3,81	87,84	0	42
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	60
	Итого	540	20,06	16,2	61,23	392,35	19,87	710	27,76	21,89	82,91	535,03	26,93	
Полдник														
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,5	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	57
	Сухари	50	5,5	2,35	41,5	205	0	50	5,5	2,35	41,5	205	0	70
	Итого	200	7,84	4,78	54,78	286,96	0,5	250	8,62	5,59	59,2	314,28	0,66	
Итого за 3-ий день		1090	39,62	40,4	169,27	1084,92	21,725	1410	50,96	50,85	206,52	1345,99	29,39	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 4														
Завтрак														
	Сырники творожные, запеченные	150	25,76	20,21	19,59	374,87	0,35	200	34,34	26,94	26,12	499,82	0,46	11
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	1,19	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	64
	Бутерброд с джемом или повидло (2)	55	2,51	3,93	28,88	161	0	55	2,51	3,93	28,88	161	0	51
	Итого	355	31,33	26,8	61,66	624,82	1,54	455	40,93	34,41	72,58	779,42	2,05	
Обед														
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,37	1,304	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,956	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,41	10,89	64,23	2,22	200	2,48	0,54	14,52	85,64	2,96	33
	Плов с птицей	160	16,35	15,01	27,2	309,33	0,77	200	20,44	18,76	34	386,66	0,96	40
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Кисель	150	0	0	24	96	0	180	0	0	28,8	115,2	0	61
	Итого	530	21,42	18,62	76,17	566,23	4,294	680	26,29	24,03	96,73	723,45	5,876	
Полдник														
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	4,5	200	12	3,06	13	49,28	6	67
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	100	0,41	0,41	10,09	45,31	16,69	68
	Печенье	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	69
	Итого	270	9,82	5,31	29,34	161,08	21,19	320	12,82	6,07	32,59	173,39	22,69	
Итого за 4-ый день		1155	62,57	50,73	167,17	1352,13	27,024	1455	80,04	64,51	201,9	1676,26	30,616	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 5														
Завтрак														
	Омлет натуральный	150	11,78	13,59	4,82	187,4	0,27	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	2
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	56
	Бутерброд с сыром	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	55
	Итого	350	17,51	19,91	34,48	357,24	3,39	450	21,48	25,45	39,4	432,84	4,49	
Обед														
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	14
	Свекольник	150	1,22	3	8,46	65,85	4,21	200	1,63	4	11,28	87,8	5,62	25
	Каша гречневая разсыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	4
	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	50	6,58	4,71	1,36	73,79	0,18	70	9,21	6,59	1,9	103,3	0,25	44
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	59
	Итого	540	18,16	17,41	76,26	538,53	7,79	720	24,21	23,64	99,53	712,85	10,69	
Полдник														
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	8,1	1,95	200	5,8	5	9,6	108	2,6	67
	Вафли	50	3,5	13,5	23	250	0	50	3,5	13,5	23	250	0	71
	Итого	200	7,85	17,25	30,2	258,1	1,95	250	9,3	18,5	32,6	358	2,6	
Итого за 5-ый день		1090	43,52	54,57	140,94	1153,87	13,13	1420	54,99	67,59	171,53	1503,69	17,78	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 6														
Завтрак														
	Каша манная молочная	150	5,34	7,63	22	176,83	1,67	200	7,12	10,17	29,34	235,77	2,22	3
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	0,675	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	65
	Бутерброд с маслом	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	54
	Итого	350	12,06	18,8	58,28	420,11	2,345	450	15,04	22,54	71,11	516,01	3,12	
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,6	2,67	3,73	40,67	14,96	60	0,9	4	5,6	61	22,44	13
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,08	9,96	72,45	4,52	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,02	24
	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	99,12	2,51	150	3,3	4,68	8,04	123,9	3,14	35
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	0,2	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	48
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	60
	Итого	540	19,21	16,72	48,52	375,08	24,59	720	26,01	22,49	65,1	502,38	35,08	
Полдник														
	Сок фруктовый (п-р)	200	1	0	20,2	84,8	4	200	1	0	20,2	84,8	4	63
	Печенье	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	69
	Итого	220	1,41	2,6	29,7	163,6	4	220	1,41	2,6	29,7	163,6	4	
Итого за 6-ый день		1110	32,68	38,12	136,5	958,79	30,935	1390	42,46	47,63	165,91	1181,99	42,2	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 7														
Завтрак														
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	6
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,5	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	57
	Бутерброд с джемом или повидло	50	2,24	3,53	24,8	140	0	50	2,24	3,53	24,8	140	0	53
	Итого	350	9,32	13,6	57,84	389,33	1,18	450	11,68	16,95	68,84	472,44	1,56	
Обед														
	Салат из свежих огурцов	40	0,33	1,8	1,2	22	1,53	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	15
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,83	1,29	12,68	85,68	3,18	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	28
	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	150	3,76	5,09	14,65	122,16	8,4	38
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,1	148	0,56	70	16,52	15,68	0,14	207,2	0,78	45
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Кисель	150	0	0	24	96	0	180	0	0	28,8	115,2	0	61
	Итого	540	20,95	18,72	59,9	503,71	11,99	700	28,52	25,67	75,89	664,2	15,72	
Полдник														
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	4,5	200	12	3,06	13	49,28	6	58
	Сухари	25	2,75	1,18	20,75	102,5	0	25	2,75	1,18	20,75	102,5	0	70
	Апельсин	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	100	0,41	0,41	10,09	45,31	16,69	68
	Итого	275	12,16	3,89	40,59	184,78	21,19	325	15,16	4,65	43,84	197,09	22,69	
Итого за 7-ый день		1165	42,43	36,21	158,33	1077,82	34,36	1475	55,36	47,27	188,57	1333,73	39,97	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 8														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	150	21,24	14,58	17,72	290,27	0,84	200	28,32	19,44	23,62	387,02	1,12	8
	Какао с молоком													64
	Бутерброд с сыром	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	50	5,56	3,27	19,68	130,4	0,07	55
	Итого	200	26,8	17,85	37,4	420,67	0,91	250	33,88	22,71	43,3	517,42	1,19	
Обед														
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,4	2,67	4	41,33	2,13	60	0,6	4	6	62	3,19	17
	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5	26
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	12,13	9,5	25,7	236,99	3,81	200	15,16	11,88	32,12	296,24	4,76	36
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	59
	Итого	530	21,23	16,9	68,36	509,2	15,92	700	27,36	22,18	89,66	666,08	21,25	
Полдник														
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	66
	Вафли	50	3,5	13,5	23	250	0	50	3,5	13,5	23	250	0	71
	Итого	200	7,58	18,3	33,46	353,8	1,02	250	8,94	19,9	36,94	388,4	1,36	
Итого за 8-ый день		930	55,61	53,05	139,22	1283,67	17,85	1200	70,18	64,79	169,9	1571,9	23,8	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 9														
Завтрак														
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	5
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	0,675	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	65
	Бутерброд с маслом	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	50	3,12	7,57	19,81	132,4	0	54
	Итого	350	11,96	18,99	55,03	410,07	1,355	450	14,9	22,79	66,77	502,62	1,8	
Обед														
	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,53	3,93	2,93	48,67	3,01	60	0,8	5,9	4,4	73	4,51	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	200	5,31	4,14	12,35	111,2	8,96	37
	Рагу из мяса кур	160	15,84	17,44	15,36	283,2	7,25	200	19,8	21,8	19,2	354	9,06	49
	Хлеб ржано- пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	60
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	
	Итого	530	28,15	30,66	51,15	519,21	19,38	700	36,31	40,08	67,41	679,98	25,73	
Полдник														
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	8,1	1,95	200	5,8	5	9,6	108	2,6	67
	Сухари	50	5,5	2,35	41,5	205	0	50	5,5	2,35	41,5	205	0	70
	Итого	200	9,85	6,1	48,7	213,1	1,95	250	11,3	7,35	51,1	313	2,6	
Итого за 9-ый день		1080	49,96	55,75	154,88	1142,38	22,685	1400	62,51	70,22	185,28	1495,6	30,13	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Завражном детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 10														
Завтрак														
	Запеканка творожная с изюмом	150	24,24	14,58	17,72	290,27	0,84	200	28,32	19,44	23,62	387,02	1,12	12
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,5	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	57
	Бутерброд с джемом или повидлом (2)	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	51
	Итого	355	29,09	20,94	59,88	533,23	1,82	455	33,95	26,61	70,2	657,3	2,26	
Обед														
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,4	4	1,4	43,33	8,99	60	0,6	6	2,1	65	13,48	18
	Суп молочный с овощами	150	3,38	3,38	9	79,95	6,33	200	4,5	4,5	12	106,6	8,44	27
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	0	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	39
	Тефтели из мяса говядины	50	7,13	6,06	4,69	101,88	0,68	70	9,98	8,48	6,57	142,63	0,95	43
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	49
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,49	103,95	9,68	200	0,44	0,1	33,98	138,6	12,9	62
	Итого	540	16,17	18,74	77,83	547,09	25,68	720	21,85	25,64	102,06	729,83	35,77	
Полдник														
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	56
	Печенье	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	20	0,41	2,6	9,5	78,8	0	69
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	100	0,41	0,41	10,09	45,31	16,69	68
	Итого	270	0,99	6,06	29,57	163,56	19,74	320	1,04	7,07	32,89	176,69	20,75	
Итого за 10-ый день		1165	46,25	45,74	167,28	1243,88	47,24	1495	56,84	59,32	205,15	1563,82	58,78	
Итого за 10 дней		11165	457,57	457,55	1556,88	11733,95	264,509	14305	584,08	579,82	1903,84	14765,14	336,186	
В среднем за период		1116,5	45,8	45,8	155,7	1173	26,5	1430,5	58,4	58	190,4	1477	33,6	