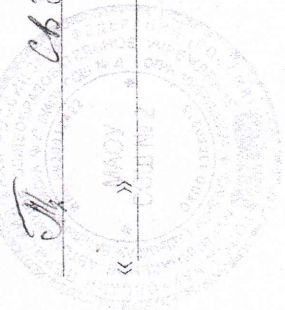


Согласовано

Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Т. С. Сергеева

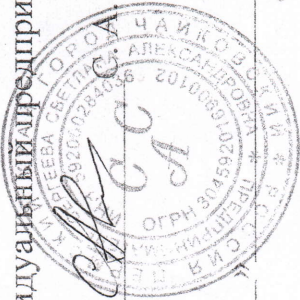


« » _____ 2022г.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

С.А. Сергеева



« » _____ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций 2013 год.

3-7 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
Завтрак												
Первый день												
167	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180/3	5,12	4,48	29,01	176,86	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64	
381	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,00	0,02	0,00	1,89	0,72	
496	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	7/15	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19	
	Итого завтрак		6,45	15,78	51,69	374,56	0,12	1,22	0,15	38,53	1,55	
	в процентном соотношении завтрак										20%	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
2-ой завтрак												
Первый день												
90	СОК	100	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
	Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
	в процентном соотношении 2-ой завтрак										3,7%	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
Обед												
Первый день												
13	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	0,48	5,4	1,4	56,7	0,01	0,7	0,02	15,07	0,33	
56	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,08	5,69	7,17	88,28	0,02	8,33	0,04	30,25	0,73	
215	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,57	8,30	0,43	114,72	0,05	0,15	0,04	16,52	0,55	
317	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66	
410	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0,11	0,03	21,07	84,99	0,00	0,75	0,00	2,66	0,15	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80	
	Итого обед		21,13	25,58	93,69	682,82	0,49	13,38	0,14	125,06	7,52	
	в процентном соотношении обед										36%	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
Полдник												
Первый день												
214	ПРЯНИКИ	60	7,82	1,64	31,17	170,78	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07	
405	МОЛОКО	190	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17	
	Итого полдник		13,41	8,02	41,25	290,90	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24	
	в процентном соотношении полдник										15,3%	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe	
Ужин												
Первый день												
93	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	170/30	2,67	9,65	10,64	140,11	0,09	7,24	0,06	63,78	0,58	
394	ЧАЙ С САХАРОМ	190	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80	
	Итого ужин		8,08	10,25	60,66	363,13	0,30	7,24	0,06	68,16	3,48	
	в процентном соотношении ужин										19,4%	
	Итого за день		150,07	161,63	350,29	1781,41	1,05	28,02	2,65	486,18	18,82	

		Второй день				Завтрак					
162	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,33	6,00	28,33	192,62	0,12	0,30	0,12	120,40	0,98
261	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
486	ХЛЕБ ПШЕН С СЫРОМ	9/15	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
	Итого завтрак		14,03	11,42	51,34	364,22	0,15	0,86	0,19	177,77	2,42
	в процентном соотношении завтрак					20%					

		Второй день				2-ой завтрак					
90	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	100	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
	Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	70,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

		Второй день				Обед					
19	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	30	0,79	1,98	1,78	28,10	0,01	2,60	0,02	6,90	0,25
67	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	200	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
255	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,10	0,06	22,53	1,13
312	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	2,91	3,50	11,80	90,50	0,03	14,30	0,08	70,3	0,96
399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		27,31	19,54	113,14	730,48	0,52	20,28	0,21	206,06	9,69
	в процентном соотношении обед					35%					

		Второй день				Полдник					
423	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	100	6,03	3,80	34,60	180,70	0,09	0,08	0,01	12,30	0,80
406	КЕФИР С САХАРОМ	150/7	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник		11,63	8,18	42,78	275,22	0,15	1,48	0,31	252,30	1,00
	в процентном соотношении полдник					15%					

		Второй день				Ужин					
118	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	2,78	6,58	21,10	154,72	0,04	2,82	0,06	41,62	2,33
407	ЧАЙ С САХАРОМ	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ ПШЕН/РЖАН	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		8,83	7,38	45,90	281,22	0,26	10,82	0,12	85,32	5,53
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		63,30	46,62	274,16	1721,14	1,12	43,44	0,88	729,45	19,24

Четвертый день Завтрак

161	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180/3	7,44	4,65	32,47	201,50	0,13	0,28	0,12	114,70	1,09
387	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	7/15	2,43	0,36	13,98	66,00	0,126			2,22	1,68
	Итого завтрак		12,48	5,46	72,40	385,79	0,29	0,93	0,19	234,31	3,28
	в процентном соотношении завтрак					21%					

Четвертый день 2-ой завтрак

409	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,68	0,00	23,05	94,9	0,00	60,00	0,01	5,44	4,79
	Итого 2-ой завтрак		0,68	0,00	23,05	94,90	0,00	60,00	0,01	5,44	4,79
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

Четвертый день Обед

2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,82	5,49	3,61	77,39	0,02	6,90	0,02	19,4	0,5
73	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,57	4,48	13,30	131,80	0,15	5,54	0,08	31,8	1,4
262	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	9,70	10,38	7,33	161,52	0,04	0,00	0,06	7,43	1,19
330	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	3,22	2,40	9,28	71,64	0,15	2,73	0,03	42,80	0,72
407	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	Итого обед		32,16	24,10	79,97	668,35	0,69	23,17	0,25	179,13	9,31
	в процентном соотношении обед					36%					

Четвертый день Полдник

459	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	50	5,69	2,30	30,59	165,64	0,08	0,00	0,06	16,32	0,97
406	МОЛОКО	200	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник		11,29	6,68	38,77	260,16	0,14	1,40	0,36	256,32	1,17
	в процентном соотношении полдник					14%					

Четвертый день Ужин

124	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/50	5,48	10,45	26,64	222,53	0,09	5,55	0,13	31,66	1,14
382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		9,53	11,05	59,08	369,79	0,30	5,55	0,13	36,78	4,48
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		10,21	11,05	82,13	1778,99	0,30	65,55	0,14	42,22	9,27

		Пятый день				Завтрак					
188	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180/3	7,20	10,20	1,48	126,50	0,04	0,20	0,23	44,50	1,04
254	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,12	0,03	50,46	0,08
496	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/15	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
	Итого завтрак		9,81	21,52	26,07	337,14	0,07	0,32	0,28	99,76	1,31
	в процентном соотношении завтрак					19%					

		Пятый день				2-ой завтрак					
90	ЯБЛОКО	200	0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

		Пятый день				Обед					
38	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	5,4	2,8	63,09	0,01	2,73	0,02	17,27	0,64
75	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,47	4,80	13,20	109,08	0,03	1,71	0,03	11,28	0,47
268	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8,93	9,97	6,91	153,04	0,04	0,00	0,04	5,92	0,60
310	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,68	5,60	7,28	86,37	0,03	3,00	0,03	57,20	0,68
382	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		21,63	26,92	84,28	658,34	0,43	7,44	0,12	130,79	8,03
	в процентном соотношении обед					37%					

		Пятый день				Полдник					
145	БАТОН	50	1,35	1,81	25,05	122,40	0,05	8,69	0,04	32,05	2,56
394	КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	Итого полдник		2,71	1,81	54,07	243,92	0,05	8,69	0,04	32,73	2,66
	в процентном соотношении полдник					14%					

		Пятый день				Ужин					
204	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	120/40	10,91	2,99	19,28	147,70	0,08	0,13	0,14	51,24	0,62
399	ЧАЙ С САХАРОМ	240	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		15,52	3,59	67,68	361,04	0,30	0,28	0,15	111,31	5,00
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		22,18	15,51	113,27	1690,44	0,54	0,40	0,20	170,27	8,07

145	БАТОН	50	1,35	1,81	25,05	122,40	0,05	8,69	0,04	32,05	2,56
394	КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	Итого полдник		2,71	1,81	54,07	243,92	0,05	8,69	0,04	32,73	2,66
	в процентном соотношении полдник					14%					

		Пятый день		Ужин							
204	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/40	10,91	2,99	19,28	147,70	0,08	0,13	0,14	51,24	0,62
399	ЧАЙ С САХАРОМ	240	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		15,52	3,59	67,68	361,04	0,30	0,28	0,15	111,31	5,00
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		22,18	15,51	113,27	1690,44	0,54	0,40	0,20	170,27	8,07

Шестой день Завтрак

165	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,04	5,50	31,32	198,94	0,14	0,28	0,12	111,18	1,32
383	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
493	ХЛЕБ С МАСЛОМ	7/20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
	Итого завтрак		10,83	13,52	53,88	380,45	0,18	1,54	0,17	253,30	2,61
	в процентном соотношении завтрак					21%					

		Шестой день		2-ой завтрак							
90	СОК	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

		Шестой день		Обед							
16	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
80	СУП РЫБНЫЙ	200	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	6,25	0,04	36,98	0,65
141	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	13,07	8,20	23,50	220,10	0,17	4,12	0,09	31,54	1,16
412	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	0,60	0,09	13,59	57,57	0,02	1,00	0,01	12,20	0,33
	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		23,25	21,02	89,49	632,97	0,57	30,84	0,16	129,76	7,65
	в процентном соотношении обед					35%					

		Шестой день				2-ой завтрак					
90	СОК	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					
Обед											
	Шестой день										
16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
80	СУП РЫБНЫЙ	200	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	6,25	0,04	36,98	0,65
141	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	13,07	8,20	23,50	220,10	0,17	4,12	0,09	31,54	1,16
412	КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	0,60	0,09	13,59	57,57	0,02	1,00	0,01	12,20	0,33
	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		23,25	21,02	89,49	632,97	0,57	30,84	0,16	129,76	7,65
	в процентном соотношении обед					35%					

		Шестой день				Полдник					
446	ПРЯНИКИ	50	4,14	8,49	3,79	108,1	0,08	0,09	0,08	56,51	1,05
405	МОЛОКО	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
	Итого полдник		9,73	14,87	13,87	228,22	0,11	0,59	0,23	257,37	1,22
	в процентном соотношении полдник					15%					

		Шестой день				Ужин					
108	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,12	13,91	25,32	250,98	0,14	63,40	0,12	38,71	1,31
125	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50	1,30	4,20	8,30	85,30	0,20	12,50	0,20	45,30	1,20
407	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		13,47	18,91	58,42	462,78	0,56	83,90	0,38	127,71	5,71
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		58,78	68,42	236,66	1793,42	1,46	126,87	0,99	776,14	17,79

		Восьмой день				Завтрак					
167	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	5,12	4,48	29,01	176,86	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
383	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
493	ХЛЕБ С МАСЛОМ	7/28	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
	Итого завтрак		9,91	12,50	51,57	358,37	0,14	2,46	0,18	173,96	1,93
	в процентном соотношении завтрак					20%					

		Восьмой день				2-ой завтрак					
407	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	100	2	0,2	3,8	2,5	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	Итого 2-ой завтрак		2,40	0,60	14,20	70,00	0,04	18,00	0,08	56,00	2,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					4,0%					

		Восьмой день				Обед					
308	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,66	0,12	2,76	14,76	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
52	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	1,25	0,25	0,32	258,30	0,09	0,25	0,05	9,43	0,55
57	КАРТФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,21	0,04	4,38	0,76
263	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	9,45	10,19	6,64	156,06	0,05	0,00	0,08	9,00	0,91
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		29,31	17,91	73,68	709,96	0,74	3,46	0,18	72,61	11,02
	в процентном соотношении обед					36%					

		Восьмой день				Полдник					
457	МАННИК С ПОВИДЛОМ	60/15	4,76	4,41	32,4	188,38	0,07	0,00	0,03	20,72	0,60
406	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник		10,36	8,79	40,58	282,90	0,13	1,40	0,33	260,72	0,80
	в процентном соотношении полдник					16%					

		Восьмой день				Ужин					
107	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	90/10	6,98	5,72	17,30	148,60	0,08	4,54	0,08	55,32	1,28
387	ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
	ЯБЛОКО	200	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		13,64	6,77	64,25	368,39	0,32	5,19	0,15	176,41	4,59
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		65,62	46,57	244,28	1789,62	1,37	30,51	0,92	739,70	20,94

		Завтрак									
Девятый день		183	5,46	5,60	2,73	83,24	0,07	0,97	0,17	44,49	0,47
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ										
387	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180/5	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
497	ХЛЕБ С СЫРОМ	10/25	1,68	3,98	32,41	172,14	0,03	0,06	0,01	8,80	0,58
Итого завтрак			9,75	10,03	61,09	373,67	0,13	1,68	0,25	170,68	1,56
в процентном соотношении завтрак											21%

		2-ой завтрак									
Девятый день		100	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
407	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ										
Итого 2-ой завтрак			2,60	0,40	18,80	90,00	0,06	14,00	0,08	70,00	1,00
в процентном соотношении 2-ой завтрак											5%

		Обед									
Девятый день		10	0,96	5,45	1,95	66,90	0,01	8,75	0,01	22,67	0,34
33	ОГУРЧИК СВЕЖИЙ										
70	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	4,60	0,05	17,78	0,72
326	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	1,20	5,30	10,70	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,68
225	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	7,22	5,70	9,70	118,98	0,04	0,42	0,04	30,28	0,36
398	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	180	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого обед			19,70	21,26	86,51	614,64	0,53	27,17	0,16	147,71	7,64
в процентном соотношении обед											34%

		Полдник									
Девятый день		60	5,2	2,03	40,98	202,9	0,09	0,11	0,03	11,54	1,19
427	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ										
261	МОЛОКО	200	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
Итого полдник			6,52	2,05	56,74	271,40	0,10	0,67	0,06	64,63	2,10
в процентном соотношении полдник											15%

		Ужин									
Девятый день		60	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
6	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ										
198	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	5,10	2,78	25,07	145,72	0,06	0,05	0,07	20,24	0,52
387	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин			10,51	3,38	75,09	368,74	0,27	0,05	0,07	24,62	3,42
в процентном соотношении ужин											20%
Итого за день			49,08	37,12	298,23	1718,45	1,09	43,57	0,62	477,64	15,72

		Десятый день					Завтрак				
158	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,45	4,57	42,34	236,29	0,08	0,30	0,13	128,86	0,80
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
486	ХЛЕБ С МАСЛОМ	5/30	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
	Итого завтрак		12,83	9,97	61,03	385,15	0,10	0,30	0,17	134,56	1,87
	в процентном соотношении завтрак										21%

		Десятый день					2-ой завтрак				
90	МАНДАРИН	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак										5%

		Десятый день					Обед				
10	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15	0,6	5,45	2,1	59,92	0,00	5,46	0,02	19,2	0,55
67	ЩИ КРЕСТЬЯНСКИЕ	200	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
317	ФИЛЕ МИНТАЯ С ОВОЩАМИ	70	1,36	3,34	13,98	137,13	0,14	5,18	0,06	34,29	0,99
244	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
407	КОМПОТ ИЗ СФРС ВИТ. "С"	180	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед		22,24	23,63	82,79	671,19	0,62	23,30	0,21	161,56	8,43
	в процентном соотношении обед										37%

		Десятый день					Полдник				
143	БАТОН	50	0,25	0,24	24,55	101,36	0,02	1,93	0,00	8,14	1,23
405	КИСЕЛЬ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
	Итого полдник		5,84	6,62	34,63	221,48	0,05	2,43	0,15	209,00	1,40
	в процентном соотношении полдник										13%

		Десятый день					Ужин				
211	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ	150/30	7,50	2,44	22,55	142,32	0,02	0,08	0,08	30,73	0,52
399	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин		12,11	3,04	70,95	355,66	0,24	0,23	0,09	90,80	4,90
	в процентном соотношении ужин										20%
	Итого за день		54,52	43,36	270,40	1722,48	1,05	36,26	0,67	603,92	17,20

Итого за 10 дней	570,03	517,66	2366,44	17438,19	10,69	554,74	8,46	5401,65	159,63
Итого (средняя норма) за 10 дней	57,00	51,77	236,64	1743,82	1,07	55,47	0,85	540,17	15,96
Завтрак за 10 дней	103,33	122,10	542,56	3679,31	1,42	10,10	1,95	1696,33	21,04
Завтрак (средняя норма)	10,33	12,21	54,26	367,93	0,14	1,01	0,20	169,63	2,10
в процентном соотношении завтрак				20%					
2-ой завтрак за 10 дней	121,46	105,78	267,92	860,26	1,12	251,63	2,38	271,33	15,86
2-ой завтрак (средняя норма)	12,15	10,58	26,79	86,03	0,11	25,16	0,24	27,13	1,59
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					
Обед за 10 дней	230,39	211,95	837,58	6516,55	5,51	194,51	1,81	1487,12	84,75
Обед (средняя норма)	23,04	21,20	83,76	651,66	0,55	19,45	0,18	148,71	8,48
в процентном соотношении обед				35%					
Полдник за 10 дней	86,17	79,00	397,41	2629,90	1,01	28,31	2,15	1999,08	15,31
Полдник (средняя норма)	8,62	7,90	39,74	262,99	0,10	2,83	0,22	199,91	1,53
в процентном соотношении полдник				15%					
Ужин за 10 дней	112,70	73,60	645,94	3752,17	3,11	118,02	1,38	851,87	45,96
Ужин (средняя норма)	11,27	7,36	64,59	375,22	0,31	11,80	0,14	85,19	4,60
в процентном соотношении ужин				20%					