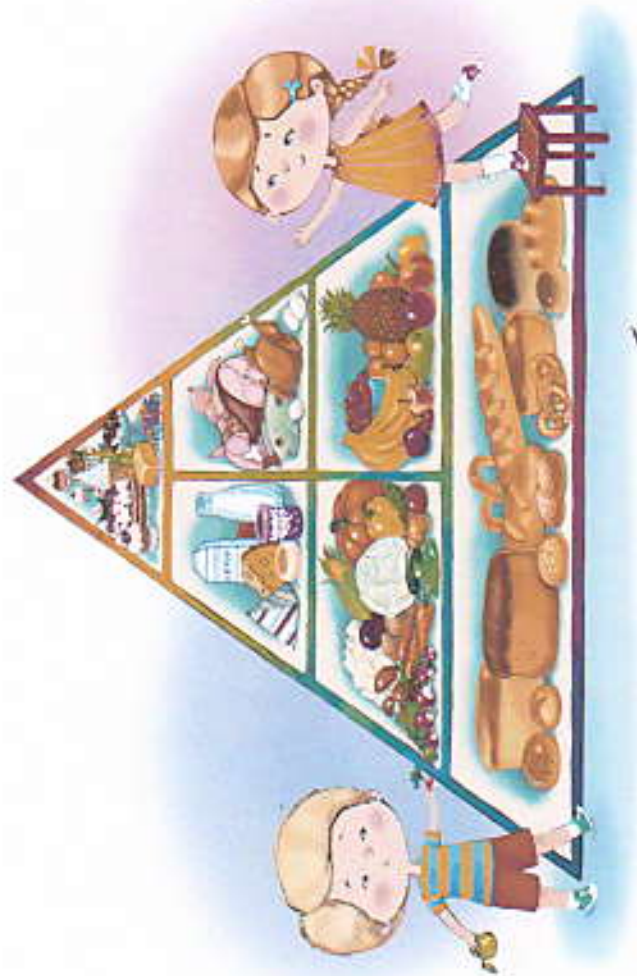


Утверждено
Заведующей МДОУ
Плахинский детский сад
К.Г. Трусова
28.02.2023г.



**Десятидневное меню для организации питания детей
в МДОУ Плахинский детский сад
с 10,5 часовым пребыванием
(период с 01.09.2022г. по 28.02.2023г.)**



2022г.

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.	Ст. гр.	Б					
			мл / ст.	мл / ст.	мл / ст.			
День первый (понедельник) ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,31/5,75	3,91/5,2	14,12/18,83	108,9/145,2	0,68/0,91	93
Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-----	1
Чай с сахаром.	160	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого завтрак:	350	420	6,8/8,26	11,5/12,77	35,7/43,45	272,9 / 321,2	0,7/0,94	
Второй завтрак:								
Апельсины, мандарины, с сахаром	75	110	0,56/0,8	0,14/0,2	15,23/22,47	64/95	26,6/38	371
Итого второй завтрак:	75	110	0,56/0,8	0,14/0,2	15,23/ 22,47	64/95	26,6/38	
ОБЕД								
Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1,19/1,79	2,08/3,11	2,5/3,75	33,44/50,16	4,4/6,6	5
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,03/1,38	2,92/3,9	7,64/10,19	61,5/82	6,17/8,23	57
Каша рассыпчатая рисовая	120	150	2,88/3,61	3,46/4,33	30,04/37,57	163/203,8		313
Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74/7,66	2,89/3,85	1,54/2,2	55/74	0,25/1,96	247
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,8/25	84,8/101,7	0,3/0,36	376
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	(148)
Итого обед:	550	710	12,97/ 17,24	11,4/ 15,3	75,82/ 96,41	454,44/587,3	12,4/17,2	
ПОЛДНИК								
Сырники из творога	100	140	14,37/20,13	9,75/13,64	8,77/12,27	180/252	0,19/0,23	231
Соус молочный сладкий	15	30	0,31/0,62	0,8/1,6	1,06/2,12	12,57/25,14	0,05/0,1	350
Кофейный напиток с молоком.	150	180	17,02/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
Итого полдник:	265	350	14,81/23,6	12,55/16,68	20,46/27,9	262,6/368	1,22/1,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1590	35,14/49,9	35,59/44,95	147,21/ 190,23	1053,94/ 1371,5	40,92/ 57,64	

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.	Ст. гр.	Б мл / ст.	Ж мл / ст.	У мл / ст.			
День второй (вторник)								
ЗАВТРАК								
Макаронные изделия отварные с сыром	150	180	9,29/10,05	10,01/9,25	22,71/28,6	218/237,6	0,14/0,13	206
Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,2	29/41	1,42/2,83	393
Итого завтрак:	300	360	9,36/10,17	10,02/9,27	29,81/ 38,8	247/278,6	1,56/2,96	
Второй завтрак:								
Кефир, простокваша, ряженка	150	180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	399
Итого второй завтрак:	150	180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,45	2,43/3,65	0,95/1,42	26,9/40,38	3,8/5,7	13
Рассольник Ленинградский	180	200	1,51/1,68	3,68/4,09	11,94/13,27	86,94/96,6	5,43/6,03	57
Пюре картофельное	120	150	2,45/3,07	3,84/4,81	16,36/20,46	109,8/137,3	14,53/18,18	321
Сосиски, отварные	60	80	6,6/9,1	14,3/19,1	0,24/0,32	156/208		275
Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17/0,21	-----	26,5/31,8	107/128	0,1/0,13	379
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	
Итого обед:	580	710	12,83/16,91	24,28/31,69	69,3/85	543,3/685,9	23,76/30,04	
ПОЛДНИК								
Омлет натуральный	65	85	5,73/7,52	11,04/13,46	70,8/93,3	127/157	0,10/0,15	215
Хлеб пшеничный	30	30	1,84/1,84	0,64/0,64	12,56/12,56	64,33/64,33	-----	(147)
Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,20/1,43	397
Итого полдник:	245	295	10,72/ 13,03	14,4/ 17,29	96,32/ 121,68	280,33 /328,33	1,3/1,58	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1275	1545	37,26/45,33	52,45/62,75	201,43/252,7	1145,63/1382,83	27,68/35,84	

	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.		Б	Ж	У			
	Ст. гр.	мл / ст.						
День третий (среда)								
ЗАВТРАК								
Суп молочный манный	180	200	5,45/4,84	4,54/5,6	14,78/18,25	132,84/147,6	0,79/0,98	92
Бутерброд с джемом или повидлом	55	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Чай с молоком.	150	180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,2	394
Итого завтрак:	385	435	10,59/10	10,8/11,87	53,65/60,12	365,84/392,6	2,08/2,28	
Второй завтрак:								
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	150	0,40/0,6	0,4/0,6	9,8/14,7	44/66	10/15	368
Итого второй завтрак:	100	150	0,40/0,6	0,4/0,6	9,8/14,7	44/66	10/15	
ОБЕД								
Салат из свежих помидор с луком	40	60	0,45/0,68	2,47/3,71	1,89/2,83	31,61/47,46	8,17/12,25	14
Суп картофельный с клецками	150	180	1,26/1,51	2,02/2,42	7,28/8,09	52,33/62,82	3,45/4,14	93
Клецки	20	25	0,75/0,95	0,43/0,53	4,27/5,34	24/29,95	-----	120
Макаронные изделия отварные	120	150	4,61/5,77	0,66/0,82	24,92/31,17	124,13/155,25	-----	204
Фрикадельки рыбные отварные	60	80	8,91/12,27	4,25/6,44	5,9/8,86	97/143	0,17/0,24	264
Соус белый основной	15	30	0,1/0,2	0,52/1,05	0,55/1,1	7,3/14,61	0,04/0,08	347
Компот из свежих плодов	150	180	-----	-----	16,58/19,9	68,08/81,7	19,39/23,22	372
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,3/0,4	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	(148)
Итого обед:	585	745	17,88/23,8	10,65/15,37	74,69/94,99	461,15/610,39	31,22/39,82	
ПОЛДНИК								
Оладьи	65	100	4,56/6,96	4,06/6,24	27,75/42,42	166/253,8	0,24/0,36	449
Соус молочный	15	30	0,31/0,62	0,8/1,6	1,06/2,12	12,57/25,14	0,05/0,1	350
Кефир, ряженка.	150	180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	401
Итого полдник:	230	340	9,22/12,8	8,61/12,34	35,1/52,1	254,7/370,94	0,74/1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1670	38,09/47,2	30,46/40,18	173,24/221,9	1125,69/1439,9	44,04/58,1	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Ст. гр.		Б	Ж	У			
	Мл.гр.	мл / ст.						
День четвертый (четверг)								
ЗАВТРАК								
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,83/4,79	3,55/4,44	24,7/30,91	146/182,7	-----	206
Молоко кипяченое	150	180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	2,05/2,46	400
Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-----	1
Итого завтрак:	340	420	10,86/12,7	15,18/16,87	46,9/54,6	367/420,7	2,05/2,46	
Второй завтрак:								
Компот из свежих ягод	130	150	0,19/0,22	0,08/0,09	14,4/16,61	59/68,1	16,77/19,35	378
Итого второй завтрак:	130	150	0,19/0,22	0,08/0,09	14,4/16,61	59/68,1	16,77/19,35	
ОБЕД								
Салат из моркови	40	60	0,5/0,75	0,04/0,06	4,64/6,97	20,9/31,4	1,92/2,88	41
Суп с бобовыми (горох)	180	200	3,95/4,39	3,46/4,33	30,04/37,57	163/203,75	-----	81
Каша рассыпчатая (рисовая)	120	150	3,83/4,79	3,55/4,44	24,7/30,91	146/182,7	-----	313
Гуляш из отварного мяса	60	80	7,71/10,28	6,21/8,28	1,98/2,64	94,5/126	0,3/0,4	277
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,8/25	84,83/101,8	0,3/0,36	376
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	(148)
Итого обед:	580	710	18,12/23,0	13,31/17,17	95,46/120,76	565,93/721,25	2,52/3,64	
ПОЛДНИК								
Биточки или котлеты пшеничные, пшеничные.	80	100	4,1/5,03	3,08/3,8	27,8/26,9	131,2/162	0,27/0,32	198
Соус молочный сладкий	15	30	0,31/0,62	0,8/1,6	1,06/2,12	12,57/25,14	0,05/0,1	350
Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83	393
Итого полдник:	245	310	4,48/5,77	6,59/9,23	49/66,2	287,57/228,14	1,74/3,52	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1295	1590	33,65/41,69	35,16/43,36	205,76/258,17	1279,5/1438,19	23,08/28,97	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.	Ст. гр.	Б					
			мл / ст.	Ж	У			
День пятый (пятница)								
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой (Геркулес)	150	200	4,44/5,92	4,45/5,92	13,45/22,41	148,8/186	0,91/1,14	94
Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
Чай с сахаром.	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого завтрак:	345	440	9,21/12,66	11,34/14,39	35/51,78	315,8/406	1/1,28	
Второй завтрак:								
Апельсины, мандарины с сахаром	75	110	0,56/0,80	0,14/0,2	15,23/22,47	64/95	26,60/38	371
Итого второй завтрак:	75	110	0,56/0,80	0,14/0,2	15,23/22,47	64/95	26,6/38	
ОБЕД								
Салат из свеклы с солен. озурцом	40	60	0,6/0,9	2,4/3,7	2,7/4	35/52,4	3,4/5,1	35
Суп картофельный мясными фрикадельками	160	200	5,3/5,3	3,73/4,14	11,11/12,35	97,2/108	8,06/8,96	83
Фрикадельки мясные готовые	20	25	3,82/4,77	2,02/2,53	0,16/0,20	34,12/42,65	0,2/0,25	121
Голубцы ленивые с соусом	135	190	10,36/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	15,03/20,13	298/347
Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17/0,21	-----	26,5/31,8	107/128	0,1/0,13	379
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	
Итого обед:	555	695	14,8/19,97	9,1/15,6	70,84/90,4	524,02/625,65	28,13/37,36	
ПОЛДНИК								
Запеканка из творога	65	100	8,77/17,54	6,03/12,05	8,58/17,15	124/190,77	0,12/0,24	237
Соус молочный	15	30	0,31/0,62	0,8/1,6	1,06/2,12	12,57/25,14	0,05/0,1	350
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,50/18,83	84/102	0,28/0,34	396
Итого полдник:	230	310	11,23/20,81	8,29/15,44	25,14/38,1	124,33/317,9	0,45/0,68	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1205	1555	33,52/49,29	29,54/44,73	146,27/198	1094,39/1444,5	56,11/77,21	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
	Мл.гр.	Ст. гр.	мл / ст.	Ж					мл / ст.
				Б	У				
День шестой (понедельник) ЗАВТРАК									
Макаронные изделия отварные с маслом	155	205	5.68/7.57	4.36/4.63	27.25/36.31	171/217	-----	205	
Чай с лимоном	150	180	0.07/0.12	0.01/0.02	7.10/10.2	29/41	1.42/2.83	393	
Итого завтрак:	305	385	5.75/7.69	4.37/4.65	34.35/46.51	200/258	1.42/2.83		
Второй завтрак:									
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	0.56/0.80	0.14/0.2	15.23/22.47	64/95	26.60/38	371	
Итого второй завтрак:	150	180	0.56/0.8	0.14/0.2	15.23/22.47	64/95	26.6/38	399	
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0.56/0.84	2.03/3.04	3.61/5.41	35/52,4	13/19,5	20	
Суп с рыбными консервами	180	200	6.19/6.88	6.05/6.72	10.32/11.47	120,4/133,8	6,56/7,29	87	
Плов из птицы	160	210	15,12/20,3	12,76/17	26,76/35,65	282/377	0,41/1,01	304	
Компот из сушеных фруктов	180	200	0,4/0,4	0,02/0,1	25/27,77	101,8/113	0,36/0,4	376	
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	-----		
Итого обед:	590	710	24,07/30,82	20,89/26,9	79/92,6	595,9/751,8	20,33/28,2		
ПОЛДНИК									
Винегрет овощной	130	150	1.77/2.05	8.03/9.27	11/12.66	123.3/142.2	13.3/15.4	45	
Хлеб ржаной	20	30	1.2/1.8	0.02/0.03	8.67/13.3	37.8/56.7	0.24/0.36		
Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,20/1,43	397	
Итого полдник:	300	360	6.12/13.64	10.77/12.49	32.63/41.78	250.1/305.9	14.74/17.19		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	1635	36,5/52,95	36,17/44,24	161,21/203,36	1110/1410,7	63,09/86,22		

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.	Ст. гр.	Б	Ж	У			
День седьмой (вторник)								
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный	65	85	5,73/7,52	11,04/13,46	70,8/93,3	127/157	0,10/0,15	215
Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1
Чай с сахаром.	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого завтрак:	255	305	8,22/10,03	18,6/21,03	92,41/117,9	291/333	0,12/0,18	
Второй завтрак:								
Плоды или ягоды свежие	100	150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,8/14,7	44/66	10/15	368
Итого второй завтрак:	100	150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,8/14,7	44/66	10/15	
ОБЕД								
Салат из моркови	40	60	0,5/0,75	0,04/0,06	4,64/6,97	20,9/31,4	1,92/2,88	41
Суп картофельный	180	200	1,68/1,87	2,03/2,26	12/13,3	72,9/81	8,64/9,6	77
Капуста тушеная	120	150	2,48/3,1	3,89/4,86	11,3/14,15	90/113	20,6/25,8	336
Фрикадельки мясные в соусе	70	95	8,93/11,92	6,74//8,8	8,97/11,64	132/173	288
Кисель	150	180	0,17/0,21	26,5/31,8	107/128	0,1/0,13	
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,3/0,4	13,3/17,7	56,7/75,6	
Итого обед:	590	725	15,56/20,25	13/16,38	76,71/95,56	479,5/602	31,26/38,41	
ПОЛДНИК								
Запеканка из творога	65	130	8,77/17,54	6,03/12,05	8,58/17,15	124/247	0,12/0,24	237
Соус молочный сладкий	15	30	0,31/0,62	0,8/1,6	1,06/2,12	12,57/25,14	0,05/0,1	350
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
Итого полдник:	230	340	11,42/21,01	8,83/16,06	20,27/33,63	206,57/363,14	1,15/1,51	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1175	1520	35,6/51,89	40,83/54,07	199,2/261,79	1021,07/1364,14	42,53/55,1	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Мл.гр.	Ст. гр.						
День восьмой (среда)								
ЗАВТРАК								
Суп молочный манный	180	200	5,44/6,05	5,04/5,6	16,42/18,25	132,8/147,6	0,88/0,98	92
Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
Чай с молоком	150	180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20	394
Итого завтрак:	375	440	12,82/15,4	14,25/16,39	42,29/51,95	348,8/416,6	2,14/2,29	
Второй завтрак:								
Апельсины, мандарины с сахаром	75	110	0,63/0,9	0,14/0,2	15,65/23,07	66/98	42/60	39
Итого второй завтрак:	75	110	0,63/0,9	0,14/0,2	15,65/23,07	66/98	42/60	
ОБЕД								
Салат из кукурузы	40	60	1,15/1,7	2,17/3,7	3,2/4,8	40/59,6	3,7/5,6	12
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04/1,39	2,9/3,9	5,08/6,77	50,85/67,8	11,08/14,77	67
Картофель отварной	105	155	2,05/3,05	3,96/4,17	16,12/24,08	108/146	14,7/21,98	125
Сосиска	50	50	5,50	11,95	0,2	130	-----	275
Компот из свежих плодов	150	180	-----	-----	19,9/22,1	81,7/90,8	23,22/25,8	372
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,3/0,4	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	
Итого обед:	525	685	11,54/14,04	21,28/24,12	57,8/75,65	467,25/569,8	52,7/68,15	
ПОЛДНИК								
омлет с картофелем	65	85	4,5/6,01	9,22/11,15	4,71/6,29	120/150	2,47/3,29	218
Хлеб пшеничный	15	30	0,9/1,8	0,32/0,65	6,28/12,56	32,16/64,33	-----	147
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	0,75/0,9		15,15/18,18	64/76	3/3,6	399
Итого полдник:	230	295	6,15/8,71	9,54/11,8	26,14/37,03	216,16/290,33	5,47/6,89	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1205	1530	31,14/39,06	45,21/52,51	141,88/187,7	1098,21/1374,73	102,31/137,33	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Мл.гр.	Ст. гр.						
День девятый (четверг)								
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой (пшено)	180	200	5,22/5,8	0,54/0,6	16,74/18,6	132,12/146,8	0,81/0,9	94
Бутерброд с джемом или повидлом	55	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83	393
Итого завтрак:	385	435	7,78/8,41	4,48/4,55	51,4/56,36	317,12/343,8	2,33/3,83	
Второй завтрак:								
Кефир, ряженка.	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,30/7,56	76/92	0,45/0,54	401
Итого второй завтрак:	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,30/7,56	76/92	0,45/0,54	
ОБЕД								
Салат из свежих помидор с луком	40	60	0,45/0,68	2,47/3,71	1,89/2,83	31,61/47,46	8,17/12,25	14
Суп картофельный с крупой (рис)	180	200	1,42/1,58	1,97/2,19	10,49/11,66	65,34/72,6	5,94/6,6	80
Макаронные изделия отварные	120	150	4,61/5,77	0,66/0,82	24,92/31,17	124,13/155,25	-----	204
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	80	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74/97	0,18/0,24	255
Компот из сушеных фруктов	160	200	0,32/0,4	0,02/0,02	22,22/25	81,44/101,8	0,29/0,36	376
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,3/0,4	13,3/17,7	56,7/75,6	-----	
Итого обед:	590	730	16,21/20,92	7,87/10,4	78,15/95,15	433,22/549,71	14,58/19,45	
ПОЛДНИК								
Биточки или котлеты манные.	165	230	7,68/10,07	5,78/7,61	40,84/53,88	246/324	0,52/0,65	199
Соус молочный сладкий	15	30	0,29/0,58	0,68/1,36	2/4	15,2/30,4	0,05/0,10	351
Компот из свежих ягод	130	150	0,19/0,22	0,08/0,09	14,4/16,61	59/68,1	16,77/19,35	375
Итого полдник:	310	410	8,16/10,38	6,54/9,06	57,24/74,49	320,2/430,4	17,34/20,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1435	1755	36,5/44,93	22,64/28,51	203,19/233,56	1146,54/1415,94	34,7/43,92	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Мл.гр.	Ст. гр.	Б	Ж	У			
			мл / ст.	мл / ст.	мл / ст.	мл / ст.	мл / ст.	
День десятый (пятница)								
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой (рисом)	180	200	4,32/4,8	4,57/5,08	15,12/16,8	119,16/132,4	0,81/0,91	94
Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	3
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого завтрак:	370	420	6,81/7,31	12,13/12,65	36,73/41,41	283,16/308,4	0,83/0,94	
Второй завтрак:								
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,75/0,90	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
Итого второй завтрак:	150	180	0,75/0,90	15,15/18,18	64,76	3/3,6	
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми	180	200	3,95/4,39	3,79/4,21	2,14/2,38	97,02/107,8	4,18/4,65	81
Каша рассыпчатая гречневая	120	150	2,88/3,61	3,46/4,33	30,04/37,57	163/203,75	336
Гуляш из отварного мяса	60	80	7,71/10,3	6,21/8,15	1,98/2,62	94,5/125	0,3/0,55	376
Кисель из сушеных яблок	150	180	0,17/0,21	26,5/31,8	107/128	0,1/0,13	
Хлеб ржаной	30	40	1,8/2,4	0,03/0,04	13,3/17,7	56,7/75,6	(148)
Итого обед:	540	650	16,51/20,91	13,49/16,73	73,96/92,07	518,22/640,15	4,58/5,33	
ПОЛДНИК								
Сырники из творога	65	130	9,30/18,69	6,33/12,67	5,38/11,40	116/234	0,13/0,25	231
Соус молочный сладкий	15	30	0,29/0,58	0,68/1,36	2/4	15,2/30,4	0,05/0,10	351
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	0,28/0,34	396
Итого полдник:	230	340	11,93/22,12	9,01/16,44	18,01/29,76	201,2/355,4	0,46/0,69	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	1590	36/51,24	34,63/45,82	143,85/181,42	1066,58/1379,95	8,87/10,56	