

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		1-3 года	Б	Ж	У		ЦЙ	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1												
Завтрак	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	105	9.28	18.03	1.86	193.0	№215
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Итого	338	4.61	7.93	48.27	312.7	435	13.92	15.98	80.99	536.0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.8	42.72	100	0.5	0.1	9.8	42.72	№442
Обед	Салат из отварной свёклы	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	2.76	12.36	16.8	189.6	№45
	Суп рисовый на курином бульоне	200	1.5	4.02	14.65	114.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№197
	Капуста тушёная с курицей	150	14.29	11.71	9.73	201.0	200	19.7	15.0	13.65	269.0	№336
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	640	23.9	30.21	87.87	755.75	705	27.90	34.61	119.11	901.35	
Полдник	Блинчики с повидлом	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	Итого	300	16.15	21.4	68.8	503.0	330	17.02	22.15	70.0	518.0	
Итого за 1-ый день		1378	45.16	59.64	214.74	1614.17	1570.0	59.34	72.84	279.9	1998.07	

«Утверждаю»

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День2												
Завтрак	Каша пшениная молочная	120	21.04	15.0	13.0	270.8	150	22.4	15.2	13.7	280.8	№112
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Итого	320	10.52	7.39	46.25	310.81	400	12.91	8.98	55.4	357.81	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1.19	2.07	1.27	33.0	60	1.78	3.11	1.91	50.0	№10
	Суп гречневый на курином бульоне	200	1.99	4.73	8.3	101.1	250	2.63	6.82	12.3	129.0	№143
	Котлета рыбная «Любительская»	60	0.09	3.26	6.79	104.0	70	2.35	3.68	7.96	129.0	№353
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.8	№321
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	600	20.35	15.65	62.58	575.5	800	28.6	22.21	117.75	784.03	
Полдник	Молочный суп с макаронными изделиями	150	4.3	3.5	14.12	108.0	200	7.18	6.5	23.54	181.0	№93
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	300	8.65	7.25	20.12	183.0	380	12.4	11.0	30.74	271.0	
Итого за 2-ой день		1320	40.12	30.43	143.95	1135.31	1680	54.51	42.33	218.89	1478.84	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День3												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4.67	4.86	20.94	146.0	200	6.21	5.28	27.90	184.0	№168
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Итого	323	29.84	26.1	39.95	525.5	405	33.94	28.4	50.02	605.8	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0.43	0.07	3.44	16.16	60	0.64	0.1	5.17	24.84	№38
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1.04	2.93	5.09	55.0	250	1.74	4.89	9.21	85.0	№67
	Плов с мясом птицы	150	14.17	11.96	25.08	284.0	200	19.33	16.19	33.99	359.0	№304
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	18.32	72.0	200	0.15	0.013	24.43	96.0	№282
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	570	20.58	16.16	54.41	442.16	755	27.58	21.21	76.78	593.02	
Полдник	Пряник глазированный без начинки	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	190	7.35	7.65	20.9	241.8	220	8.22	8.4	22.1	256.8	
Итого за 3-ий день		1183	51.02	50.05	130.26	1275.46	1480	70.34	58.15	163.9	1521.62	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмпи щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День 4												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	156.0	200	3.09	4.07	32.09	177.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Итого	288	16.32	24.56	28.52	411.7	360	20.82	31.23	38.18	518.0	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из отварной свёклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	60	0.85	3.65	5.19	56.34	№33
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1.61	1.70	10.02	62.8	250	2.68	2.83	17.14	104.7	№233
	Котлета рубленая	65	8.93	6.84	8.97	132.0	75	11.92	8.80	11.64	173.0	№282
	Рагу овощное	150	2.40	11.33	13.59	166.0	200	3.24	17.36	18.26	242.0	№137
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№372
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	580	6.36	14.1	63.51	469.46	775	11.39	19.05	89.91	642.84	
Полдник	Вафли	20	3.2	0.2	14.0	87.81	20	3.2	0.2	14.0	87.81	№1
	Чай сладкий	150	2.65	2.33	11.31	77.0	180	3.5	3.2	13.5	86.0	№48
	Итого	170.5	12.63	8.55	20.28	225.81	200.5	13.5	9.3	21.48	240.81	
Итого за 4-ый день		1138.5	35.81	47.31	122.11	1149.69	1435.5	46.21	59.68	159.37	1444.37	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День5												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4.05	5.69	20.36	149.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85.0	180	5.48	4.88	9.07	102.0	№400
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из моркови	40	0.49	0.038	4.64	20.92	60	0.74	0.05	6.96	31.38	№41
	Рассольник Ленинградский	200	1.2	3.06	10.15	73.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№76
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.0	150	8.59	6.09	38.64	243.0	№313
	Печень по-строгановски	55	17.43	11.64	2.1	162.31	70	18.6	12.0	3.3	225.8	№102
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	665	17.76	24.99	63.25	619.72	875	24.9	36.82	118.9	888.07	
Полдник	Пряники	45	2.03	3.21	11.34	127.0	65	2.94	4.64	16.38	184.0	№2
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	195	6.38	6.96	17.34	202.0	245	8.16	9.14	23.58	274.0	
Итого за 5-ый день		1250	36.29	41.51	147.35	1250.53	1570	46.76	57.59	214.1	1627.51	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День 6												
Завтрак	Каша манная молочная	150	3.29	10.01	22.71	218.0	200	11.17	10.28	31.78	264.0	№206
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Яйцо варёное	0,5	5.08	4.60	0.28	63.0	0,5	5.08	4.60	0.28	63.0	№213
	Итого	338.5	13.69	21.28	49.66	481.7	435.5	23.15	22.18	68.38	580.0	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из соленого огурца с луком	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	0.86	4.6	2.7	35.88	№17
	Суп картофельный с рыбой	200	1.15	3.08	7.47	62.49	250	1.92	6.33	10.05	104.12	№4
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	140.0	150	3.64	5.37	36.67	210.0	№315
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189.0	140	18.05	14.26	4.58	218.0	№277
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№372
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	640	21.24	21.98	71.31	563.85	845	26.95	30.3	100.52	778.16	
Полдник	Бутерброд с повидлом	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	190	7.35	7.65	20.9	241.8	220	8.22	8.4	22.1	256.8	
Итого за 6-ый день		1268.5	42.88	51.05	156.87	1353.35	1600.5	58.92	61.02	206.0	1680.96	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

<i>Приёмни щи</i>	<i>Наименованиеблюда</i>	<i>Выходблю да</i>	<i>Пищевыевещества (г)</i>			<i>Энергетиче скаяценнос ть (ккал)</i>	<i>Выходбл юда</i>	<i>Пищевыевещества (г)</i>			<i>Энергетиче скаяценнос ть (ккал)</i>	<i>№ технологиче ской карты</i>
		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
День7												
Завтрак	Блинчики со сгущёнкой	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Итого	320	18.15	20.57	89.76	604.81	450	18.67	21.04	92.62	622.81	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.8	42.72	100	0.5	0.1	9.8	42.72	№442
Обед	Салат из зеленого горошка	40	0.49	0.038	4.64	20.92	60	0.74	0.05	6.96	31.38	№41
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1.09	2.95	7.64	61.5	250	1.81	4.91	12.74	102.0	№57
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.80	№321
	Рыба тушёная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.0	70	7.04	3.56	1.92	70.0	№247
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	24.08	98.0	№372
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	610	13.37	10.42	72.56	441.52	820	18.34	14.51	106.49	639.18	
Полдник	Печенье	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	190	7.35	7.65	20.9	241.8	220	8.22	8.4	22.1	256.8	
Итого за 7-ой день		1220.0	39.37	38.74	193.02	1330.85	1590.0	45.73	44.05	231.01	1561.51	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмни щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День8												
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	3.4	3.96	22.94	166.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Сушка	20	3.2	0.2	14.0	87.81	20	3.2	0.2	14.0	87.81	№1
	Итого	353	14.28	18.15	41.93	399.7	455	18.74	21.27	56.70	507.0	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Винегрет	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	2.76	12.36	16.8	189.6	№45
	Суп гороховый на курином бульоне	200	4.8	3.8	20.4	171.0	250	6.8	5.2	29.4	191.0	№99
	Тефтели мясные	120	14.4	20.4	16.4	306.99	150	14.4	20.4	16.4	306.99	№77
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.8	№321
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	-	1.76	87.14	200	1.36	-	29.02	116.19	№384
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	575	28.54	19.83	54.2	571.45	775	35.35	24.57	109.94	835.69	
Полдник	Омлет натуральный	120	21.04	15.0	13.0	270.8	150	22.4	15.2	13.7	280.8	№112
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	290	28.59	18.95	33.0	433.61	350	30.82	19.9	34.9	458.61	
Итого за 8-ой день		1318.0	72.01	57.07	144.13	1470.76	1680.0	85.51	65.88	216.54	1867.3	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

<i>Приёмни щи</i>	<i>Наименованиеблюда</i>	<i>Выходбл юда</i>	<i>Пищевыевещества (г)</i>			<i>Энергетиче скаяценнос ть (ккал)</i>	<i>Выходбл юда</i>	<i>Пищевыевещества (г)</i>			<i>Энергетиче скаяценнос ть (ккал)</i>	<i>№ технологиче ской карты</i>
		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
День9												
Завтрак	Манные биточки с кисельной подливкой	120	5.2	6.5	24.8	186.0	150	6.2	8.1	26.8	204.0	№198
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Итого	353	12.2	15.06	49.89	420.7	455	16.93	19.58	63.45	512.0	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	85	10.67	10.3	1.7	142.2	95	11.85	11.44	1.9	158.0	№127
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.9	5.03	16.92	122.0	250	6.64	5.18	15.44	139.0	№83
	Жаркое по-домашнему	150	18.35	4.7	16.32	180.0	200	22.02	6.79	19.95	259.0	№276
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	Итого	550	25.89	11.76	67.35	483.75	735	38.69	15.79	83.08	673.0	
Полдник	Вафли	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	Итого	300	16.15	21.41	68.8	503.68	330	17.02	22.15	70.0	518.0	
Итого за 9-ый день		1303.0	54.84	48.37	200.04	1474.13	1620.0	73.24	57.66	231.53	1769.0	

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

«Красинский детский сад»

_____ Руденко М.Е.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приёмпи щи	Наименованиеблюда	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	Выходбл юда	Пищевыевещества (г)			Энергетиче скаяценнос ть (ккал)	№ технологиче ской карты
		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
День10												
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	3.4	3.96	22.94	166.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
		320	9.75	6.88	49.9	342.81	400	12.26	9.77	56.95	381.81	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.6	0.14	15.0	66.0	100	0.6	0.14	15.0	66.0	№368
Обед	Салат из отварной свёклы с горошком	40	0.75	3.03	2.72	42.6	60	1.13	4.56	4.09	64.0	№53
	Суп рисовый на курином бульоне	200	1.5	4.02	14.65	114.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№197
	Голубцы ленивые	150	10.61	6.81	15.09	164.0	200	14.12	9.04	20.26	219.0	№296
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.80	№321
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	-	1.76	87.14	200	1.36	-	29.02	116.19	№384
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
		700	19.38	17.79	73.9	618.72	950	28.82	32.26	143.79	984.59	
Полдник	Бутерброд с повидлом	185	7.52	13.46	1.57	157.0	105	9.28	18.03	1.86	193.0	№215
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
		185	11.87	17.21	7.57	232.0	285	14.5	22.53	9.06	283.0	
Итого за 10-ый день		1305.0	41.6	42.02	146.37	1259.53	1735.0	56.18	64.7	224.8	1715.4	