

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребёнка-
Детский сад №13»
Петова С.Б.
«18» 02 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ВСЕСЕЗОННОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: 3-7 лет**

г.Гатчина 2021 год

1 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,48	0,44	35,39	203,00	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский порционно	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	2,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,84	12,02	69,58	470,18	4,84	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
Кефир 3,2%	180	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,85	6,11	22,83	163,60	26,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помид)	60	0,36	0,00	2,52	11,52	5,04	517
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	250	8,59	8,40	14,33	177,25	2,11	160
Котлета мясная рубленая запеченая	80	8,44	9,24	12,56	173,92	1,12	282
Рагу из овощей	200	2,71	12,14	36,51	206,00	1,30	137
Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		24,22	30,66	109,80	767,73	11,29	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	60	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Жаркое по-домашнему	250	6,53	11,47	22,95	234,00	0,03	276
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Фрукты свежие (груша)	100	0,28	0,00	5,72	36,00	2,50	368
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	84,00	1,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		10,26	11,86	59,05	399,96	7,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,17	60,65	261,26	1 801,47	50,10	

2 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	17,45	149,60	0,70	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	4,00	213
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	69,90	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,00	15,63	53,06	415,28	9,99	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00	804
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,76	4,98	43,49	240,24	25,45	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помид)	60	0,36	0,00	2,52	11,52	5,04	517
Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	4,76	9,74	120,68	1,29	57
Бефстроганов из отварного мяса(языка)	100	5,51	12,43	3,29	174,64	0,10	278
Каша гречневая рассыпч.	150	1,25	2,60	7,80	104,00	0,30	517
Пампушка с чесноком	50	6,43	6,75	31,00	153,72	1,25	117
Компот из свежих яблок	200	0,46	0,02	17,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		22,88	27,28	92,11	779,20	8,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	130	7,49	12,43	19,67	136,08	0,30	231
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,83	393
Фрукты свежие (банан)	100	0,75	0	10,7	45,5	1,5	368
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,4	12,77	73,01	365,82	6,59	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,04	60,66	261,67	1 800,54	50,41	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	5,35	2,75	31,95	151,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Язык отварной порционнo	20	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	149
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,71	14,33	66,14	418,38	6,54	
2 ЗАВТРАК							
Полоска с повидлом	60	1,50	2,30	19,80	83,40	0,00	804
Кефир 3,2%	180	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,85	6,05	27,75	162,60	26,05	
ОБЕД							
Капуста квашеная	60	1,13	0,00	3,38	18,04	1,50	630,00
Суп из овощей на курином бульоне	250	1,74	8,89	8,48	172,00	8,29	66/1
Котлета рубленая из птицы	90	7,64	13,14	13,46	167,52	0,67	305,00
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350,00
Рис отварной	150	3,81	4,65	38,60	231,84	0,00	345,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,02	11,76	113,04	0,40	398,00
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		18,85	28,46	96,71	816,92	10,86	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи порц.(огурец солёный)	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Котлеты рыбные запеченные	90	9,07	6,04	17,55	124,80	0,19	261
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	132,40	2,34	321
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,28	0,28	6,86	31,00	5,00	368
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		15,11	11,43	70,14	402,88	10,45	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,52	60,27	260,74	1 800,78	53,90	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	185,00	1,46	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский порционно	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		18,37	21,25	60,33	460,14	6,86	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	0,25	3,54	22,32	96,60	0,00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4,60	7,29	30,57	180,40	25,45	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	60	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	102,04	1,25	122
Оладьи из печени	80	11,57	12,43	11,29	187,00	0,01	468
Макароны отварные с овощами	150	1,86	5,98	29,91	242,92	0,00	165
Соус молочный(для подачи)	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Кисель	200	0,23	0,01	30,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		20,77	23,07	110,59	794,12	4,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	60	1,65	0,30	7,65	63,60	2,00	602
Тефтели рыбные запеченные	90	5,07	4,04	7,55	17,80	0,19	261
Пюре картофельное	150	1,06	4,80	20,44	132,40	2,34	321
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,83	393
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	5,10	63,80	5,70	368
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		10,27	9,32	59,66	365,44	13,04	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,01	60,93	261,15	1 800,10	50,26	

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	200	5,38	7,99	11,55	131,64	0,91	424
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	4,00	213
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		16,34	19,74	46,02	412,26	9,03	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,50	2,30	28,30	107,00	0,00	804
Кефир 3,2%	180	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,85	6,05	36,25	186,20	26,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помид)	30	0,18	0,00	1,26	5,71	2,52	517
Суп картофельный с фрикадельками	250	1,49	5,27	6,32	129,40	1,81	81
Голубцы ленивые	250	4,12	7,04	20,26	119,00	1,03	205
Пампушка с чесноком	50	4,43	6,75	31,00	323,72	1,25	117
Компот из сушеных фруктов	200	0,46	0,02	19,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		14,64	19,80	98,60	792,47	7,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	150	11,49	11,43	23,67	136,08	1,70	240
Сгущённое молоко	40	2,16	2,55	16,80	96,24	0,30	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17,19	14,32	80,70	410,44	10,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,02	59,91	261,57	1 801,37	52,38	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	28,84	162,02	0,91	93
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский порционно	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15,11	16,79	63,03	429,20	6,05	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	1,41	1,23	35,28	138,95	0,00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,76	4,98	43,53	222,75	25,45	
ОБЕД							
Овощи порц.(огурец солёный)	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Суп картофельный с пшеном	250	2,69	9,84	17,14	182,04	1,25	80
Биточки мясные рубленые запеч.	90	12,44	9,24	19,56	173,92	0,12	282
Кукуруза консервированная	60	1,65	0,30	7,65	63,60	2,00	602
Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,02	11,76	113,04	0,40	398
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,56	20,17	76,83	638,92	3,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	60	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Зразы рыбные с яйцом	100	5,74	5,78	15,08	187,00	2,50	265
Пюре картофельное	150	3,06	12,80	20,44	132,40	1,34	321
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	23,07	97,48	6,00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,63	19,01	78,25	509,24	15,35	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,06	60,95	261,64	1 800,11	50,62	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	4,06	26,99	186,04	0,70	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	4,00	213
ИТОГО В ЗАВТРАК:		18,23	15,80	62,60	474,62	9,99	
2 ЗАВТРАК							
Кефир 3,2%	180	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Печенье домашнее	50	1,50	4,30	12,80	83,40	0,00	804
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,85	8,05	18,80	154,80	26,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	60	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Щи из свеж/кваш. капусты с картофелем	250	6,02	8,14	7,22	134,08	1,29	67
Плов(из говядины)	200	9,33	19,85	34,79	354,10	0,90	261
Соус молочный(для подачи)	30	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	11,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		19,93	29,96	75,87	705,70	7,41	
УЖИН							
Вареники ленивые	130	6,49	6,43	37,67	186,08	0,30	231
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	23,07	97,48	5,00	368
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		10,49	6,97	103,17	466,72	9,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,50	60,78	260,44	1 801,84	52,74	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский порционно	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,71	14,33	66,14	438,38	6,54	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	3,00	4,72	29,96	168,80	0,00	804
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		7,35	8,47	36,26	244,80	25,45	
ОБЕД							
Овощи порц.(огурец солёный)	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	4,20	17,14	112,92	1,25	82
Тефтели с рисом из птицы	90	5,64	13,14	13,46	157,52	0,67	305
Соус молочный(для запекания)	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Свекла отварная	150	2,62	0,18	15,89	75,70	0,36	642
Компот из сушеных фруктов	200	0,46	0,02	11,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		15,84	19,35	80,00	578,38	2,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порц.(помид)	60	0,36	0,00	2,52	11,52	5,04	517
Омлет натуральный	115	7,52	7,46	1,51	107,00	0,15	215
Оладьи с повидлом	120	5,10	10,29	21,05	180,05	1,42	449
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (груша)	100	0,56	0,00	24,41	112,00	5,00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		16,64	18,09	78,92	543,73	15,50	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,54	60,24	261,32	1 805,29	50,17	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	158,04	0,70	466
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	4,00	213
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		16,23	15,80	62,60	446,62	9,99	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (вафли)	20	1,41	1,23	21,24	156,44	0,00	804
Кефир 3,2%	180	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,76	4,98	27,24	227,84	26,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свеж)	60	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Рассольник Ленинградский	250	4,94	7,32	20,48	136,56	1,54	76
Суфле печёночно-мясное	100	10,57	12,43	3,29	187,00	0,01	287
Макароны отварные с овощами	150	1,86	5,98	29,91	142,92	0,00	165
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,95	27,70	89,54	684,00	6,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога с морковью	150	5,49	9,43	29,67	196,08	1,09	230
Сгущённое молоко	40	2,16	2,55	16,80	96,24	0,30	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		10,43	12,24	81,84	447,24	8,71	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,37	60,72	261,22	1 805,70	51,52	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	192,84	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Язык отварной порционнo	20	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	149
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,19	16,40	55,65	436,82	4,87	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,50	4,36	33,88	54,40	0,00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,85	8,11	40,18	130,40	25,45	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помид)	60	0,36	0,00	2,52	11,52	5,04	517
Суп картоф.с бобовыми с гренками	260	5,49	3,97	6,32	167,00	1,81	127
Рыба запеченая с овощами	100	10,78	4,91	14,90	123,00	0,85	253
Пюре картофельное	150	3,06	2,80	20,44	132,40	1,34	321
Кисель	200	0,23	0,01	25,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		23,88	12,41	89,45	677,60	9,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска отварная	69	2,59	7,96	0,60	92,00	0,00	275
Капуста тушеная	180	3,75	2,70	7,25	137,28	3,97	132
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,83	393
Булочка домашняя улитка	70	2,18	12,52	23,92	174,96	1,06	469
Фрукты свежие (банан)	100	0,75	0	20,7	45,5	5,00	368
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,67	23,44	77,25	560,78	10,86	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	54,04	60,66	261,67	1 800,54	50,41
2	54,17	60,65	261,26	1 801,47	50,10
3	54,52	60,27	260,74	1 800,78	53,90
4	54,01	60,93	261,15	1 800,10	50,26
5	54,02	59,91	261,57	1 801,37	52,38
6	54,06	60,95	261,64	1 800,11	50,62
7	54,50	60,78	260,44	1 801,84	52,74
8	54,54	60,24	261,32	1 805,29	50,17
9	54,37	60,72	261,22	1 805,70	51,52
10	54,59	60,36	262,53	1 805,60	50,37
Итого за весь период	542,82	605,47	2 613,54	18 022,80	512,47
Среднее значение за период	54,28	60,55	261,35	1 802,28	51,25