

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МКДОУ д/с «Сказка»

Глехова И.Л.



Приказ от «18» апреля 2022 год

Примерное десятидневное меню для детей,  
посещающих МКДОУ детский сад «Сказка»,  
при заболеваниях, требующих индивидуального подхода  
при организации питания (аллергическая реакция на рыбные продукты)  
с 10-ти часовым пребыванием.

(Составлено по карточке блюд и кулинарных изделий для пищеблоков ДОУ г.Киров, 2005года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 Завтрак	Каша пшеничная	150/200	6.9/7.6	5.0/5.5	35.1/38.9	245.2/270.3	1,1/1,2	№ 99	
	Батон	30/40	2.22/2.96	0.87/1.16	15.42/20.56	75/100		№ 31	
	Масло сливочное	5/7	0.03/0.04	4.1/5.74	0.05/0.07	37.4/52.36		№ 209	
	Чай с сахаром	150/200	0.3/0.2	-	15/20	43,5/58			
	<b>Суммарный объем</b>	<b>365/447</b>	<b>9.45/10.8</b>	<b>9.97/12.4</b>	<b>65.57/79.53</b>	<b>401.1/480.66</b>			
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9		
Обед	Суп вермишелевый с курой	150/200	1,8/2,4	1,5/2,0	12,6/16,8	72,9/97,2	5,88/6,56	№ 54	
	Мясные биточки	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 138	
	Гороховое пюре	120/150	2,5/3,3	3,3/3,8	9,5/12,3	86/119		№ 160	
	Салат из св. капусты	40/60	0,7/1,0	2,1/3,2	4,3/6,4	39/58	5,44/8,0	№ 22	
	Компот из сух-ктов	150/200	0,5/0,6	-	27/35	105/140	0,4/0,5	№ 196	
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4			
	<b>Суммарный объем</b>	<b>530/730</b>	<b>15,7/21,72</b>	<b>15,21/20,22</b>	<b>62,34/105</b>	<b>532,5/767,8</b>			
	Уплотненный полезник	Котлета картофельная	180/250	4,0/4,9	8,9/10,9	33/40	256/308	0,5/0,6	№ 84
		Сметанный соус	20/30	0,6/1,4	4,2/10,1	1,5/3,8	47,1/118		№ 187
		Батон	20/30	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	50/75		№ 201
Кисель из концентр		180/200	-	-	25/31	89/119			
	<b>Суммарный объем</b>	<b>400/460</b>	<b>6,08/8,52</b>	<b>13,68/21,87</b>	<b>44,78/90,22</b>	<b>212,1/620</b>			
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>31,23/41,04</b>	<b>38,86/54,49</b>	<b>175,69/277,75</b>	<b>1157,7/1880,46</b>	<b>13,41/16,95</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 Завтрак	Каша пшеничная	150/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,1/1,2	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное сыр	5/7 10/12	0,03/0,04 2,34/2,8	4,1/5,74 3,0/3,6	0,05/0,07	37,4/52,36 37,1/44,52		№ 31 № 32
	Чай с лимоном	150/200	0,3/0,3	-	18,2/20,2	54/60	1,65/2,2	№ 210
	<b>Суммарный объем</b>	<b>345/459</b>	<b>11,79/13,7</b>	<b>12,97/16,0</b>	<b>68,77/79,73</b>	<b>448,7/527,18</b>	<b>2,75/3,4</b>	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,2/1,4	2,6/3,4	4,7/6,2	45,6/60,8	13,89/18,4	№ 49
	Жаркое по - домашнему	180/200	11,9/13,2	12/13,3	26/29	249/276,2	20,2/22,0	№ 129
	Салат из сол огурцов	40/60	1,0/1,3	2,1/2,6	0,6/0,7	27/33,4	6,1/9,16	№ 23
	Кисель из повидла	150/200	-	-	28,8/38,4	111/148	0,4/0,5	№ 205
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	<b>Суммарный объем</b>	<b>550/720</b>	<b>15,51/18,72</b>	<b>16,91/19,72</b>	<b>60,1/75,2</b>	<b>496,8/646,8</b>	<b>40,59/50,06</b>	
Уплотнен ный полдник	Винегрет овощной	120/150	1,2/1,5	6,48/8,1	14,4/18,0	142,8/178,5	6,0/7,2	№ 20
	Сдоба обыкновенная	60/70	4,0/4,8	2,6/3,1	27,1/32,5	149/178,8		№ 234
	Какао с молоком	180/200	3,5/4,6	3,5/4,6	24,3/27	144/160	0,78/0,87	№ 214
	Хлеб ржаной	40/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	<b>Суммарный объем</b>	<b>400/480</b>	<b>10,1/13,72</b>	<b>12,79/16,22</b>	<b>80,74/107,4</b>	<b>500/645,7</b>	<b>6,78/8,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>								
			<b>37,4/46,14</b>	<b>42,67/51,94</b>	<b>143,84/185,6</b>	<b>1457,75/1831,68</b>	<b>50,21/61,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3 Завтрак	Каша манная	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,13/1,26	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		№ 31
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 212
	Кофе с молоком	150/200						
Завтрак 2	Суммарный объем	365/447	9,45/10,8	9,97/12,4	65,57/79,53	401,1/480,66	1,13/1,26	
	Сок или фрукты	100/100			3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	/
Обед	Щи с мясом, со сметаной	150/200 5/10	1,2/1,5 0,14/0,28	1,6/2,2 1,0/2,0	6,1/8,1 0,16/0,32	57/76 10,3/21	10/13,2	№ 39
	Плов с курицей	150/200	21,1/24,3	12,9/15,3	24,7/28,4	281,7/375,9		№ 152
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с сыром	40/60	0,4/0,8	2,6/4,4	3/5,1	37,1/64	5/8,52	№ 5
	Компот из свежих яблок	150/200	0,1/0,2		18/18	68/69	0,4/0,5	№ 194
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	525/730	24,35/29,9	18,31/24,32	66,9/89,82	582,5/734,3	15,4/22,22	
Уплотненный полдник	Пюре из говядины	43/57	14,2/18,9	5,8/7,7	2,2/2,9	116,6/162,3		№ 149
	Вермишель	100/150	4,1/6,15	2,8/4,2	21,6/32,4	142/261,6		№ 161
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13/17,4	65/87	1,19/1,33	№ 211
	Суммарный объем	400/510	19,5/26,65	9,8/13,5	36,8/52,7	323,6/510,9	1,19/1,33	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>53,3/67,35</b>	<b>38,08/50,22</b>	<b>172,27/225,05</b>	<b>1319,2/1737,86</b>	<b>18,62/25,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4 Завтрак	Омлет	60/105	5,6/8,1	9,2/13,4	1,1/1,5	109,0/158,5		№ 112
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31
	Какао с молоком	180/200	4,1/4,6	4,1/4,6	24,3/27	144/160	0,78/0,87	№ 214
Завтрак 2	Суммарный объем	275/352	26,85/31,3	23,07/27,7	70,37/82,93	573,3/709,36		
	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150/200 5/10	0,2/0,2 0,14/0,28	2,7/3,6 1,0/2,0	10,6/14 0,16/0,32	73,8/98,4 10,3/21	11,73/15,64	№ 46
	Голубцы ленивые с томатным соусом	150/200	11,9/15,2	10,3/13,1	11,2/14,3	187,2/239,2	13,31/17,74	№ 141
	Салат картофельный с сол.огурцом	40/60	0,9/1,4	2,2/3,3	5,9/8,8	46,0/68,9	4,98/6,64	№ 19
	Компот из кураги	150/200	0,8/1	-	25/33	92/123	0,4/0,5	№ 199
Уплотнительный полдник	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	525/730	15,35/20,9	16,41/22,42	67,8/100,32	473,5/678,9		
	Блины с повидлом	180/20-200/20	5,2/5,8	8,3/11,0	64,9/79,2	424/504,3	0,69/1,36	№ 220
	Яблоко	70/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,9/9,8	33/47	7,0/10,0	№ 209
Итого за 4 день	Чай	180/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58		
	Суммарный объем	430/520	5,68/6,4	8,6/11,4	101,2/109	509,2/609,3		
Итого за 4 день			47,88/58,6	48,08/61,52	242,37/295,25	1568/2009,56	39,79/453,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 Завтрак	Суп молочный овсяный	150/200	2,7/3,6	3,4/4,6	90,3/120,3	114,0/152,0	1,1/1,2	№ 61
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Сыр	15/25	3,5/5,9	4,6/7,7	-	57/95	0,1/0,17	№ 32
	молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0		№ 215
	<b>Суммарный объем</b>	<b>345/465</b>	<b>12,82/18,36</b>	<b>13,97/20,26</b>	<b>113,12/150,76</b>	<b>338,3/470,0</b>		
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп овощной	150/200	1,2/1,6	2,3/3,4	5,9/7,8	52/69,0	15,14/20,18	№ 47
	Мясная котлета	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 138
	Картофельное пюре	100/130	2,1/2,7	4,5/5,8	15,4/20,0	112/145,6	17,33/22,57	№ 163
	Винегрет	40/60	0,4/0,6	2,0/3,3	47,4/71,4	42,4/53	2,27/3,4	№ 20
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Компот из сухофр.	150/200	0,1/0,2	-	18/18	68/69	0,4/0,5	№ 196
	<b>Суммарный объем</b>	<b>530/730</b>	<b>14,01/19,52</b>	<b>17,11/23,72</b>	<b>105,14/151,8</b>	<b>504/690,2</b>		
Уплотненный подник	Манные биточки	180/200	6,1/8,1	8,9/11,8	42,6/56,8	269,3/359	0,33/0,37	№ 104
	Кисель из концентрата	180/200	-	-	25/30,6	89/119		№ 201
	<b>Суммарный объем</b>	<b>360/400</b>	<b>7,15/9,6</b>	<b>8,97/11,9</b>	<b>82,3/108,4</b>	<b>420,6/567</b>		
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>33,98 /47,48</b>	<b>40,05/55,88</b>	<b>303,56/413,96</b>	<b>1274,9/1739,2</b>	<b>44,57/59,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	7,5/10	6,1/8	31/41	235,5/309	0,14/0,14	№ 100
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31
	чай	150/200	0,2/0,3	-	20/22	43,5/58		№ 209
Завтрак 2	Суммарный объем	365/447	13,85/17,6	15,17/19,5	70,77/88,63	492/621,36		
	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп фасолевый с мясом	150/200	3,6/4,8	2,9/3,8	13/17,4	92/123	9,24/12,19	№ 53
	Ежики в сметано-томатном соусе	90/120	8,6/11,5	7,7/10,2	7,6/10,1	177/230		№ 144
	Картофельное пюре	100/130	2,1/2,7	4,5/5,8	15,4/20	112/146	17,33/22,57	№ 163
	Салат из моркови и яблок	30/60	0,5/0,8	2,2/3,2	3,6/5,4	27,2/40,8		№ 29
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	-	26,6/35,4	105/140	0,4/0,5	№ 196
	Суммарный объем	550/770	16,71/23,22	17,51/23,42	81,14/118,3	577,4/808,2		
	Макаронны отварные с овощами	150/200	5,8/7,7	4,5/5,6	29/39,1	199/265	0,14/0,14	№ 111
Итого за бдень	Груша	70/100	0,28/0,4	-	7,49/10,7	29,4/42	3,5/5,0	
	Напиток из плодов шиповника	180/200	-	-	17,8/19,8	73,8/82,0	0,78/0,87	№ 217
	Суммарный объем	400/500	6,08/8,1	4,5/5,6	54,29/69,6	302,2/389		
			36,64/48,92	37,18/48,52	209,2/279,53	1383,6/1830,56	21,52/29,33	

ИТОГО ЗА БДЕНЬ

Прiem пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 Завтрак	Каша рисовая	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	0,97/1,26	№ 99
	Батон сыр	30/40 15/20	2,22/2,96 3,5/4,7	0,87/1,16 4,6/6,2	15,42/20,56	75/100 57,0/76,0		№ 32
	чай	150/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58	-	№ 209
	Суммарный объем	375/460	12,8/15,46	10,47/12,86	68,52/79,46	429,4/504,3	0,97/1,26	
Завтрак 2	сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150/200 5/10	1,0/1,4 0,14/0,28	2,4/3,2 1,0/2,0	7,7/10,2 0,16/0,32	58,5/78 10,3/21	10,16/13,55	№ 34
	Куриная котлета	60/80	10,6/14,1	6,1/8,2	9,7/13	140,4/187,2	0,88/1,18	№ 153
	Гречневая каша с маслом	100/150	5,0/5,7	4,5/5,2	25/29,7	187/192		№ 157
	Салат из св. капусты	40/60	0,3/0,5	2,1/3,2	0,6/1,0	24/35	10,12/15,18	№ 24
	Компот из св. яблок и кураги	150/200	0,3/0,4	-	24,4/38,5	105/139	37,8/42	
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	<b>Суммарный объем</b>	<b>535/740</b>	<b>18,75/25,2</b>	<b>16,31/22,22</b>	<b>82,5/122,72</b>	<b>589,4/780,6</b>	<b>58,96/71,91</b>	
Уплотнен ный полдник	Ватрушка домашняя с повидлом	45/75	2,8/4,7	1,3/2,2	29,48/4,4	138,6/231,0	0,09/0,1	№ 231
	Яйцо отварное	50/50	6,35/6,35	5,75/5,75	0,35/0,35	78,5/78,5		
	молоко	180/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58	-	№ 215
	Яблоко	70/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,9/9,8	33/47	7/10	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>295/375</b>	<b>9,63/11,6</b>	<b>7,35/8,35</b>	<b>54,73/78,55</b>	<b>302,3/414,5</b>	<b>7,09/10,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>41,18/52,26</b>	<b>34,13/43,43</b>	<b>208,75/283,73</b>	<b>1333,1/1711,4</b>	<b>67,92/84,17</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180/200	4,1/4,5	4,2/4,7	9,1/10,2	113,6/126,2	0,78/0,87	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100	0,1/0,17	
	Новидло	12/15	-	-	7,32/9,15	29,28/36,6	-	
Завтрак 2	Кофейный напиток	150/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58	-	№ 212
	Суммарный объем	372/455	6,5/7,66	5,07/5,86	31,84/59,91	270,08/320,8	0,88/1,04	
	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12/12	0,9/0,9	
Обед	Щи по - уральски со сметаной	150/200	1,1/1,4	2,6/3,4	4,7/6,2	45,6/60,8	13,64/18,18	№ 40
	Гуляш мясной	80/120	10,4/15,6	5,9/8,9	3,7/5,5	176,4/260,8	№ 130	
	Рис отварной	100/150	3,0/3,5	3,2/3,7	32,2/40	186/233	№ 158	
Уплотнительный полдник	Компот из кураги	150/200	0,8/1	-	2,5/3,3	92/123	0,4/0,5	№ 199
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4	3,58/5,47	
	Салат «зимний»	40/60	1,1/1,6	2,4/3,6	4,6/6,9	48,3/65,2	№ 6	
Уплотнительный полдник	Суммарный объем	550/790	17,81/25,92	14,3/20,02	85,14/121,6	612,5/871,2	3,98/5,97	№ 83
	Рагу из овощей	180/200	3,0/3,3	8,3/8,3	18,0/20,0	196,9/209,0	0,33/0,37	
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100	№ 201	
Уплотнительный полдник	Кисель	180/200	-	-	25/31	89/119	-	№ 201
	Суммарный объем	390/440	5,22/6,26	9,17/9,46	58,42/71,6	360,9/428,0	0,33/0,37	
	Итого за 8 день		29,53/39,84	28,54/35,34	1784/256,11	1255,48/1632	5,28/7,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-во-ды				
День 9 Завтрак	Каша кукурузная	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,1/1,2	№ 99	
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100			
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31	
	Кофейный напиток	150/200	-	-	-	-		№ 212	
Завтрак 2	Суммарный объем	365/447	9,15/10,6	9,97/12,4	50,57/59,53	357,6/422,66	1,1/1,2		
	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9		
Обед	Суп овощной с мясом	150/200	1,2/1,4	2,3/2,8	5,9/7,0	52/63	13,89/18,4	№ 48	
	Мясные колбаски	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 143	
	Рожки отварные	100/130	4,1/5,3	2,2/3,2	21,6/28,1	142/185		№ 161	
	Соус-красный	30/75	0,7/1,7	0,9/2,2	2,3/5,7	19,5/49,0		№ 180	
	Салат из моркови	40/60	0,6/0,8	2,1/3,2	4,5/6,8	27/52,4	15,1/22,33	№ 28	
	Компот из св. яблок	150/200	0,1/0,2	-	18/18	68/69	0,4/0,5	№ 194	
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4			
	<b>Суммарный объем</b>	<b>530/730</b>	<b>16,91/23,82</b>	<b>15,81/22,62</b>	<b>70,74/100,2</b>	<b>538,1/772</b>	<b>29,39/41,23</b>		
	Уплотнен- ный полдник	Запеканка рисовая с творогом	125/170	8,3/11,1	21,3/23,9	33,8/45,2	321,1/439,3	0,52/0,58	№ 101
		Сгущенное молоко (повидло)	40/50	3,4/4,53	3,4/4,53	2,24/28,0	132/165		
<b>Суммарный объем</b>		<b>180/200</b> <b>345/420</b>	<b>0,18/0,2</b> <b>11,88/15,83</b>	<b>-</b> <b>24,7/28,43</b>	<b>18/20</b> <b>54,04/93,2</b>	<b>52,2/68</b> <b>505,3/672,3</b>	<b>0,52/0,58</b>	№ 209	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			<b>37,94/50,25</b>	<b>50,48/63,45</b>	<b>175,38/252,96</b>	<b>1413/1878,96</b>	<b>31,1/43,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 Завтрак	Каша гречневая молоко	180/200	7,4/8,3	8,3/9,3	33/37	240/268		№ 95
		150/200	5,3/5,9	6,1/6,8	8,9/9,9	110,7/123	1,56/1,73	№ 215
	<b>Суммарный объем</b>	<b>365/450</b>	<b>12,7/14,2</b>	<b>14,4/16,1</b>	<b>41,9/46,9</b>	<b>350,7/391</b>	<b>1,56/1,73</b>	
Завтрак 2	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	/
Обед	Суп гороховый с мясом с гречками	150/200	3,6/4,8	2,9/3,8	13/17,4	92,1/122,8	9,14/12,19	№ 53
	Мясо отварное	55/60	18,76/20,46	10,23/11,16	0,5/0,54	168,96/184,32	0,39/0,42	№ 123
	Тушеная капуста	100/130	2,4/3,1	3,4/5,9	10,8/14	93/121,2	20,3/26,52	№ 168
	Салат из св огурцов	40/60	0,5/0,8	2,2/3,2	40,4/60,6	34,0/51,0	5,2/7,8	№ 9
	Компот из сух-ктов Хлеб ржаной	150/200 30/60	0,5/0,6 1,41/2,82	0,21/0,42	27/35 14,94/30	105/140 64,2/128,4	0,4/0,5	№ 196
	<b>Суммарный объем</b>	<b>530/730</b>	<b>26,67/32,58</b>	<b>18,91/24,48</b>	<b>106,64/157,54</b>	<b>557,26/747,72</b>	<b>35,43/47,43</b>	
Уплотнен ный полдник	Оладьи с джемом ( со сгущен.молоком)	180/200 20/20	5,2/5,8	8,3/11,0	64,9/79,2	424/504,3	0,2/0,26	№ 221
	Чай с молоком Банан	180/200 35/50	1,4/1,6 0,49/1,5	1,4/1,6 0,03/0,1	15,6/17,4 6,9/21	78,3/87,0 20,1/89	3,5/10,0	№ 211
	<b>Суммарный объем</b>	<b>415/470</b>	<b>7,09/3,9</b>	<b>9,73/12,7</b>	<b>87,4/117,6</b>	<b>522,4/680,3</b>	<b>3,7/10,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>			<b>46,46/50,68</b>	<b>43,04/53,28</b>	<b>238,94/325,04</b>	<b>1442,36/1831,02</b>	<b>41,59/60,32</b>	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Угле- воды	
1 день	31,23/41,04	38,86/54,49	175,69/277,75	1157,7/1880,46
2 день	37,4/46,14	42,67/51,94	143,84/185,6	1457,75/1831,68
3 день	53,3/67,35	38,08/50,22	172,27/225,05	1319,2/1737,86
4 день	47,88/58,6	48,08/61,52	242,37/295,25	1568/2009,56
5 день	33,98/47,48	40,05/55,88	303,56/423,96	1274,9/1739,2
6 день	36,64/48,92	37,18/48,52	209,2/279,53	1383,6/1830,56
7 день	41,18/52,26	34,13/43,43	208,75/283,73	1333,1/1711,4
8 день	29,53/39,84	28,54/35,34	178,4/256,11	1255,48/1632
9 день	37,94/50,25	50,48/63,45	175,38/252,96	1413/1878,96
10 день	46,46/50,68	43,04/53,28	238,94/325,04	1442,36/1831,02
Среднее значение за период	34,77/50,26	40,11/45,65	204,84/222,02	1203,71/1808,27
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности	2,8/2,77	3,3/2,5	17,01/12,2	