



Утверждаю: Заведующий МКДОУ детский сад "Березка села Алнаши" Колесникова С.В. Примерное 10-дневное меню для детских садов с длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов на осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
ДЕНЬ 1														
завтрак:	ясли/сад													
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	210	4,98	6,530	6,180	8,110	22,160	29,090	160,80	211,05	1,550	2,040	107
	Кофейный напиток с молоком	165	190	2,57	2,960	2,190	2,530	11,700	13,470	77,010	88,670	1,070	1,240	264
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	15	2,63	3,950	2,660	3,990	0,000	0,000	34,670	52,000	0,070	0,110	6
	Итого завтрак:	355	450	11,7	16,100	11,190	14,910	43,700	59,780	319,48	433,97	2,690	3,390	
II завтрак:														
	Бананы свежие	100	100	1,5	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	10,000	10,000	
	Итого II завтрак:	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	
обед:														
	Салат из свеклы отварной	40	60	0,57	0,860	2,430	3,650	3,350	5,020	37,600	56,400	3,800	5,700	34
	Рассольник ленинградский	200	250	1,68	2,100	4,100	5,130	5,420	16,600	96,600	120,750	6,040	7,550	60
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	9,34	12,450	6,830	9,110	10,020	13,360	139,20	185,60	0,000	0,000	179
	Пюре картофельное	125	165	2,55	3,370	4,000	5,280	17,040	22,490	115,00	151,80	15,140	19,980	216
	Компот из сушеных фруктов	165	190	0,36	0,420	0,020	0,020	22,900	26,370	94,050	108,30	0,330	0,380	253
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,000	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	650	835	17,98	24,69	17,94	24,01	86,49	125,92	613,45	821,85	25,31	33,61	
уплотненный полдник:														
	Сырники из творога	135	150	25,23	28,030	17,100	19,000	15,390	17,100	315,90	351,00	0,340	0,380	142
	Молоко сгущенное	20	30	1,5	2,250	0,040	0,060	11,360	17,040	51,80	77,70	0,200	0,300	
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000	
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	63,330	76,000	3,000	3,600	268

	Итого полдник:	490	570	30,77	34,74	18,85	21	59,28	70,84	529,36	610,8	3,56	4,29	
Итого за первый день:		1595	1955	61,95	77,03	48,48	60,42	210,47	277,54	1557,29	1961,62	41,56	51,29	
ДЕНЬ 2														
завтрак:														
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	210	2,85	3,740	5,010	6,570	19,220	25,220	132,99	174,55	0,000	0,000	111
	Молоко кипяченое	150	190	4,58	5,800	4,080	5,170	7,580	9,600	85,000	107,67	2,050	2,600	269
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Масло сливочное	10	12	0,08	0,100	7,250	8,700	0,130	0,160	66,000	79,200	0,000	0,000	5
	Итого завтрак:	340	447	9,03	12,3	16,5	20,72	36,77	52,2	330,99	443,67	2,05	2,6	
II завтрак:														
	Ряженка	150	180	4,35	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	0,450	0,540	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	
обед:														
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34	0,520	2,090	3,130	3,150	4,720	32,800	49,200	2,780	4,170	20
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	250	4,8	6,000	2,720	3,400	14,040	17,550	99,620	124,53	10,340	12,930	61
	Тефтели мясные (2 вариант)	60	80	8,83	11,780	6,240	8,320	10,300	13,740	133,000	177,34	0,450	0,600	188
	Капуста тушеная	125	165	2,51	3,320	4,710	6,220	8,450	11,150	91,250	120,45	15,250	20,130	84
	Компот из свежих яблок	165	190	0,13	0,150	0,130	0,150	19,700	22,690	79,200	91,200	1,420	1,630	251
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,000	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	650	835	20,09	27,26	16,45	22,04	83,4	111,93	566,87	761,72	30,24	39,460	
уплотненный полдник:														
	Вареники ленивые отварные с маслом	110	160	14,83	21,570	10,860	15,800	15,310	22,270	218,000	317,100	0,280	2,980	141,14
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000	
	Чай с сахаром	165	190	0,07	0,080	0,020	0,020	11,530	13,280	46,200	53,200	0,020	0,020	261
	Груша свежая	100	100	0,4	0,400	0,300	0,300	10,300	10,300	46,000	46,000	5,000	5,000	248
	Итого полдник:	395	470	16,82	23,57	11,34	16,28	46,98	55,69	357,2	463,3	5,31	8	
Итого за второй день:		1535	1932	50,29	68,35	48,04	63,54	173,45	227,38	1331,06	1760,69	38,05	50,6	
ДЕНЬ 3														
завтрак:														
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным и сахаром	160	210	5,15	6,720	5,180	6,800	22,370	29,360	156,00	204,75	0,000	0,000	106
	Кофейный напиток с молоком	165	190	2,57	2,960	2,190	2,530	11,700	13,470	77,010	88,670	1,070	1,240	264
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	12	2,63	2,780	2,660	3,550	0,000	0,000	34,000	43,200	0,070	0,080	6
	Итого завтрак:	355	447	11,87	15,12	10,19	13,16	43,91	60,05	314,01	418,87	1,14	1,32	

завтрак:														
	Кефир	150	180	4,35	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	1,050	1,260	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	
обед:														
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,550	1,880	2,820	2,370	3,550	27,840	41,760	2,210	3,310	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,16	2,700	2,260	2,830	13,720	17,150	83,80	104,75	6,600	8,250	64
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,43	12,580	9,650	12,860	9,980	13,300	164,00	218,66	0,500	0,660	202
	Рагу из овощей	150	180	2,23	2,670	4,040	4,820	10,160	12,190	86,670	104,00	14,330	17,200	87
	Компот из кураги	165	190	0,36	0,420	0,020	0,020	22,900	26,370	94,050	108,30	0,330	0,380	253
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,000	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	675	850	18,02	24,41	18,41	24,17	86,89	114,64	587,36	776,47	23,97	29,8	241
уплотненный полдник:														
	Пудинг из творога с яблоками	135	150	18,33	20,370	14,360	15,960	16,900	18,780	254,21	282,46	1,960	0,840	148
	Джем, повидло	30	30	0,06	0,060	0,060	0,060	16,770	16,770	63,510	63,510	0,000	0,000	
	Чай с сахаром	165	190	0,07	0,080	0,020	0,020	11,530	13,280	46,200	53,200	0,020	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,340	44,340	10,010	10,010	248
	Итого полдник:	350	410	19,98	23,55	14,6	16,36	55,04	68,51	410,92	493,17	1,98	0,86	
Итого за третий день:		1530	1887	54,22	68,3	46,95	58,19	191,84	250,4	1387,29	1778,51	28,14	33,24	
ДЕНЬ 4														
завтрак:														
	Каша пшенная молочная жидкая с	160	210	3,46	4,540	4,560	5,990	24,690	32,400	154,00	202,13	0,000	0,000	111
	Какао с молоком	165	190	3,47	3,990	2,990	3,440	14,260	16,420	97,89	112,73	1,320	1,520	266
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Масло сливочное	10	12	0,08	0,100	7,250	8,700	0,130	0,160	66,000	79,200	0,000	0,000	5
	Итого завтрак:	355	447	8,53	11,29	14,96	18,41	48,92	66,2	364,89	476,31	1,32	1,52	
II завтрак:														
	Снежок	150	180	4,5	5,400	1,500	1,800	6,000	7,200	56,000	67,000	1,200	1,440	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	56	67	1,2	1,44	
обед:														
	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0,68	1,030	2,000	3,000	3,380	5,080	34,280	51,420	7,920	11,890	18
	Борщ с мясом	200	250	7,92	9,900	5,820	7,280	10,980	13,730	128,00	160,00	12,500	15,630	54
	Сметана	5	10	0,13	0,260	0,750	1,500	0,180	0,360	8,10	16,20	0,020	0,040	
	Гуляш из отварного мяса	60	80	7,71	10,280	6,200	8,270	1,980	2,640	94,50	126,00	0,300	0,420	177
	Пюре картофельное	125	165	2,55	3,370	4,000	5,280	17,040	22,490	115,00	151,80	15,140	19,980	216
	Компот из изюма	165	190	0,36	0,430	0,020	0,020	22,900	27,190	94,05	111,68	0,330	0,390	254

	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	655	845	22,83	30,76	19,35	26,17	84,22	113,57	604,93	816,1	36,21	48,35	
уплотненный полдник:														
	Запеканка морковная	135	150	4,39	4,88	5,60	6,22	26,37	29,30	172,80	192,00	2,94	3,27	98
	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	75	5,39	5,390	10,600	10,600	23,210	23,210	273,75	273,75	0,210	0,210	285
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Соус молочный (сладкий)	20	30	0,39	0,580	0,900	1,360	2,650	3,980	20,400	30,600	0,070	0,100	238
	Сок вишневый	150	180	1,05	1,260	0,300	0,360	17,100	20,520	75,000	90,000	11,100	13,320	268
	Итого полдник:	545	625	12,99	14,15	18,95	20,32	76,87	85,69	593,28	645,45	14,33	16,91	
Итого за четвёртый день:		1705	2097	48,85	61,6	54,76	66,7	216,01	272,66	1619,1	2004,86	53,06	68,22	
День 5														
завтрак:														
	Каша рисовая жидкая молочная маслом сливочным	160	210	2,11	2,770	3,890	5,100	26,850	35,240	150,99	198,18	0,000	0,000	111
	Молоко кипяченое	150	190	4,58	5,800	4,080	5,170	7,580	9,600	85,000	107,67	2,050	2,600	269
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	12	2,63	2,780	2,660	3,550	0,000	0,000	34,000	43,200	0,070	0,080	6
	Итого завтрак:	340	447	10,84	14,01	10,79	14,1	44,27	62,06	316,99	431,3	2,12	2,68	386
II завтрак:														
	Ряженка	150	180	4,35	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	0,450	0,540	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	
обед:														
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	60	3,63	5,440	4,930	7,390	3,350	5,030	72,270	108,410	26,200	39,300	42
	Суп картофельный с клецками	200	250	2,24	2,800	3,020	3,780	12,300	15,380	85,800	106,93	4,180	5,230	65
	Фрикадельки из птицы	60	80	8,82	11,760	7,880	10,500	5,850	7,800	130,00	173,34	0,290	0,380	204
	Капуста тушеная	125	165	2,51	3,320	4,710	6,220	8,450	11,150	91,250	120,45	15,250	20,130	84
	Компот из изюма	165	190	0,36	0,430	0,020	0,020	22,900	27,190	94,05	111,68	0,330	0,390	254
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	650	835	21,04	29,24	21,12	28,73	80,61	108,63	604,37	819,81	46,25	65,43	
уплотненный полдник:														
	Макароны отварные с сыром	125	165	7,73	10,210	8,340	11,010	18,920	24,980	207,40	273,77	0,110	0,150	125
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Бананы свежие	100	100	1,5	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	10,000	10,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	

Итого полдник:		410	495	12,52	16,79	10,55	13,61	57,3	74,34	400,73	521,87	10,12	10,16	
Итого за пятый день:		1550	1957	48,75	65,26	46,21	60,94	188,48	252,59	1398,09	1864,98	58,94	78,81	386
День 6														
завтрак:														
	Каша вязкая гречневая	160	210	5,12	6,720	5,180	6,800	22,370	29,360	156,00	204,75	0,000	0,000	106/1
	Молоко кипяченое	160	190	4,88	5,800	4,350	5,170	8,080	9,600	90,67	107,67	2,190	2,600	269
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	12	2,63	2,780	2,660	3,550	0,000	0,000	34,000	43,200	0,070	0,080	6
	Итого завтрак:	350	447	14,15	17,96	12,35	15,8	40,29	56,18	327,67	437,87	2,26	2,68	
II завтрак:														
	Йогурт	150	180	4,5	5,400	1,500	1,800	6,000	7,200	55,830	67,000	1,200	1,440	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	55,83	67	1,2	1,44	
обед:														
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,56	0,840	2,440	3,660	4,580	6,860	38,800	58,200	3,400	5,100	38
	Щи по-Уральски с крупой	200	250	1,54	1,930	3,860	4,830	5,880	7,350	64,40	80,50	9,480	11,850	57
	Запеканка картофельная с мясом	200	250	14,26	17,830	10,540	13,180	32,700	40,870	283,20	354,00	2,960	3,700	193
	Компот из сушеных фруктов	165	190	0,36	0,420	0,020	0,020	22,900	26,370	94,05	108,30	0,330	0,380	253
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,00	94,00	0,000	0,000	
	Соус томатный	20	30	0,23	0,350	0,840	1,260	1,610	2,410	15,000	22,500	0,470	0,710	235
	Итого обед:	685	870	20,43	26,86	18,26	23,77	95,43	125,94	626,45	822,5	16,64	21,74	
уплотненный полдник:														
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	135	165	14,9	17,980	9,560	11,240	32,890	42,310	277,37	342,50	0,370	0,500	146
	Чай с сахаром	165	190	0,07	0,080	0,020	0,020	11,530	13,280	46,200	53,200	0,020	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,000	0,000	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,340	44,340	10,010	10,010	248
	Итого полдник:	420	475	16,89	19,98	10,14	11,82	64,06	75,23	414,91	487,04	10,4	10,53	
Итого за шестой день:		1605	1972	55,97	70,2	42,25	53,19	205,78	264,55	1424,86	1814,41	30,5	36,39	
День 7														
завтрак:														
	Каша манная жидкая молочная	160	210	2,4	3,150	3,810	5,000	21,040	27,620	128,00	168,00	0,000	0,000	111
	Кофейный напиток с молоком	165	190	2,57	2,960	2,190	2,530	11,700	13,470	77,010	88,670	1,070	1,240	264
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Масло сливочное	10	12	0,08	0,100	7,250	8,700	0,130	0,160	66,000	79,200	0,000	0,000	5
	Итого завтрак:	355	447	6,57	8,87	13,41	16,51	42,71	58,47	318,01	418,12	1,07	1,24	
II завтрак:														

	Кефир	150	180	4,35	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	1,050	1,260	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	
обед:														
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	11,92	17,890	2,070	3,110	2,500	3,750	33,440	50,160	4,440	6,600	12
	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	250	1,84	2,230	2,380	2,980	11,300	14,130	73,80	92,25	6,600	8,250	62
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	185	240	16,35	21,220	10,510	13,630	23,180	30,070	252,84	328,01	23,180	30,070	191
	Соус томатный	20	30	0,23	0,350	0,840	1,260	1,600	2,410	15,00	22,50	0,480	0,710	235
	Компот из кураги	165	190	0,36	0,420	0,020	0,020	22,900	26,370	94,05	108,30	0,330	0,380	253
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	670	860	34,18	47,6	16,38	21,82	89,24	118,81	600,13	800,22	35,03	46,01	
уплотненный полдник:														
	Коржик молочный	75	75	4,89	4,890	8,430	8,430	46,480	46,480	281,00	281,00	0,050	0,050	298
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Груша свежая	100	100	0,4	0,400	0,300	0,300	10,300	10,300	46,000	46,000	5,000	5,000	248
	Итого полдник:	340	365	7,06	7,33	10,28	10,51	64,32	65,46	378,33	386,1	5,06	5,06	
Итого за седьмой день:		1515	1852	52,16	69,02	43,82	53,34	202,27	249,94	1371,47	1694,44	42,21	53,57	
День 8														
завтрак:														
	Омлет натуральный с маслом	100	120	9,01	10,810	12,510	15,010	2,240	2,690	156,25	187,50	0,490	0,590	131
	Кофейный напиток с молоком	165	190	2,57	2,960	2,190	2,530	11,700	13,470	77,010	88,670	1,070	1,240	264
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	12	2,63	2,780	2,660	3,550	0,000	0,000	34,000	43,200	0,070	0,080	6
	Итого завтрак:	295	357	15,73	19,21	17,52	21,37	23,78	33,38	314,26	401,62	1,63	1,91	
II завтрак:														
	Ряженка	150	180	4,35	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	0,450	0,540	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	
обед:														
	Икра свекольная нугылыш (суп картофельный с горохом и нугылами, удмуртское блюдо) на курином бульоне	40	60	0,94	1,410	1,630	2,760	3,050	7,380	40,040	60,060	2,690	4,030	47
	Котлеты рубленые из птицы	200	250	5,12	6,400	2,560	3,200	22,820	28,530	125,20	156,50	4,880	6,100	66
	Картофель отварной	60	80	9,43	12,640	9,650	13,140	9,980	13,460	164,00	223,00	0,500	0,660	202
	Компот из свежих яблок	125	165	2,39	3,150	3,600	4,750	19,180	25,310	118,75	156,75	17,500	23,100	213
	Хлеб ржаной	165	190	0,13	0,150	0,130	0,150	19,700	22,690	79,20	91,20	1,420	1,630	251
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	

	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	650	835	21,49	29,24	18,13	24,82	102,49	139,45	658,19	886,51	26,99	35,52	
уплотненный полдник:														
	Чай с сахаром	100	100	0,04	0,040	0,010	0,010	6,990	6,990	28,000	28,000	0,010	0,010	261
	Сырники с морковью	135	150	19,02	21,130	15,590	17,320	28,510	31,680	330,75	367,50	0,990	1,100	144
	Соус молочный (сладкий)	20	30	0,39	0,580	0,910	1,360	2,650	3,980	20,400	30,600	0,070	0,100	238
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	63,330	76,000	3,000	3,600	268
	Итого полдник:	405	460	20,2	22,65	16,51	18,69	53,3	60,83	442,48	502,1	4,07	4,81	
Итого за восьмой день:		1500	1832	61,77	76,32	55,91	69,38	185,87	241,22	1490,93	1882,23	33,14	42,78	
День 9														
завтрак:														
	Каша пшеничная жидкая	160	210	4,38	5,750	4,580	6,010	26,880	35,280	164,16	215,46	0,000	0,000	111
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Масло сливочное	10	12	0,08	0,100	7,250	8,700	0,130	0,160	66,000	79,200	0,000	0,000	5
	Итого завтрак:	355	447	7,75	10,55	13,54	16,77	44,39	61,34	328,49	436,01	0,01	0,01	
II завтрак:														
	Йогурт	150	180	4,5	5,400	1,500	1,800	6,000	7,200	55,830	67,000	1,200	1,440	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	55,83	67	1,2	1,44	
обед:														
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,45	0,680	1,300	1,950	2,510	3,760	24,160	36,240	6,840	10,260	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,750	3,900	4,880	6,780	8,480	67,800	84,750	14,780	18,480	56
	Сметана	5	10	0,13	0,260	0,750	1,500	0,180	0,360	8,10	16,20	0,020	0,040	
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	80	5,86	7,810	3,260	4,350	21,260	28,340	85,50	114,00	0,320	0,420	163
	Рис отварной	125	150	3,03	3,640	4,480	5,370	30,580	36,690	175,00	210,00	0,000	0,000	210
	Соус томатный	20	30	0,23	0,350	0,840	1,260	1,600	2,410	15,00	22,50	0,480	0,710	235
	Компот из сушеных фруктов	165	190	0,36	0,420	0,020	0,020	22,900	26,370	94,05	108,30	0,330	0,380	253
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,00	94,00	0,000	0,000	
	Итого обед:	675	860	14,94	20,4	15,11	20,15	113,57	148,49	600,61	790,99	22,77	30,29	
уплотненный полдник:														
	Макароны отварные с сыром	125	165	7,73	10,210	8,340	11,010	18,920	24,980	207,40	273,77	0,110	0,150	125
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Бананы свежие	100	100	1,5	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	10,000	10,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого полдник:	410	495	12,52	16,79	10,55	13,61	57,3	74,34	400,73	521,87	10,12	10,16	
Итого за девятый день:		1590	1982	39,71	53,14	40,7	52,33	221,26	291,37	1385,66	1815,87	34,1	41,9	

День 10														
завтрак:														
	Каша манная жидкая молочная	160	210	2,4	3,150	3,810	5,000	21,040	27,620	128,00	168,00	0,000	0,000	111
	Кофейный напиток с молоком	165	190	2,57	2,960	2,190	2,530	11,700	13,470	77,010	88,670	1,070	1,240	264
	Батон	20	35	1,52	2,660	0,160	0,280	9,840	17,220	47,000	82,250	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	12	2,63	2,780	2,660	3,550	0,000	0,000	34,000	43,200	0,070	0,080	6
	Итого завтрак:	355	447	9,12	11,55	8,82	11,36	42,58	58,31	286,01	382,12	1,14	1,32	
II завтрак:														
	Снежок	150	180	4,5	5,400	1,500	1,800	6,000	7,200	55,830	67,000	1,200	1,440	270
	Итого II завтрак:	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	55,83	67	1,2	1,44	
обед:														
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,550	1,880	2,820	2,370	3,550	27,840	41,760	2,210	3,310	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,46	1,830	3,920	4,900	10,200	12,750	82,00	102,50	8,220	10,280	52
	Суфле из птицы	60	80	6	8,000	8,960	11,940	2,740	3,650	200,24	266,98	0,080	0,100	206
	Сметана	5	10	0,13	0,260	0,750	1,500	0,180	0,360	8,10	16,20	0,020	0,040	
	Макароны отварные	135	150	4,78	5,310	4,030	4,480	22,920	25,470	145,60	161,78	0,000	0,000	212
	Компот из свежих яблок	165	190	0,13	0,150	0,130	0,150	19,700	22,690	79,20	91,20	1,420	1,630	251
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	2,450	0,400	0,500	17,920	22,400	84,00	105,00	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,040	0,160	0,320	9,840	19,680	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	665	830	16,34	21,59	20,23	26,61	85,87	110,55	673,98	879,42	11,95	15,36	
уплотненный полдник:														
	Запеканка из творога с морковью	130	150	11,66	13,450	10,290	11,870	23,780	27,440	234,00	270,00	0,710	0,820	150
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	75	5,87	5,870	6,010	6,010	23,480	23,480	241,50	241,50	0,000	0,000	291
	Чай с сахаром	100	100	0,04	0,040	0,010	0,010	6,990	6,990	28,000	28,000	0,010	0,010	261
	Соус молочный (сладкий)	20	30	0,39	0,580	0,910	1,360	2,650	3,980	20,400	30,600	0,700	0,100	238
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	63,330	76,000	3,000	3,600	268
	Итого полдник:	475	535	18,71	20,84	17,22	19,25	72,05	80,07	587,23	646,1	4,42	4,53	
Итого за десятый день:		1645	1992	48,67	59,38	47,77	59,02	206,5	256,13	1603,05	1974,64	18,71	22,65	
Итого за весь период:		15770	19458	522,34	668,6	474,89	597,05	2001,93	2583,8	14568,8	18552,3	378,41	479,45	
Среднее значение за период		1577	1945,8	52,234	66,86	47,489	59,705	200,193	258,38	1456,88	1855,23	37,841	47,945	
Соотношение:				1,0	1,0	0,91	0,9	4	4					