

«Энергетическая ценность»

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
				Б		Ж								
		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 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
	Какао с молоком	165	190	3,47	3,990	2,990	3,440	14,260	16,420	97,890	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	
	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	12,77	17,320	10,990	14,510	46,470	63,000	335,56	451,73	1,390	1,630	
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 свежих огурцов	40	60	0,3	0,450	2,400	3,610	0,940	1,410	26,640	39,960	1,870	2,810	28
	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
	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
	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
	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:	685	870	20,03	26,29	18,26	23,77	92,69	121,62	617,69	808,51	20,41	26,08	
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 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:	470	555	18,94	22,44	11,27	13,18	65,42	79,01	439,03	524,6	3,39	4,11	
Итого за первый день:		1660	2055	56,09	71,27	44,27	55,96	210,58	270,83	1467,28	1874,84	26,24	33,08	
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 свежих помидоров	40	60	0,43	0,650	2,750	4,130	0,140	0,210	29,120	43,680	8,850	13,280	30
	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
	Котлеты, биточки из говядины/Гуляш из отварного мяса	60	80	4,22	10,280	3,440	8,270	3,070	2,640	59,630	126,00	0,350	0,400	181/177
	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	13,01	22,69	14,61	23,37	71,42	94,15	476	687,26	30,05	40,670	
уплотненный полдник:														
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	5,84	7,780	2,960	3,950	2,280	3,040	62,940	83,920	2,240	2,980	156
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	5,520	3,100	4,660	17,630	26,450	112,00	168,00	0,000	0,000	212
	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:	425	520	9,99	13,78	6,38	8,93	41,74	53,07	267,14	351,12	7,26	8	
Итого за второй день:		1565	1982	36,38	53,99	41,24	57,52	156,23	206,98	1150,13	1574,05	39,81	51,81	
ДЕНЬ 3														
завтрак:														
	Омлет натуральный с маслом	90	100	8,11	9,010	11,260	12,510	2,020	2,240	140,63	156,25	0,440	0,490	131
	Какао с молоком	165	190	3,47	3,990	2,990	3,440	14,260	16,420	97,890	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	
	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:	285	337	15,73	18,44	17,07	19,78	26,12	35,88	319,52	394,43	1,83	2,09	
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	

	Салат из свеклы отварной нугылишд (суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	40	60	0,57	0,860	2,430	3,650	3,350	5,020	37,600	56,400	3,800	5,700	34
		200	250	5,12	6,400	2,560	3,200	22,820	28,530	125,20	156,50	4,880	6,100	66
	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
	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	20,58	27,6	17,49	23,01	92,84	121,99	604,52	797,54	23,63	29,76	241
уплотненный полдник:														
	Сырники с морковью	130	150	14,09	16,250	11,550	13,330	21,120	24,370	245,00	282,70	0,730	0,840	144
	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:	345	410	15,74	19,43	11,79	13,73	59,26	74,1	401,71	493,41	0,75	0,86	
Итого за третий день:		1455	1777	56,4	70,69	50,1	61,02	184,22	239,17	1400,75	1775,38	27,26	33,97	
ДЕНЬ 4														
завтрак:														
	Каша рисовая жидкая молочная	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	165	190	5,03	5,800	4,490	5,170	8,330	9,600	93,51	107,67	2,260	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:	355	447	8,74	11,33	15,79	19,25	45,15	62,22	357,5	467,3	2,26	2,6	
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 свежих помидоров и огурцов	40	60	0,38	0,570	2,430	3,640	1,220	1,830	28,240	42,360	3,770	5,660	31
	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
	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
	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:	650	835	20,55	27,57	16,09	21,39	101,16	135,66	581,79	778,84	32,06	42,08	
уплотненный полдник:														
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	80	80	4,99	4,990	3,780	3,780	41,840	41,840	225,60	225,60	0,000	0,000	290
	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
	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:	395	450	6,11	6,33	4,1	4,16	70,47	75,64	346,8	368,8	11,12	13,34	
Итого за четвёртый день:		1550	1912	39,9	50,63	37,48	46,6	222,78	280,72	1342,09	1681,94	46,64	59,46	
День 5														
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
	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	11,1	14,15	9,59	12,37	48,42	65,97	322,17	429,58	1,14	1,32	381
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 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 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
	Котлеты рубленные из птицы	60	80	9,43	12,640	9,650	13,140	9,980	13,460	164,00	223,00	0,500	0,660	202
	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
	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	47,000	94,000	0,000	0,000	
	Итого обед:	650	820	30,38	42,78	19,04	25,29	107,44	139,5	681,29	895,21	11,87	15,89	
уплотненный полдник:														
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60	80	4,7	6,260	4,810	6,410	18,780	25,040	193,20	257,60	0,000	0,000	291
	Лапшевник с творогом с маслом	120	155	10,4	13,430	8,590	11,100	24,150	31,200	219,10	283,00	0,100	0,130	129
	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	
	Итого полдник:	445	525	18,37	23,23	15,45	19,79	71,47	85,92	558,63	694,7	10,11	10,14	
Итого за пятый день:		1600	1972	64,2	85,38	47,83	61,95	233,63	298,95	1638,09	2111,49	23,57	27,89	381

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 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
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	250	3,28	4,100	4,440	5,550	14,340	17,930	110,40	138,00	6,800	8,500	60
	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	94,05	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	
	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
	Итого обед:	650	835	15,98	21,87	13,58	17,97	105,81	140,97	560,11	747,34	29,43	39,54	
уплотненный полдник:														
	Джем, повидло	30	30	0,06	0,060	0,060	0,060	16,770	16,770	63,510	63,510	0,000	0,000	313
	Пудинг из творога с яблоками	135	150	18,33	20,370	14,360	15,960	16,900	18,780	254,12	282,46	1,760	1,960	148
	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:	450	490	20,38	22,43	15	16,6	64,84	68,47	455,17	490,51	11,79	11,99	
Итого за шестой день:		1600	1952	55,01	67,66	42,43	52,17	216,94	272,82	1398,78	1742,72	44,68	55,65	
День 7														
завтрак:														
	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
	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	10,05	13,28	16,58	20,53	46,39	62,89	371,69	485,23	2,87	3,56	
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

	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
	Запеканка из творога	110	150	20,26	27,620	13,780	18,790	15,150	20,660	265,36	361,85	0,240	0,330	149
	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:	380	460	21,44	29,14	14,7	20,16	39,94	49,81	377,09	496,45	3,32	4,04	
Итого за восьмой день:		1535	1922	52,01	69,55	47,63	63,52	182,6	242,18	1361,72	1813,65	42,51	54,87	

День 9

завтрак:														
	Каша пшенная жидкая молочная	160	210	3,46	4,540	4,560	5,990	24,690	32,400	154,00	202,13	0,000	0,000	111
	Молоко кипяченое	165	190	5,03	5,800	4,490	5,170	8,330	9,600	93,51	107,67	2,260	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:	355	447	10,09	13,1	16,46	20,14	42,99	59,38	360,51	471,25	2,26	2,6	
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:														
	Винегрет овощной	40	60	0,55	0,820	2,470	3,700	3,370	5,060	37,920	56,880	4,100	6,150	8
	Суп картофельный с клецками	200	250	2,24	2,800	3,020	3,780	12,310	15,380	85,54	106,93	4,180	5,230	65
	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 сметанный	30	30	0,42	0,420	1,500	1,500	1,760	1,760	22,20	22,20	0,010	0,010	241
	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:	680	860	23,4	31,17	18,08	23,45	91,28	120,72	623,55	821,32	31,8	41,84	
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:		1595	1982	50,51	66,46	46,59	59	197,57	261,64	1440,62	1881,44	45,38	56,04	

День 10

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:														
	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:														
	Огурцы свежие порционно	40	60	0,26	0,390	0,040	0,070	2,420	2,180	6,000	9,000	4,000	6,000	34
	Щи по - Уральски (с крупой)	200	250	1,54	1,930	3,860	4,830	5,880	7,350	64,400	80,500	9,480	11,850	57
	Кнели куриные с рисом	60	80	12,59	16,780	10,290	13,720	3,530	4,700	157,01	209,34	0,020	0,020	207
	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 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:	650	835	20,55	28,11	18,88	24,87	76,33	101,49	552,61	740,84	30,06	39,48	
уплотненный полдник:														
	Запеканка морковная маслом	105	155	3,29	4,770	7,770	9,500	19,590	29,440	161,00	222,00	2,180	3,260	98
	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:	450	540	10,34	12,16	14,7	16,88	67,86	82,07	514,23	598,1	5,89	6,97	
Итого за десятый день:		1545	1912	51,12	64,88	52,6	64,92	173,97	224,14	1436,93	1807,56	38,78	49,8	
Итого за весь период:		15600	19293	508,69	661,16	457,41	582,12	1999,59	2572,1	14132,3	18136,6	360,98	455,85	
Среднее значение за период		1560	1929,3	50,869	66,116	45,741	58,212	199,959	257,21	1413,23	1813,66	36,098	45,585	
Соотношение:				1,0	1,0	0,9	0,9	3,93	3,9					