Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Журавлик»

 с. Укромное

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Черных

Приказ№ \_\_\_175\_\_ от 14.11.2022 г.

 Примерное 10 – ти дневное меню

 МБДОУ «Детский сад «Журавлик»

 с. Укромное»

 2022 – 2023 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность** **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **(ккал.)Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный манный | 180 | 4,93 | 4,54 | 14,49 | 118,62 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Сыр  | 6 | 1,4 | 1,77 | 0 | 21,6 | 7 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого за завтрак | 408 | 8,6 | 10,86 | 39,79 | 292,82 |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 | 418 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряники, зефир) | 35 | 3,06 | 3,06 | 20,75 | 128,62 |  |
| Итого за 2 завтрак | 135 | 3,86 | 3,16 | 31,1 | 173,62 |  |
| Обед  | Свежие помидоры или соленые помидоры | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 10,8 |  |
| Борщ с картофелем | 180 | 1,5 | 3,6 | 10,2 | 79,02 | 64 |
| Котлеты мясные рубленные | 80 | 12,42 | 9,42 | 12,85 | 185,34 | 299 |
| Каша вязкая из крупы гречневой  | 165 | 4,67 | 4,86 | 20,54 | 146 | 182 |
| Компот из смеси ягод св/м | 180 | 0,27 | 0,11 | 20,0 | 81,72 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед | 733  | 23,75 | 19,38 | 97,42 | 651,41 |  |
| Полдник | Крендель сахарный | 70 | 4,96 | 9,2 | 39,0 | 259 | 443 |
| Молоко кипяченное | 180 | 2,57 | 1,75 | 18,6 | 100,8 | 419 |
| Итого за полдник  | 250 | 7,53 | 10,95 | 57,6 | 359,8 |  |
|  |
|  | Итого за день | 1526 | 43,74 | 44,45 | 225,91 | 1477,65 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал)**  | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **(ккал.)Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 119,16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,7 | 33 | 6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| Итого за завтрак | 395 | 9,54 | 11,51 | 45,25 | 321,76 |  |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Обед  | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 21 |
| Суп картофельный с фасолью | 180 | 3,69 | 3,85 | 11,61 | 95,94 | 87 |
| Запеканка из печени с рисом | 185 | 22,31 | 8,88 | 24,61 | 367,6 | 311 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 673 | 31,82 | 17,07 | 100,48 | 776,61 |  |
| Полдник | Сырники из творога | 80 | 14,95 | 10,14 | 9,12 | 187,2 | 245 |
| Сгущенное молоко | 15 | 19,27 | 14,03 | 15,38 | 264,46 |  |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 4,50 | 15,3 | 126 | 420 |
|  | Итого за полдник  | 275 | 39,44 | 28,67 | 31,7 | 541,66 |  |
|  | Итого за день | 1443 | 81,02 | 57,65 | 195,33 | 1720,03 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры**  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яйца варенные | 40 | 5,08 | 14,6 | 10,28 | 63 | 227 |
| Икра кабачковая | 100 | 2,5 | 7,7 | 9,86 | 116 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Сыр  | 6 | 1,4 | 1,77 | 0,0 | 21,6 | 7 |
| Какао с молоком | 180 | 3,87 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 |
| Итого за завтрак  | 361 | 15,2 | 31,79 | 51,06 | 419,2 |  |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |  |
| Обед  | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,0 | 56,34 | 34 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,7 | 11,9 | 86,94 | 82 |
| Котлеты рубленые из курицы | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 322 |
| Пюре картофельное | 160 | 3,27 | 5,12 | 21,8 | 146,4 | 339 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | 417 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 728 | 23,41 | 27,06 | 102,14 | 740,21 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,6 | 55,0 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,44 | 0,18 | 18,63 | 81 | 418 |
|  | Итого за полдник  | 270 | 4,56 | 4,78 | 38,26 | 214,6 |  |
|  | Итого за день | 1459 | 43,57 | 64,03 | 201,26 | 1418,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4**  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшенной | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 119,16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого за завтрак | 402 | 6,82 | 9,12 | 40,46 | 272,2 |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 | 418 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряники, зефир) | 35 | 3,06 | 3,06 | 20,75 | 128,62 |  |
| Итого за 2 завтра | 135 | 3,86 | 3,16 | 31,1 | 173,62 |  |
| Обед  | Свежие помидоры или соленные помидоры | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 10,8 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,53 | 9,18 | 73,8 | 63 |
| Шницель рыбный натуральный | 85 | 11,98 | 3,6 | 7,8 | 110,66 | 274 |
| Макароны отварные | 150 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 219 |
| Кисель из смеси ягод св/м | 180 | 0,126 | 0,036 | 24,73 | 99,72 | 396 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 723 | 24,07 | 9,39 | 106,68 | 598,61 |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 8,96 | 5,32 | 28,35 | 196,2 | 441 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5.04 | 4.50 | 15,3 | 126 | 386 |
|  | Итого за полдник  | 250 | 14,00 | 9,82 | 43,65 | 322,2 |  |
|  | Итого за день | 1510 | 51,75 | 31,49 | 221,9 | 1366,63 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой рисовой | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 119,16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Сыр  | 6 | 3,26 | 1,34 | 0,0 | 21,6 | 7 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| Итого за завтрак  | 401 | 10,94 | 13,28 | 44,62 | 343,36 |  |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Обед  | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,86 | 3,66 | 4,0 | 52,44 | 37 |
| Суп картофельный, с мясными фрикадельками | 180/18 | 7,9 | 5,33 | 11,25 | 125,1 | 89/129 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,96 | 265 | 292 |
| Компот из смеси ягод св/м | 180 | 0,27 | 0,11 | 20,0 | 81,72 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 708 | 41,09 | 17,84 | 88,52 | 672,79 |  |
| Полдник | Пирог, открытый с повидлом | 70 | 0,79 | 2,6 | 40,0 | 198 | 343 |
| Молоко кипяченное | 180 | 2,57 | 1,75 | 18,6 | 100,8 | 419 |
|  | Итого за полдник   | 250 | 3.36 | 4.35 | 58.6 | 298.8 |  |
|  | Итого за день | 1459 | 55,79 | 35,87 | 201,54 | 1358,95 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 119,16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого за завтрак | 402 | 6,82 | 9,12 | 40,46 | 271,76 |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 | 418 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряники, зефир) | 35 | 3,06 | 3,06 | 20,75 | 128,62 |  |
| Итого за 2 завтрак | 135 | 3,86 | 3,16 | 31,1 | 173,62 |  |
| Обед  | Рассольник ленинградский  | 180 | 1,51 | 3,7 | 11,9 | 86,94 | 82 |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным | 160/30 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 315 |
| Компот из смеси ягод св/м | 180 | 0,27 | 0,11 | 20,0 | 81,72 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 |  |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 618 | 20,43 | 14,12 | 83,47 | 536,19 |  |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 70 | 8,96 | 5,32 | 28,35 | 196,2 | 441 |
| Молоко кипяченное | 180 | 2,57 | 1,75 | 18,6 | 100,8 | 419 |
| Итого за полдник  | 250 | 11,53 | 7,07 | 46,95 | 297 |  |
|  | Итого за день  | 1405 | 42,64 | 33,47 | 201,98 | 1278,57 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая из крупы пшенной с изюмом | 150 | 7,61 | 8,19 | 32,60 | 235 | 191 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| Итого за завтрак  | 365 | 12,63 | 15,06 | 62,01 | 435,6 |  |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Обед  | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 21 |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 3,69 | 3,85 | 11,61 | 95,94 | 87 |
| Запеканка картофельная с печенью | 180 | 13,92 | 8,7 | 28,28 | 247,2 | 164 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | 417 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 673 | 23,6 | 17,12 | 95,06 | 622,21 |  |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 80/15 | 14,03 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | 251 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 4,50 | 15,3 | 126 | 420 |
|  | Итого за полдник  | 275 | 19,07 | 14,14 | 29,02 | 323,6 |  |
|  | Итого за день | 1413 | 55,7 | 46,72 | 189,37 | 1425,41 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 229 |
| Салат из зеленого горошка | 80 | 2,4 | 4,2 | 5,0 | 66,88 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Сыр  | 6 | 1,4 | 1,77 | 0,0 | 21,6 | 7 |
| Какао с молоком | 180 | 3,87 | 3,19 | 15,82 | 10,7 | 416 |
| Итого за завтрак | 381 | 17,54 | 27,15 | 37,43 | 464,08 |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 | 418 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряники, зефир) | 35 | 3,06 | 3,06 | 20,75 | 128,62 |  |
| Итого за 2 завтрак | 135 | 3,86 | 3,16 | 31,1 | 173,62 |  |
| Обед  | Свежие помидоры или соленые помидоры | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 10,8 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,51 | 6,1 | 61,02 | 73 |
| Плов из птицы | 210 | 21,0 | 19,4 | 35,13 | 399 | 321 |
| Кисель из повидла | 180 | 0,072 | 0,0 | 20,03 | 80,46 | 401 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед  | 623 | 27,22 | 24,3 | 95,09 | 699,81 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,6 | 55,0 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,2 | 41 | 412 |
|  | Итого за прием  | 277 | 3,25 | 4,6 | 29,83 | 174,6 |  |
|  | Итого  | 1416 | 51,87 | 59,21 | 193,45 | 1512,11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 119,16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 |  |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| Итого за завтрак | 395 | 9,36 | 11,44 | 44,57 | 319,76 |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,8 | 0,1 | 10,35 | 45,0 |  |
| Обед  | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,86 | 3,66 | 4,0 | 52,44 | 37 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 2,55 | 3,66 | 10,44 | 85,14 | 69 |
| Котлета рыбная любительская  | 80 | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116,0 | 272 |
| Пюре картофельное | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,8 | 146,4 | 144 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,09 | 15,03 | 78,6 |  |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед | 728 | 22,8 | 16,82 | 121,17 | 661,51 |  |
| Полдник | Пудинг из творога  | 100 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 249 |
| Молоко кипяченное | 180 | 2,57 | 1,75 | 18,6 | 100,8 | 419 |
| Итого за полдник  | 280 | 17,71 | 12,51 | 42,93 | 355,8 |  |
|  | Итого за день | 1503 | 50,67 | 40,87 | 219,02 | 1382,07 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич. ценность (ккал.)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 150/15 | 10,7 | 11,53 | 26,2 | 251,42 | 220 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 |  |
| Сливочное масло  | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| Итого за завтрак | 380 | 15,9 | 18,47 | 55,66 | 454,02 |  |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Обед  | Суп картофельный, с рыбными фрикадельками  | 180/18 | 4,03 | 2,18 | 11,28 | 80,82 | 90/132 |
| Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 22,3 | 303 |
| Капуста тушенная | 180 | 3,73 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | 354 |
| Компот из смеси ягод св/м | 180 | 0,27 | 0,11 | 0,20 | 81,72 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,6 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,22 | 0,37 | 16,28 | 69,93 | 0,10 |
| Итого за обед | 706 | 24,34 | 22,3 | 74,66 | 468,55 |  |
| Полдник | Крендель сахарный | 70 | 4,96 | 9,2 | 39,0 | 259 | 443 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 4,50 | 15,3 | 126 | 420 |
|  | Итого за полдник  | 250 | 10,0 | 13,7 | 54,3 | 385 |  |
|  | Итого за день | 1436 | 50,64 | 54,87 | 194,42 | 1351,57 |  |
|  | Среднее значение за 10 дней | 1458 | 52,74 | 55,48 | 204,42 | 1430 |  |