



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д/С 25
В.К. Перепечаенко

03-16

***Примерное 10-дневное меню МБДОУ Д/С 25
(весеннее - летний период: с 01.04. по 31.10.)***

для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ Д/С 25
с режимом пребывания воспитанников-10,5 часов

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1 (лето 3-7)=1								
Завтрак								
	176	Каша рисовая вязкая ✓	150	4,54	2,26	40,0	198,64	0,65
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,07
		Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,65	
		Суфле из печени	80	5,6	8,4	4,3	115,20	219
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			510,0	18,9	16,5	79,4	541,4	220,9
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				4,7	2,5	43,6	219,8	8
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	17	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,77	45,19	7,50
	82	Суп картофельный с макаронными издели	200	2,29	2,46	13,46	106,50	6,60
		Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,09	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Фактическое содержание, г			690	31,2884	12,869	75,37	566,62	15,65
Норма, г, не менее			600	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	6,35	5,10	7,87	102,78	2,18
	54	Икра свекольная	130	3,06	5,98	17,30	135,24	8,71
	496	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,5	281,35	0,05
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10
Фактическое содержание, г			647	24,135	25,37	110,5	766,67	47,34
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				79,0	57,2	308,8	2094,5	291,9
				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая я	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 3 (лето 3-7)=2								
Завтрак								
	185	Каша пшёная жидкая с сахаром	155	3,42	0,98	24,6	121,02	0
		Омлет "Сладкоежка"	70	1,19	4,2	10,5	84,56	
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,09	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			435,0	9,0	11,3	57,9	369,0	1,2
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				9,9	7,3	21,2	194,2	1,4
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	15	Салат овощной	60	0,70	4,60	2,30	53,40	13,40
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,42	9,97	85,54	9,61
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	10,34	8,29	2,19	124,73	0,005
	313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	5,29	33,48	210,01	1,40
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			715	24,56	23,24	85,64	649,96	25,07
Норма, г, не менее			600	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Биточки рыбные запечённые	80	8,80	4,36	5,83	97,76	0,15
	319	Картофель в молоке	130	3,04	3,23	17,03	109,35	14,00
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,21	0,00
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			545	19,02	16,31	73,9	518,44	25,58
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				62,4	58,1	238,6	1731,6	53,2
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 2 (лето 3-7)=3								
Завтрак								
	178	Оладьи из печени "по-кунцевски"	80	16,96	12,66	11,9	229,38	0
	228	Драчена с маслом	100	8	9,45	4,92	136,73	0,32
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	
	394	Чай с молоком 180	180	2,61	2,34	14,3	88,74	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			475,0	32,1	25,0	55,7	575,5	1,5
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,1
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10
Фактическое содержание, г				1,26	0,4	22,2	97,3	39,1
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	14	Салат овощной (из свежих помидоров с луком)	60	0,70	4,60	2,30	53,40	13,40
	67	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,23	13,60	82,79	6,60
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,17	4,58	20,37	171,38	9,71
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			685	19,88	12,05	73,97	483,85	30,4
Норма, г, не менее			600	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,11	5,18	24,27	3,75
	236	Пудинг из творога с рисом (запеченый)	180	24,50	35,98	26,33	527,17	0,25
	359	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,4	78,14	0,62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	13,90
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
Фактическое содержание, г			500,00	35,59	47,03	92,93	937,38	21,25
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				88,8	84,4	244,7	2094,0	92,2
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 9 (лето 3-7)=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	0,00
	224	Омлет паровой с мясом	80	9,89	12,15	1,55	155,11	0,33
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			450,0	18,1	15,1	56,1	433,0	2,0
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25	
Фактическое содержание, г				7,58	6,6	25,5	191,5	1,4
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	57	Борщ со св. капустой и картофелем	200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43
		Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,06	0,41
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,13	0,04	24,66	99,48	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			675	22,53	19,34	89,93	623,86	13,34
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	230	Вареники ленивые	180	51,06	29,26	41,69	634,34	0,10
	351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,10
	496	Коржик молочный	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			527,00	59,78	41,93	116,33	1081,77	11,42
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				108,0	83,0	287,9	2330,0	28,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 10 (лето 3-7)=5								
Завтрак								
	94	Суп молочный с крупой пшённой	150	4,34	4,11	13,92	110,03	0,68
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,10
		Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			485,0	26,4	22,0	79,2	620,3	2,0
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25	
Фактическое содержание, г				3,18	2	40,3	191,3	14,8
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	8	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,29	2,46	13,46	85,20	6,60
		Голубцы ленивые	140	12,36	7,91	17,73	191,55	17,53
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,55
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,36	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Фактическое содержание, г			620	18,65	11,17	74,36	472,63	30,18
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	34	Пудинг из печени с морковью	70	15,68	6,86	6,30	149,66	
	321	Пюре картофельное	150	3,05	6,00	25,55	168,40	22,73
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	479	Булочка "Творожная"	50	7,30	2,30	29,25	166,90	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			595,00	34,58	20,84	92,90	697,48	33,63
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				82,8	56,0	286,7	1981,6	80,6
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищ	№ реп септ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 4 (лето 3-7)=6								
Завтрак								
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,9	145,50	0,91
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,07
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			515,0	13,2	11,4	50,2	356,7	12,4
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Фактическое содержание, г				2,38	1,8	47,9	217,1	8
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,74	4,65
	284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	8,21	10,20	15,03	184,76	5,62
	318	Картофель отварной	130	1,66	2,50	13,29	82,30	12,13
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			715	19,67	17,62	80,75	605,29	48,05
Норма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	16	Салат овощной (Летний)	60	0,74	3,12	3,87	46,52	11,22
		Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89	0,17
	313	Каша рассыпчатая	130	4,55	2,76	28,06	155,28	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2
	489	Кекс "Детский"	37	2,91	10,69	28,90	223,45	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			527,00	27,10	23,68	97,03	709,64	12,59
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				62,3	54,5	275,9	1888,6	81,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 8 (лето 3-7)=7								
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	200	2,06	0,30	28,13	123,46	0,00
	7	Сыр российский	15	3,48	4,43		53,79	0,11
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,09	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			440,0	11,4	11,1	61,8	392,8	1,3
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25	
Фактическое содержание, г				7,58	6,6	25,5	191,5	1,4
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	20	Салат овощной из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,57	20,97
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,55	4,27	12,36	110,07	8,97
		Шницель рыбный натуральный	80	14,12	5,54	0,69	109,10	0,40
	342	Рагу овощное с соусом	130	3,17	32,67	13,44	360,47	9,39
	378	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	87,84	1,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Фактическое содержание, г			700	27,11	45,93	73,11	806,05	41,38
Норма, г, не менее			600	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Тефтели из говядины (с соусом)	80	6,62	8,02	8,16	131,30	0,47
	55	Икра овощная	130	3,67	7,18	20,80	162,50	10,40
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,08
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	476	Булочка "Розовая"	30	2,40	0,84	15,10	77,56	0,09
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			595	17,41	17,01	87,66	573,31	54,54
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				63,5	80,6	248,1	1963,7	98,6
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 6 (лето 3-7)=8								
Завтрак								
	212	Лапшевник с творогом	150	13,40	11,08	31,60	279,72	0,13
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,07
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			510,0	26,4	22,0	69,4	581,0	11,6
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Фактическое содержание, г				2,38	1,8	47,9	217,1	
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	85	Суп картофельный с клецками	200	1,85	2,96	10,68	76,76	5,06
	120	Клецки мучные	25	0,1	0,81	4,79	26,85	
		Зразы куриные с омлетом и овощами	80	10,95	11,89	5,07	171,09	1,73
	336	Капуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			700,00	18,35	19,52	70,64	531,70	23,10
Норма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Рыба припущенная	80	10,45	1,42	0,16	55,22	0,2
	321	Пюре картофельное	130	2,64	5,20	22,14	145,92	19,70
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,21	
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			510,00	22,18	17,48	54,27	463,12	27,13
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				69,4	60,8	242,2	1792,8	
				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическа я	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 7 (лето 3-7)=9								
Завтрак								
	185	Каша овсяная жидкая с сахаром	155	3,65	1,91	22,49	121,75	
	3	Бутерброд с сыром российским	40	4,73	6,88	14,6	139,20	0,07
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Фактическое содержание, г			475,0	11,6	11,7	61,2	396,5	11,2
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Фактическое содержание, г				3,18	2	40,3	191,3	14,8
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	20	Салат из белокочанной капусты	60	0,01	3,04	5,19	48,16	20,97
	84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками	225	8,59	3,16	11,14	117,89	10,90
		Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом	70	16,00	3,97	13,74	154,69	0,14
	352	Соус молочный	30	0,8	2,53	2,97	37,85	0,03
	322	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,00	15,61	108,36	13,65
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Фактическое содержание, г			745,00	31,30	17,15	75,38	640,39	46,34
Норма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Фрикадельки мясные	70	1,33	2,18	2,22	33,82	0,02
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,02
	313	Каша рассыпчатая	130	4,55	2,71	28,06	154,83	
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	473	Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	16,5	87,45	0
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			545,00	17,57	15,94	77,66	524,38	5,94
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				63,7	46,8	254,6	1752,5	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

При ём пи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 5 (лето 3-7)=10								
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	155	1,6	0,23	21,8	95,55	
	238	Запеканка из творога с морковью	150	21,69	18,53	52,50	463,53	1,59
	6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			520,0	27,7	28,5	97,1	755,5	2,8
Норма, г, не менее			400	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,08
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Фактическое содержание, г				2,64	1,6	29,9	144,2	29,08
Норма, г, не менее			100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	1,17	7,38	4,49	89,06	20,10
	57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43
		Гуляш из отварного мяса (говядины)	80	8,57	6,90	2,20	105,18	0,00
	205	Макароны отварные с маслом	150	5,23	5,2	25	167,72	0,00
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			735	21,98	24,09	82,96	681,6	29,18
Норма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	291	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	80	6,06	4,75	12,85	118,39	1,90
		Сметана	8	0,20	1,60	0,26	16,24	0,00
	460	Крендель сахарный	40	4,43	8,21	34,84	230,96	0,00
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			438,00	21,29	21,83	78,78	596,74	28,07
Норма, г, не менее			450	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				73,6	76,0	288,7	2178,0	89,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	