

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Запеканка из творога со сметаной	80/7	90/10	11,4	19,06	4,55	8,74	15,39	27,45	181,99	205,38	251
	Молоко кипяченое	150	180	3,06	1,4	3,26	2,0	11,16	22,4	79,54	116	419
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	20/5 \7	25/5/10	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		419	500	17,93	23,55	12,26	16,78	45,44	78,18	408,22	502,66	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	250	4,16	7,24	3,14	10,46	16,11	23,53	111,16	217,77	
	Тефтеля из говядины	55	80	7,81	9,37	6,75	8,1	3,09	3,65	105,61	126,73	303
	Рагу из овощей	90	120	3,87	4,06	3,02	3,95	19,88	24,03	126,29	146,6	148
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,18	0,15	0,18	16,73	20,08	82,5	99,0	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	725	16,31	22,44	12,12	15,65	76,29	103,27	485,27	658,91	
Полдник	Рыба припущенная	50	60	10,45	14,03	1,42	1,9	0,16	0,25	55,0	74,0	259
	Икра свекольная	80	90	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	55
	Чай с сахаром	100	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		250	350	14,96	20,14	10,42	12,38	35,07	49,78	295,2	392,65	
Итого за второй день:		1219	1575	49,2	66,13	34,8	44,81	159,77	231,23	1188,69	1554,22	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Каша молочная «Дружба»	180	200	5,69	7,9	9,16	12,73	23,72	32,93	200,85	278,96	98
	Кофейный напиток на молоке (жирность 2,5%)	150	180	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	15/5	25/5/10	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Яблоки	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		450	520	13,19	15,28	17,66	23,27	60,9	80,84	476,08	597,69	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с клецками	180	250	7,59	10,55	3,53	4,9	8,34	11,58	128,63	178,65	91
	Котлета из говядины	50	60	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	299
	Макаронные изделия отварные	90	120	4,8	6,39	6,0	9,4	22,8	35,72	162,0	253,8	218
	Кисель из смеси сухофруктов	160	180	0,54	0,54	-	-	21,78	26,77	85,00	103,95	394
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	740	17,21	28,73	11,76	17,33	80,79	111,43	514,82	746,29	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	60	100	5,3	6,94	7,0	8,0	4,73	5,98	164,6	123,77	242
	Чай с сахаром	100	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	413
Всего в полдник		250	350	8,27	13,88	10,52	21,48	28,9	41,19	246,15	250,87	
Итого за третий день:		1250	1610	38,68	57,89	39,94	62,08	170,59	233,46	1483,82	1594,85	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Лапшевник с творогом, со стуженным молоком	80/7	100/10	2,09	2,6	2,77	3,44	11,32	14,8	129,0	160,53	226
	Какао с молоком (жирность 2,5%)	150	200	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	105,18	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		412	520	9,39	11,59	12,69	16,56	37,51	61,33	397,14	505,21	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2,0	3,73	5,18	10,67	14,83	81,6	113,33	98
	Жаркое по-домашнему	110	140	13,5	16,2	9,56	13,28	8,76	11,03	167,53	228,0	292
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,18	0,15	0,18	16,73	20,08	82,5	99,0	390
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	93,09	108,6	
Всего в обед		474	665	16,81	47,36	13,59	19,18	50,41	79,43	455,11	584,82	
Полдник	Котлета рыбная	50	70	7,52	8,8	3,52	4,12	8,96	10,48	98,4	103,43	271
	Капуста тушеная	110	140	2,13	2,67	2,1	3,12	6,93	7,87	54,73	69,12	143
	Чай с сахаром	100	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		275	410	11,17	14,13	5,78	7,52	35,59	50,33	238,63	312,7	
Итого за четвертый день:		1136	1595	37,9	73,08	32,06	43,26	123,51	191,09	1090,88	1402,73	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	
Завтрак :	Омлет с сыром	80	100	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227	230
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	150	180	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	415
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		355	410	15,21	18,65	24,14	30,81	38,82	50,0	435,99	579,93	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	30	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	73
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	50	70	7,26	9,45	8,23	9,56	7,26	8,43	132,1	158,0	129
	Каша ячневая вязкая	110	150	3,21	3,28	4,14	18,48	20,79	129,3	136,19	163,2	182
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,02	3,17	0,02	0,39	22,68	31,92	135,55	208,9	397
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	745	13,38	21,73	16,26	34,11	70,34	98,06	522,9	727,52	
Полдник	Оладьи	70	90	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432
	Кефир	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
	Кондитерские изделия	26	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	156,8	
Всего в полдник		246	305	10,34	13,84	8,98	13,36	74,2	101,53	417,13	580,47	
Итого за пятый день:		1221	1540	32,87	47,03	47,12	63,67	191,12	260,08	1376,02	18879,92	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Каша вязкая рисовая	110	150	4,5	5,5	7,38	9,02	27,27	33,33	193,5	236,5	182
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	
Всего в завтрак		435	535	6,68	8,62	11,67	15,82	56,38	77,0	354,85	481,83	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	1,75	5,67	5,0	5,46	11,30	26,17	97,42	167,89	88
	Котлеты рубленые из кур	50	60	8,4	12,55	8,48	12,67	7,84	11,72	98,8	124,69	322
	Капуста тушеная	85	140	2,13	2,67	2,1	3,12	6,93	7,87	54,73	69,12	143
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	82,5	132,0	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	745	15,67	27,96	16,04	22,25	66,77	116,37	438,24	688,49	
Полдник	Запеканка творожная	100/5	120/10	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333	254
	Кефир	120	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
	Кондитерские изделия	25	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	156,8	
Всего в полдник		250	345	8,7	12,22	12,64	18,76	47,73	62,26	339,2	467,36	
Итого за шестой день:		1235	1625	31,05	48,8	40,35	56,83	170,88	255,63	1132,29	1634,68	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Икра кабачковая											
	Макаронные изделия отварные	0	120	0	6,39	0	9,4	0	35,72	0	132,39	218
	Какао с молоком	150	180	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	15/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,0	85,0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		450	480	12,42	23,94	16,27	30,17	46,37	114,67	366,48	480,59	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный	180	250	4,25	6,85	6,71	9,45	13,87	20,12	100,73	164,55	83
	Гуляш из отварного мяса	100	180	14,4	25,9	5,78	10,4	3,55	6,39	121,51	218,71	293
	Каша гречневая	80	110	5,13	6,27	4,34	5,30	24,71	30,20	119,8	164,73	179
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,02	3,17	0,02	0,39	22,68	31,92	106,65	127,98	397
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	25	30	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	770	20,35	38,58	17,74	28,55	87,21	124,18	568,98	841,05	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	50	70	5,78	9,66	4,76	8,89	2,98	4,01	59,77	67,02	274
	Отварной картофель	40	80	1,03	2,05	1,98	3,96	8,06	16,12	43,2	86,4	136
	Чай с сахаром	140	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		250	350	8,33	14,37	6,9	13,13	30,74	52,11	188,47	293,57	
Итого за седьмой день:		1250	1600	41,1	76,89	40,91	71,85	171,32	290,96	1230,28	1615,21	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Суп молочный манный	150	180	5,58	6,09	5,9	6,78	24,41	30,26	168,86	203,78	99
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	140	180	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	415
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	15/5/6	20/5/8	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	150	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		446	543	13,58	14,22	14,4	17,32	60,89	82,03	438,09	535,51	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	250	1,49	1,96	1,74	2,42	12,62	17,53	66,08	91,79	
	Биточек из говядины	50	60	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	306
	Пюре картофельное	80	90	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	55
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	82,5	132,0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		550	735	12,44	20,19	8,73	17,61	80,23	122,26	458,45	736,56	
Полдник	Кабачковая икра	30	50	0,4	0,48	2,0	2,4	2,15	2,58	27,5	33,0	
												233
	Омлет «Драчена»	60	80	6,81	8,26	9,77	11,43	2,86	4,56	126,28	132,6	
	Чай с сахаром	100	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Кондитерские изделия											
Всего в полдник		250	315	10,64	16,24	13,51	27,27	37,78	62,99	258,73	383,5	
Итого за восьмой день:		1246	1593	36,66	50,65	36,64	62,2	178,4	267,8	1155,27	1675,37	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Пудинг творожный с яблоком											244
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81	97,2	419
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		370	425	26,59	29,65	21,45	26,89	65,32	71,59	563,92	650,32	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Рассольник «Ленинградский»	180	250	3,04	3,72	1,71	2,09	11,01	13,47	85,27	104,21	82
	Котлета из говядины											
	Икра свекольная											
	Гуляш из отварного мяса	60	120	7,71	15,42	6,21	12,41	1,98	3,96	94,5	189	293
	Пюре картофельное	85	120	2,33	2,8	3,2	3,84	9,8	11,76	78	93,6	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0,12	0,12	0,12	0,12	12,92	17,91	51,4	70,35	397
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		545	695	11,95	17,24	13,06	15,72	76,73	103,3	478,16	718,25	
Полдник	Оладьи	70	90	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432
	Кефир	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
Всего в полдник		220	270	9,08	11,32	6,6	8,6	61,32	75,73	338,73	423,67	
Итого за девятый день:		1135	1390	47,62	58,21	41,11	51,21	203,37	250,62	1380,81	1792,24	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Суп молочный с «Геркулесом»	150	180	4,54	9,98	4,84	10,65	15,19	33,41	224,6	269,6	101
	Какао с молоком	140	175	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	15/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	105,18	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	140	170	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		450	550	11,84	18,97	14,76	23,79	41,65	79,94	492,74	614,28	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	72
	Рыба тушеная с овощами	70	90	7,58	9,47	3,98	4,97	5,53	4,41	80,04	100,04	261
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	80	110	1,67	2,3	2,32	3,19	10,96	15,07	69,67	95,8	182
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	110,0	132,0	390
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	93,09	108,6	
Всего в обед		550	725	12,26	17,8	10,17	13,84	52,83	80,49	417,56	435,26	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	85	150	12,46	19,34	15,16	20,93	24,08	36,41	279,27	407,46	308
	Чай с сахаром	100	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		250	350	15,03	25,8	16,52	32,01	46,1	69,04	333,32	501,56	
Итого за десятый день:		1250	1625	39,13	62,57	41,45	69,64	140,58	229,47	1243,62	1551,1	