

аеля: первая

№ п/п	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
	Завтрак (день 1)	Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
65	Каша манная молочная жидкая	170	4,05	3,7	23,15	133,5	0,3	200	5,4	6,0	28,6	175	0,9
95	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			8,35	12,3	46,54	302	1,27		12,98	18,1	61,06	438,34	2,2
	Второй завтрак												
34	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
	Обед												
32	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,68	1,34	7,38	50,0	19,74	200	2,1	1,67	9,2	61,65	24,67
77	Гуляш	50	9,89	10,0	1,95	137,34	0,63	70	11,5	11	2,3	160,0	0,7
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,8	5,78	32,9	216,4	0,16	120	8,5	7,23	41,17	270	-
40	Салат из свежих огурцов	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17
26	Компот из кураги	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			22,67	19,61	83,30	592,7	23,91		26,28	24,53	106,51	742,73	30,34
	Уп.поздник												
37	Рагу из овощей	150	3,75	5,1	14,44	126,3	8,43	180	4,5	6,78	17,32	151,57	11,24
22	Кисель	170	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
47	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			5,55	5,74	41,7	250,62	33,43		7,5	8,48	56,8	317,34	41,24
	Итого:		37,32	37,8	186,6	1214,32	61,61		47,51	51,26	239,47	1567,41	76,78

еделя: первая

№ п/п	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 2)													
70	Каша молочная пшеничная жидкая	170	5,07	7,8	19,4	168,7	0,54	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,9
120	Какао – напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			12,34	19,84	51,19	413,04	1,45		16,8	26,24	66,34	564,72	1,98
Второй завтрак													
369	Яблоко	120	0,48	0,48	11	56,4	10	150	0,61	0,61	15,13	70,05	15
			0,48	0,48	11	56,4	10		0,61	0,61	15,13	70,05	15
Обед													
84	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	3,48	3,5	8,36	61,2	14,34	200	4,3	2,625	10,45	90,2	17,94
96	Жаркое по-домашнему	150	9,55	9,7	12,6	217,0	7,68	180	11,68	11,94	23,9	285,3	4,51
18	Салат из белокочанной капусты	40	0,52	3,3	8,96	62,8	0,9	60	0,78	4,9	13,44	94,2	0,9
26	Компот из изюма	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			16,73	16,91	67,85	497,2	23,52		20,76	20,96	96,91	671,64	24,15
Уп.полдник													
82	Творожная запеканка с изюмом со сладким соусом	120	17	11,7	14,2	232,2	0,07	150	21,28	14,5	17,77	290,26	0,84
75		20	4,2	0,01	3,24	13,9	0,014	30	6,3	0,01	4,86	20,85	0,021
22	Кисель	150	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
			21,20	11,71	32,14	306,1	25,084		27,58	14,51	42,23	391,11	30,86
Итого:													
			50,75	48,94	162,1	1272,74	60,054		65,75	62,32	220,6	1697,97	71,99

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №2 "Колосок" Урмарского района Чувашской Республики

доля: первая

№ пп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 3)													
32	Каша рисовая жидкая молочная	170	5,38	7,3	27,51	199,03	1,76	200	6,34	8,7	32,37	234,16	2,08
38	Чай сладкий с молоком	170	2,3	2,4	13,2	81,96	0,49	180	2,8	2,9	15,9	98,3	0,66
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			9,68	16,3	53,5	380,99	2,25		12,14	21,04	66,55	502,46	2,74
Второй завтрак													
34	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
Обед													
9 15	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	150	4,28	0,6	12,09	76,4	3,19	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26
		15	2,28	0,24	14,58	71,4		20	3,04	0,3	19,44	95,2	
1	Тушёная капуста с мясом	180	17,8	22,08	7,56	318	19	220	22	24,5	8,4	353,3	22
28	Компот из свежих яблок	150	0,75	0,15	15,1	69		200	0,16		21,42	83,4	
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			27,52	23,48	67,06	610,4	22,19		33,62	25,78	87,74	728,28	26,26
Уп.полдник													
21	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	6,4	99,1	2,5	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13
38	Суфле рыбное	50	8,7	4,0	2,03	79,2	0,41	60	10,39	4,8	2,4	94,5	0,49
12	Кисель	150	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			13,1	8,34	35,69	309,62	27,91		15,65	11,18	49,22	378,1	33,62
Итого:													
			51,05	48,27	171,3	1370,01	55,35		63,16	58,15	218,6	1677,84	65,62

еделя: первая

№ п/п	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 4)		Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
59	Каша геркулесовая жидкая	170	5,0	8,25	17	162,3	0,67	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
95	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139	0,07	40/10/15	6,3	9,2	19,4	185,33	0,09
			12	17,15	42,2	369,8	1,71		17,54	22,86	56,22	495,11	2,29
Второй завтрак													
68	Бапан	100	0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
			0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
Обед													
7	Свежий помидор	40	0,52	2,8	3,43	32,76	11,3	60	0,78	3,07	5,15	49,14	17,0
6	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	3,74	1,7	10,18	72,8	9,88	200	2,67	2,12	13,26	104,35	12,35
14	Макароны отварные	100	3,9	4,1	20,84	138,25		120	4,87	5,12	25,05	165,9	0,08
6	Птица туш. с овощами в соусе	60	9,89	10,0	1,95	137,34	0,63	70	11,5	11	2,3	160,0	0,7
6	Компот из чернослива	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
8	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			21,23	19,01	74,33	537,35	22,41		23,82	22,81	94,88	681,33	30,93
Уп.полдник													
9	Омлет натуральный с зелёным горошком	100	8	12,22	2,22	183,08	0,28	120	9,6	14,66	2,66	181,332	0,33
3	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
7	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
	Печенье	15	1,1	1,65	11,1	65,1	0,01	30	2,25	3,3	22,2	130,2	
			12,55	17,55	35,85	351,9	3,29		15,21	23,71	57,94	449,87	4,39
Итого:			46,28	55,21	173,38	1355,05	37,41		57,17	71,18	233,8	1741,5	49,61

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №2 "Колосок" Урмарского района Чувашской Республики

смена: первая

№ п/п	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 5)		Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
10	Каша пшеничная молочная жидкая	170	4,9	4,5	24,4	154,5	0,3	200	6,6	6	33	206,01	0,4
20	Какао- напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			12,17	16,54	56,19	398,84	1,21		15,8	21,84	73,64	545,8	1,48
Второй завтрак													
34	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
Обед													
4	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,24	2,62	12,24	94,74	7,3	200	2,8	3,27	15,3	118,43	9,1
18	Ленивые голубцы в томатном соусе	150	13,26	8,52	18,7	204	18,78	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04
6		20	0,35	1	1,4	16	0,3	30	0,528	1,5	2,1	24,03	0,4
16	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
18	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			19,03	12,55	70,27	470,94	26,98		25,0	17,63	91,58	617,74	35,34
Уп.полдник													
3	Пирожки с яблоками	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,66	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,83
2	Кисель	150	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
			5,2	8,54	44,63	291,58	25,66		6,5	10,68	57,02	369,48	30,83
Итого:			37,15	37,78	186,1	1230,3	56,85		48,12	50,3	237,4	1602,02	70,65

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №2 "Колосок" Урмарского района Чувашской Республики

неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 6)													
33	Каша ячневая молочная жидкая	170	4,5	3,9	25,2	147	0,3	200	6	5,2	33,6	196	0,4
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			8,8	12,5	48,59	315,5	1,27		13,58	17,3	66,06	459,34	1,7
Второй завтрак													
369	Яблоко	120	0,48	0,48	11	56,4	10	150	0,61	0,61	15,13	70,05	15
			0,48	0,48	11	56,4	10		0,61	0,61	15,13	70,05	15
Обед													
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,35	3,3	7,7	60	6,42	200	1,8	4,4	10,2	80,0	8,6
97	Картофельная запеканка с мясом	150	15,28	15,03	13,10	273,49	7,83	180	18,67	18,37	28,82	334,268	9,57
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17
26	Компот из изюма	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			20,15	20,82	61,87	522,45	17,63		24,98	27,4	92,86	665,34	23,14
Уп.полдник													
15	Суп молочный с макаронами	150	4,9	6,7	15,48	140,28	0,67	200	6,6	9,0	20,6	187,0	1,125
93	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
47	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			8,32	10,38	38,01	244	3,67		9,96	14,75	53,68	325,34	5,18
Итого:													
			37,75	44,18	159,47	1138,35	32,57		49,13	60,06	227,7	1520,07	45,02

Неделя: вторая

№ реп.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 7)													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	170	5,07	7,8	19,4	168,7	0,54	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,9
120	Какао - напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			12,34	19,84	51,19	413,04	1,45		16,8	26,2	66,34	564,72	1,98
Второй завтрак													
134	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
Обед													
24	Салат из свежих помидоров	40	0,44	2,8	1,8	35,5	7,0	60	0,678	5,7	2,8	61,46	12,25
39	Суп крестьянский со сметаной	150	2,4	1,6	13,2	92,08	7,08	200	3,12	2,02	16,5	115,1	8,85
67	Рис отварной	100	6,8	5,78	32,9	164,48	0,16	120	8,5	7,23	41,17	197,37	0,2
355	Соус сметанно-томатный	20	0,25	0,6	2,0	14,2	0,44	30	0,36	0,9	2,93	21,36	0,66
161	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
126	Компот из кураги	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			20,1	16,92	92,94	561,84	15,86		26,49	25,3	119,6	736,36	23,57
Ув.полдник													
135	Пудинг из творога	120	17,5	12	26,4	284,4	0,23	150	22	16	36,5	345,5	0,432
75	со сладким соусом	20	4,2	0,01	3,24	13,9	0,014	30	6,3	0,01	4,86	20,85	0,021
22	Кисель	150	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
			21,7	12,01	44,34	358,3	25,24		28,3	16,0	60,96	446,35	30,45
Итого:													
			54,89	48,92	203,5	1402,18	45,55		72,34	67,6	262	1816,43	59

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №92 "Колосок" Урмарского района Чувашской Республики

Неделя: вторая

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 8)													
65	Каша манная молочная жидкая	170	4,05	3,7	23,15	133,5	0,3	200	5,4	6,0	28,6	175	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
			8,35	12,3	46,54	302	1,27		12,98	18,1	61,06	438,34	2,2
Второй завтрак													
368	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
			0,5	1,5	21	96	10	120	0,6	1,8	24,8	115,2	12
Обед													
36	Суп с макаронными изделиями	150	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	200	2,7	2,82	18,15	142,8	8,25
321	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	16,4	99,1	2,5	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13
157	Котлеты рыбные	60	9,82	2,35	5,89	84	0,67	70	11,46	2,74	6,87	98	0,78
18	Салат из белокочанной капусты	40	0,52	3,3	8,96	62,8	0,9	60	0,78	4,9	13,44	94,2	0,9
26	Компот из груши	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			18,28	12,02	82,94	485,9	11,27		22,19	16,6	95,62	660,84	13,86
Уп.подник													
15	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	120	10,58	20,3	2,028	234,4	0,18
93	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
47	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
			12,27	20,66	24,22	299,1	3,15		13,94	26,0	33,08	372,74	4,24
Итого:													
			39,4	46,48	174,7	1183,0	25,69		49,71	62,5	214,56	1587,12	32,3

еделя: вторая

№ жд.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 9)		Выход	Б	Ж	У			Выход	Б	Ж	У		
33	Каша ячневая молочная жидкая	170	4,5	3,9	25,2	147	0,3	200	5	5,2	33,6	196	0,4
20	Какао - напиток с молоком	170	5,27	5,44	19,0	144,34	0,91	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139	0,07	40/10/15	5,3	9,2	19,4	185,33	0,09
			14,47	16,24	58,8	430,34	1,28		16,5	20,8	75,36	551,15	1,57
Второй завтрак													
34	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0
			0,75	0,15	15,1	69	3,0		0,75	0,15	15,1	69	3,0
Обед													
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,44	2,8	1,8	35,5	7,0	60	0,678	5,7	2,8	61,46	12,25
12	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,68	1,34	7,38	50,0	19,74	200	2,1	1,67	9,2	61,65	24,67
05	Макароны с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,05	120	4,87	5,12	25,05	165,9	0,08
06	Суфле из отварного мяса	50	14,6	12,5	3,08	165,6	0,049	70	12,7	13,4	3,97	188,4	0,063
6	Соус томатный	20	0,25	0,6	2,0	14,2	0,44	30	0,36	0,9	2,93	21,36	0,66
26	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
18	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	50	3	1,5	22,16	94,5	0
			24,05	21,75	73,03	559,75	27,87		24,53	26,6	93,07	698,23	38,52
Уп.полдник													
15	Овощная запеканка со сметанным соусом	130/20	4,6	11,2	21,4	204,3	10,65	150/30	6,31	15,5	39,62	282,8	14,75
2	Кисель	150	0	0	14,7	60	25	200	0	0	19,6	80	30
7	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	0	40	3,14	1,7	19,88	85,77	0
7	Печенье	15	1,1	1,65	11,1	65,1	0,01	30	2,25	3,3	22,2	130,2	
			7,5	13,49	59,76	393,72	35,6		11,7	20,5	101,3	578,77	44,76
Итого:			46,77	51,63	206,6	1452,81	67,75		53,4	68,0	284,8	1897,15	87,85

Неделя: вторая

№ реп.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С (мг.)
			Выход	Б	Ж				У	Выход	Б		
Завтрак (день 10)													
68	Каша молочная жидкая «Дружба»	170	5,07	7,64	19,76	167,4	0,67						
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	68,5	0,97	200	6,76	10,4	26,5	224,9	0,9
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,0	6,6	12,79	100	-	200	4,58	2,66	14,18	93,34	1,3
			9,37	16,24	43,15	335,9	1,64	40/10	3,0	9,44	18,28	170	-
Второй завтрак													
369	Яблоко	120	0,48	0,48	11	56,4	10						
			0,48	0,48	11	56,4	10	150	0,61	0,61	15,13	70,05	15
Обед													
18	Салат из зелёного горошка	40	0,52	3,3	8,96	62,8	0,9						
45	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	60	0,78	4,9	13,44	94,2	0,9
25	Картофель отварной	120	2,3	3,7	13	115,5	9,8	200	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3
54	Рыба запечённая	50	8,17	4,47	5,83	36	0,48	150	3,5	3,7	19,74	126,6	16,15
26	Компот из свежих фруктов	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	70	9,53	5,21	6,81	42	0,56
48	Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	0	200	1,0	0	26,96	107,44	0,8
			19,27	13,6	82,62	484,74	16,02	50	3	1,5	22,16	94,5	0
Уп.полдник													
40	Ватрушки с творогом	80	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05						
93	Чай сладкий с лимоном	150	1,65	3,04	9,97	39,4	3,0	100	12,57	13,08	39,73	344,76	0,06
			12,13	13,94	43,08	326,7	3,05	200	0,22	4,05	13,2	52,57	4,06
Итого:													
			41,25	44,26	169,85	1203,74	30,71		51,98	57,7	237,25	1563,16	45,03
Среднесуточное выполнение калорийности													
			43,9	46,01	178,46	1281,58	47,26		56,7	59,41	236,27	1664,88	60,29