

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сумароковский детский сад

Утверждаю: заведующий
МБДОУ Сумароковским
детским садом _____
Мамонова А.В.
Приказ №43 от 31.08.2020 г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

1 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн.	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
209	Макаронник	180/4	7,7	8,5	43,1	280	0,1	0,06	-	8,3	1,6
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	2,4	0,02
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,02	-	6,9	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:		10,24	16,07	67,73	456,8	0,15	0,09	0,03	27,6	2,5
Завтрак II											
399	Сок яблочный	150	0,75	-	16,5	63	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Итого:		0,75	-	16,5	63	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Обед											
	Огурец св	80	0,04	0,56	1,44	8,8	0,03	0,02	5,6	13,6	0,4
67	Щи из св. кап. со сметаной	180	1,3	3,5	6,1	61	0,04	0,03	13,3	31,2	0,5
	И мясом	25	7,8	1,44	-	44	0,044	0,084	-	3,2	0,72
286	Тефтели мясные	80	11,8	12,9	14,9	223	0,07	0,13	1,1	57,8	1,3
314	Каша гречневая	150	7,5	4,8	34,6	211	0,27	0,13	-	12	4
383	Кисель из клюквенный	180	0,08	-	20	80,5	-	-	0,07	9,5	0,3
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03		14	1,6
	Итого:		33,18	26,14	102,3	736,7	0,52	0,41	14,47	132,3	8,72
Полдник											
275	Сосиска отвар.	70	7,7	13,9	,028	157	0,16	0,1	-	12,25	1,05
126	Картофель в молоке	180	4,0	6,1	21,8	158	0,16	0,14	18,8	70,0	1,2
	Конфета молочная	20	0,54	0,86	15,1	70				14,6	0,08
394	Чай с молоком без сахара	180	2,4	2,3	3,9	46	0,03	0,13	1,2	110	0,3
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		8,73	5,59	52,9	300,2	0,2	0,14	35,8	141,54	2,58

	Всего за день:		52,9	47,8	239,43	1598,5	0,9	0,67	56,6	322,84	16,4
--	-----------------------	--	-------------	-------------	---------------	---------------	------------	-------------	-------------	---------------	-------------

2 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
216	Омлет с сыром	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,05	0,32	0,17	146,2	1,54
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0,06	0,02		9,2	0,8
397	Какао с молок.	180	3,7	3,2	15,8	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого:		16	19,4	36,5	385,4	0,16	0,51	1,6	292,4	2,77
Завтрак II											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
Обед											
33	Помидор св	60	0,9	3,7	5,0	56,3	0,01	0,2	5,7	21,1	0,8
82	Суп картоф. с мак. изд.	180	2,2	2,3	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,7	0,9
	и мясом	25	7,8	1,44	-	44	0,04	0,08	-	3,2	0,72
255	Биточки рыбн.	80	10,1	3,3	6,8	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,6
321	Пюре картоф.	200	4,1	6,4	27,3	183	0,19	0,2	18,2	49,3	1,35
372	Компот из св. яблок	180	0,18	-	32,2	129,6	0,04	0,05	9,9	1,53	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03	-	14	1,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		29,48	17,84	108,1	710,9	0,53	0,67	40,64	133,33	6,57
Полдник											
237	Запеканка из творога	150	26,7	18,2	27,6	379,5	0,09	0,45	0,36	222	1,2
	Сгущ.молоко	15	1	1,2	8,4	48		0,06	0,15	38,6	-
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
	Итого:		35,1	24,6	53,7	574,7	0,2	0,86	1,91	505,2	1,8
	Всего за день:		81,18	62,44	213	1737	0,94	2,07	59,15	954,93	14,44

3 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
172	Каша пшен. с морковью	200	7,5	11,3	39,4	289	0,2	0,13	1,4	110,8	1,53
	Хлеб пшен.	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
395	Коф. напиток	180	2,9	2,4	14,4	91	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
	Итого:		14,35	14,2	77,95	498	0,32	0,3	2,6	235,5	2,55
Завтрак II											
399	Сок яблочный	150	0,75		16,5	63	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Печенье	20	1,56	1,62	15,3	82	0,03	0,01	-	4	0,32
	Итого:		2,31	1,62	31,8	145	0,05	0,03	3	14,5	2,42
Обед											
	Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,44	8,8	0,03	0,02	5,6	13,6	0,4
84	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	180/20	4,2	2,4	11,3	84	0,09	0,06	8,1	22,9	0,9
282	Котлета рубл.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,03	0,1	0,1	35	1,2
132	Капуста отварн.	200	2,9	4,6	8	84	0,05	0,07	50,1	75,9	1,2
376	Компот из изюм	180	0,4	0,02	25	101,7	0,01	0,03	2	28,6	1,12
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03	-	14	1,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		24,66	17	81,44	578,7	0,24	0,29	65,9	194,6	6,82
Полдник											
447	Блинчики	120	6,2	3,84	35,7	202,2	0,2	0,08	-	25,8	1,3
	Молоко сгущен.	15	1	1,2	8,4	48		0,06	0,05	38,6	
400	Молоко кипяч.	200	6,1	5,4	10,1	113	0,09	0,33	2,8	252	0,22
	Итого:		13,3	10,44	54,2	363,2	0,29	0,47	2,85	316,4	1,52
	Всего за день:		54,62	43,26	245,39	1584,9	0,9	1,1	74,35	761	13,31

4 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша рисовая	200/5	3,1	4,01	32,1	177	0,03	0,02	-	120	0,5
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	2,4	0,02
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,02		6,9	0,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого:		8,28	13,9	61,03	402,8	0,12	0,19	1,2	243,2	1,52
Завтрак II											
368	Груша свежая	170	0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
	Итого:		0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
Обед											
	Помидор св	60	0,7	0,1	2,1	13,8	0,003	0,002	15	8,4	0,5
62	Борщ с мясом	180/25	1,4/7, 8	3,5/1 ,44	9,2/-	74/44	0,04/ 0,004	0,03/ 0,08	7,4	32/3,2	0,9/0, 72
261	Тефтели рыбные	80	9,9	3,5	10,2	113	0,08	0,08	0,4	42,5	0,6
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,3	11,3	166	0,07	0,07	8,3	37,8	0,9
375	Компот их свеж. ягод	180	0,27	0,1	19,9	81,7	1,007	0,009	23,22	17,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03	-	14	1,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		28,07	24,34	81,4	664,1	1,38	0,36	46,82	168,5	6,22
Полдник											
154	Запеканка морковная с творогом	150	15,3	16,6	25,1	311	0,1	0,3	2,04	160,6	1,52
401	Кефир	200	5,8	4,5	8,0	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,8	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		22,7	21,3	42,8	458,8	0,21	0,65	3,44	405,2	2,12
	Всего за день:		59,73	60,11	202,83	1603,7	1,77	1,26	59,96	849,2	13,76

5 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
168	Каша «Дружба»	200/5	4,4	4,5	32,32	188,5	0,09	0,02	-	10,6	0,9
7	Сыр	15	3,5	4,4	-	54	-	0,04	0,1	132	0,15
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0,06	0,02		9,2	0,8
395	Коф. напиток	180	2,9	2,4	14,4	91	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
	Итого:		14	11,7	66,02	427,9	0,19	0,22	1,3	265	1,97
Завтрак II											
399	Сок яблочный	100	0,5	-	11	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	печенье	20	1,56	1,62	15,3	82	0,03	0,01	-	4	0,32
	Итого:		2,06	1,62	26,3	124	0,04	0,02	2	11	1,72
Обед											
	Помидор св.	60	0,7	0,1	2,1	13,8	0,003	0,002	15	8,4	0,5
83	Суп картоф. с мясными фрик.	180/25	4,8	3,7	11,2	97	0,09	0,08	8,1	21	1,1
298	Голубцы ленив	160	14,1	9	20,3	219	0,08	0,2	20	60	1,6
321	Пюре картоф.	100	20,4	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,1	24,65	0,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,01	0,03	2	28,6	1,12
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03	-	14	1,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		26,84	18,25	97,83	667	0,38	0,43	62,21	172,25	7,24
Полдник											
454 /50 8	Пирог с морков. и изюмом	60	3,75	4,6	21,9	144	0,06	0,05	0,14	16,4	0,76
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого :		6,45	6,94	36,2	233	0,1	0,19	1,34	130,3	1,16
	Всего за день:		49,35	38,51	226,35	1451,9	0,71	0,86	66,85	578,55	12,09

6 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,09	0,2	0,9	161,6	0,5
6	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	2,4	0,02
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,02		6,9	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:		8,29	12,77	43,43	322	0,14	0,24	0,93	180,9	1,4
Завтрак II											
399	Сок яблочный	150	0,75	-	16,5	63	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
	Вафли	20	0,64	0,56	16	70	0,01	0,02	-	2,0	0,12
	Итого:		1,38	0,56	32,5	133	0,03	0,04	3	12,5	2,22
Обед											
	Огурец св	80	0,56	0,4	1,44	8,8	0,03	0,02	5,6	13,6	0,4
75	Рассольник домаш. с мясом	180/25	1,5 7,8	3,7 1,44	10,6	81,5 44	0,07 0,04	0,045 0,08	8,6 -	25,3 3,2	0,7 0,72
291	Запеканк.картоф с мясом	160	12,1	9,5	25,7	237	0,2	0,2	3,8	24,8	1,8
375	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,1	19,9	81,7	1,007	0,009	23,22	17,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03	-	14	1,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		26,92	18,34	84,8	614,2	1,46	0,4	51,42	107,1	6,47
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,07	0,04	-	11	0,7

394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого:		6,6	4,74	40,5	230	0,11	0,18	1,2	124,9	1,1
	Всего за день		43,19	36,41	201,23	1299,2	1,74	0,86	56,55	425,4	11,19

7 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масс порци и, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
235	Пудинг из твор. с соусом молоч.	150	22,7	16,2	36,5	382,5	0,09	0,3	0,28	195	1,5
	Молоко сгущен	20	1,4	1,6	11,2	64	-	0,076	0,2	61,4	-
	Хлеб пшен.	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
397	Какао с молок.	180	3,7	3,2	15,8	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого:		15,6	23,8	40,48	438,8	0,46	0,43	10,73	212,95	2,78
Завтрак II											
368	Груша свежая	170	0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
	Итого:		0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
Обед											
13	Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,44	8,8	0,03	0,02	5,6	13,6	0,4
97	Суп мол.овощн	180	4,1	3,9	11,9	99	0,07	0,22	6,9	131,2	0,5
115	Гренки	20	2,5	0,3	15,2	73,64	0,05	0,02	-	7,3	0,6
256	Котлета рыбная любительская	80	11,5	3,9	9	116	0,09	0,11	3,1	52,3	1,2
321	Пюре картоф.	200	9,1	6,4	27,4	183	0,19	0,2	18,2	49,3	1,35
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25	101,7	0,01	0,03	2	28,6	1,12
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03		14	1,6
	Хлеб пшенич.	20	1,6	0,2	9,7	47,8	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		32,36	15,3	113,0 4	699,94	0,54	0,64	35,8	300,9	7,17
Полдник											
215	Омлет натур	80/5	7,5	13,5	1,5	157	0,05	0,31	0,15	93,3	1,54
	Помидор свеж.	60	0,7	0,1	2,1	13,8	сл.	0,002	15	8,4	0,5
	Печенье	20	1,56	1,62	15,3	82	0,03	0,01	-	4	0,32
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,8	0,03	0,01		4,6	0,4
	Итого:		17,16	20,42	36,6	400,6	0,19	0,67	16,55	350,3	2,96
	Всего за день:		65,8	60,09	207,7 2	1617,34	1,25	1,8	71,58	896,45	16,81

8 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша овсяная	200/5	5,4	6,4	27,1	187	0,14	0,04	-	24,5	1,54
7	Сыр	20	4,6	5,9		72		0,06	0,16	176	2
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0,06	0,02		9,2	0,8
	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого:		15,9	15,04	60,7	442,4	0,24	0,26	1,36	323,6	4,74
Завтрак II											
399	Сок яблочный	150	0,75		16,5	63	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Печенье	20	1,56	1,62	15,3	82	0,03	0,01	-	4,0	0,32
	Итого:		2,31	1,62	31,8	145	0,05	0,03	3	14,5	2,42
Обед											
	Помидор свеж.	80	0,9	0,13	2,8	18,4	0,00 4	0,003	20	11,2	0,66
84	Суп карт. с рис	180	1,5	2,0	105	65,3	0,07	0,07	6,0	16,6	0,6
	и рыбой	25	4,9	0,18	-	21	0,03	0,05	0,3	7,6	0,2
288	Фрикадельки мясные	80	12,98	13,1	11,92	218	0,07	0,14	0,7	54,9	1,23
337	Капуста туш. в молоке	200	4,4	4,4	14,8	116	0,05	0,13	33	151	1,3
376	Компот из св. яблок	180	0,18	-	32,2	129,6	0,04	0,09	0,05	1,53	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03		14	1,6
	Хлеб пшенич.	20	1,6	0,2	9,7	47,8	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		29,06	20,51	95,32	685,5	0,36	0,52	60,05	261,43	6,19
Полдник											
458	Ватрушка с твор	50	6,6	3,9	20,9	144	0,06	0,07	0,03	36,3	0,6

	Конфета молочн	20	0,54	0,86	15,1	70	-	-	-	14,6	0,08
400	Молоко кипяч.	200	6,1	5,4	10,1	113	0,09	0,33	2,8	252	0,22
	Итого:		13,24	10,16	46,1	327	0,15	0,4	2,83	302,9	0,9
	Всего за день:		60,51	47,33	233,92	1599,9	0,8	1,21	67,24	902,43	14,25

9 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
168	Каша гречн. мол	200	6,21	5,3	27,9	184	0,15	0,18	-	12,1	3,3
6	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	2,4	0,02
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0,06	0,02		9,2	0,8
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого:		12,19	15,29	61,63	433,4	0,25	0,35	1,2	137,6	4,52
Завтрак II											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
Обед											
33	Огурец св	80	0,56	0,4	1,44	8,8	0,03	0,02	5,6	13,6	0,4
81	Суп картоф. с бобовыми	180	4,4	3,8	11,8	96	0,18	0,05	4,2	27,5	1,44
	и мясом	25	7,8	1,44	-	44	0,044	0,084	-	3,2	0,72
282	Шницель рубл.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,08	0,1	0,1	35	1,2
126	Картофель в молоке	180	4	6,1	21,8	158	0,16	0,14	18,8	70	1,2
387	Кисель клюквенный	180	0,02	0,04	23,5	94,7	0,002	0,004	1,7	9,7	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03		14	1,6
	Хлеб пшенич.	20	1,6	0,2	9,7	47,8	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		34,27	25,08	99,7	760,2	0,6	0,64	43	192,1	8,01
Полдник											
231	Сырники твор сгуц. молоком	100 10	18,7/ 0,7	12,7 0,8	11,4 5,6	234/ 32	0,07/ -	0,27/ 0,038	0,25/ 0,1	155,8/ 30,7	0,8
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		26,8	18,7	34,7	413,2	0,18	0,66	1,75	431,4	2,4
	Всего за день:		73,86	59,67	210,73	1672,8	1,09	1,68	60,95	785,1	18,23

10 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша манная	200/5	4,52	4,07	30,6	177	0,04	0,02	-	10,6	0,45
6	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	2,4	0,02
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0,06	0,02		9,2	0,8
395	Кофейный напиток	180	2,9	2,4	14,4	91	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
	Итого:		10,7	14,12	64,43	428,4	0,14	0,19	1,2	135,4	1,39
Завтрак II											
399	Сок яблочный	100	0,5		11	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Вафли	20	0,64	0,56	16	70	0,01	0,002	-	2,0	0,12
	Итого:		1,14	0,56	27	112	0,02	0,01	2	9	1,52
Обед											
	Помидор св	60	0,7	0,1	2,1	13,8	0,003	0,002	15	8,4	0,5
62	Свекольник со смет и мясом	200	8,7	5,5	10	124	0,09	0,09	12	44,6	1,7
277	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,3	5,24	250	0,05	0,14	1,11	37,2	1,58
322	Пюре картоф. с морковью	180	2,9	4,6	18	125,1	0,1	0,1	15,8	37,5	1,0
372	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	26	107	0,08	0,08	1,8	1,4	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,07	0,03		14	1,6
	Хлеб пшен.	34	2,7	0,3	16,4	80	0,05	0,02		7,9	0,6
	Итого:		39,01	30	95,54	797,9	0,47	0,5	33,81	161	7,38
Полдник											

454/ 503	Пирог с картофелем	60	3,9	4,7	23,8	153	0,07	0,05	0,5	13,7	0,8
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,4
	Итого:		6,6	7,04	38,1	242	0,11	0,19	1,7	127,6	1,2
	Всего за день:		57,45	51,72	225,07	1580,3	0,74	0,89	38,71	433	11,49