

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

  
А.И. Михалев  
«29» 09 2022 год

СОГЛАСОВАНО

И.о.заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 1»  
г. о. Самара

  
О.Н. Щетинкина  
«29» 09 2022 год

Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 1,5-3 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2016. – 640 с.)

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>															
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	213	5,868	6,372	23,048	0,103	0,468	36,000	118,764	160,111	30,881	0,851	164		
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>387</b>	<b>8,378</b>	<b>13,942</b>	<b>47,128</b>	<b>0,153</b>	<b>0,498</b>	<b>56,000</b>	<b>128,382</b>	<b>171,373</b>	<b>32,990</b>	<b>1,472</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>			
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая	25	21	0,160	1,216	1,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54		
Суп картофельный с горохом	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	83		
Суфле куриное	50	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	63,741	328,396	33,331	3,281	327		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	133	3,764	2,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335		
Компот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0		
<b>Всего в обед</b>	<b>535</b>	<b>588</b>	<b>23,569</b>	<b>21,719</b>	<b>70,894</b>	<b>0,443</b>	<b>8,330</b>	<b>249,006</b>	<b>131,436</b>	<b>485,180</b>	<b>88,200</b>	<b>5,866</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453		
Сок фруктовый	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418		
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>265</b>	<b>4,190</b>	<b>6,980</b>	<b>46,390</b>	<b>0,076</b>	<b>6,400</b>	<b>0,000</b>	<b>20,500</b>	<b>43,300</b>	<b>19,500</b>	<b>2,840</b>			
<b>УЖИН</b>															
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	176	4,310	7,320	23,230	0,217	5,150	40,800	41,110	141,479	44,602	1,710	163		
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	40	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0		
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>349</b>	<b>7,080</b>	<b>7,640</b>	<b>62,710</b>	<b>0,269</b>	<b>5,510</b>	<b>40,800</b>	<b>68,422</b>	<b>181,439</b>	<b>59,902</b>	<b>16,170</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>1642</b>	<b>43,717</b>	<b>50,281</b>	<b>239,822</b>	<b>0,951</b>	<b>24,738</b>	<b>345,806</b>	<b>355,740</b>	<b>888,292</b>	<b>204,592</b>	<b>28,249</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каши гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	204	10,080	7,620	30,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>447</b>	<b>16,200</b>	<b>18,360</b>	<b>61,290</b>	<b>0,314</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>351,314</b>	<b>420,775</b>	<b>148,466</b>	<b>4,649</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови с яблоками	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,00	8,97	16,414	11,46	0,385	41
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150/5	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63
Фрикадельки мясные в соусе	75	117	6,147	7,205	5,464	0,063	0,441	17,243	44,782	131,439	17,548	1,384	305
Рис отварной	100	140	2,436	3,587	24,480	0,017	0,000	18,018	0,911	40,671	10,901	0,351	332
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>505</b>	<b>13,302</b>	<b>14,595</b>	<b>76,727</b>	<b>0,202</b>	<b>7,430</b>	<b>38,911</b>	<b>113,268</b>	<b>276,408</b>	<b>74,077</b>	<b>15,526</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
Бутерброд с повидлом или сулущеным молоком	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>235</b>	<b>194</b>	<b>2,550</b>	<b>3,950</b>	<b>37,020</b>	<b>0,050</b>	<b>0,130</b>	<b>0,000</b>	<b>11,218</b>	<b>0,012</b>	<b>0,009</b>	<b>0,871</b>	
<b>УЖИН</b>													
Запеканка из творога	150	371	16,310	8,075	15,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>576</b>	<b>18,967</b>	<b>10,583</b>	<b>48,938</b>	<b>0,116</b>	<b>3,577</b>	<b>81,507</b>	<b>270,721</b>	<b>403,703</b>	<b>49,503</b>	<b>1,698</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1715</b>	<b>1775</b>	<b>51,519</b>	<b>47,488</b>	<b>236,675</b>	<b>0,691</b>	<b>18,747</b>	<b>214,418</b>	<b>753,521</b>	<b>1107,898</b>	<b>276,055</b>	<b>24,644</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каши манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	259	8,451	7,569	29,168	0,077	1,962	46,800	184,369	166,253	27,347	0,557	182		
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>486</b>	<b>13,751</b>	<b>17,529</b>	<b>58,148</b>	<b>0,146</b>	<b>3,132</b>	<b>84,803</b>	<b>304,351</b>	<b>260,519</b>	<b>42,347</b>	<b>1,276</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Напиток (сок) фруктовый или парезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>			
<b>ОБЕД</b>															
Салат из кукурузы	30	30	0,860	1,850	2,410	0,030	2,790	0,000	5,600	17,330	5,860	0,200	12		
Суп с рыбными консервами	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	22,020	96,558	26,357	0,700	95		
Капустя тушеная	100	92	2,039	3,679	7,888	0,030	17,076	0,000	58,735	40,680	20,845	0,830	143		
Котлеты рубленые из курицы	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322		
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>596</b>	<b>24,041</b>	<b>24,084</b>	<b>64,103</b>	<b>0,338</b>	<b>100,970</b>	<b>127,267</b>	<b>155,163</b>	<b>449,273</b>	<b>95,972</b>	<b>5,545</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирожки	50	187	1,994	4,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489		
Кисломолочный продукт Ряженка	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420		
<b>Всего в полдник</b>	<b>150</b>	<b>233</b>	<b>4,344</b>	<b>5,858</b>	<b>38,518</b>	<b>0,080</b>	<b>0,450</b>	<b>58,056</b>	<b>194,567</b>	<b>168,411</b>	<b>31,321</b>	<b>0,768</b>			
<b>УЖИН</b>															
Фрукт сезонный	100	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386		
Салат из картофеля с соевыми соусами и зеленым горошком	50	62	9,072	14,690	8,808	0,120	9,638	250,000	65,857	231,064	29,689	3,046	26		
Омлет натуральный	100	203	9,758	17,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229		
Чай черный с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>405</b>	<b>21,020</b>	<b>32,846</b>	<b>41,915</b>	<b>0,248</b>	<b>23,843</b>	<b>477,198</b>	<b>165,282</b>	<b>421,917</b>	<b>60,193</b>	<b>8,373</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>1774</b>	<b>63,656</b>	<b>80,317</b>	<b>215,384</b>	<b>0,822</b>	<b>132,396</b>	<b>747,324</b>	<b>826,363</b>	<b>1307,119</b>	<b>233,834</b>	<b>17,862</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Применение наименования блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	109	4,313	3,908	14,130	0,041	0,683	27,000	129,726	106,440	16,620	0,300	100	
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413	
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>415</b>	<b>336</b>	<b>12,151</b>	<b>12,826</b>	<b>42,983</b>	<b>0,096</b>	<b>1,951</b>	<b>45,400</b>	<b>241,364</b>	<b>190,172</b>	<b>29,509</b>	<b>0,393</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>		
<b>ОБЕД</b>														
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	11	0,3513	0,06	2,1858	0,0099	6,741	0	9,84	8,766	5,235	0,3855	38	
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73	
<i>Каша рассыпчатая перловая</i>	130	159	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330	
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	127	10,799	7,300	11,287	0,033	0,498	13,280	24,236	103,086	22,576	0,955	293	
<i>Компот из кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0	
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0	
<b>Всего в обед</b>	<b>545</b>	<b>528</b>	<b>19,447</b>	<b>15,106</b>	<b>82,723</b>	<b>0,198</b>	<b>15,502</b>	<b>36,520</b>	<b>118,363</b>	<b>343,341</b>	<b>88,087</b>	<b>4,977</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>														
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	23,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457	
<i>Сок фруктовый</i>	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418	
<b>Всего в полдник</b>	<b>240</b>	<b>277</b>	<b>5,020</b>	<b>4,810</b>	<b>43,630</b>	<b>0,086</b>	<b>6,410</b>	<b>0,000</b>	<b>27,600</b>	<b>11,200</b>	<b>6,400</b>	<b>2,980</b>		
<b>УЖИН</b>														
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284	
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2,861	7,318	21,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136	
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	200	99	0,322	0,078	24,184	0,012	2,576	0,042	16,212	12,658	10,971	0,211	390	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0	
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>398</b>	<b>15,373</b>	<b>14,916</b>	<b>58,148</b>	<b>0,364</b>	<b>23,716</b>	<b>55,042</b>	<b>82,967</b>	<b>321,804</b>	<b>85,860</b>	<b>3,161</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1750</b>	<b>1591</b>	<b>52,491</b>	<b>47,657</b>	<b>240,184</b>	<b>0,754</b>	<b>51,579</b>	<b>136,962</b>	<b>477,293</b>	<b>873,517</b>	<b>213,856</b>	<b>13,411</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	176	3,590	3,900	25,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199		
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>243</b>	<b>6,120</b>	<b>10,740</b>	<b>30,440</b>	<b>0,074</b>	<b>1,430</b>	<b>42,000</b>	<b>145,260</b>	<b>124,450</b>	<b>26,000</b>	<b>1,120</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>			
<b>ОБЕД</b>															
Салат из соевых омулцов с луком	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20		
Суп из овощей	150	57	0,953	2,993	5,489	0,044	6,225	0,000	20,910	29,565	12,450	0,465	99		
Плов из птицы	160	254	12,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321		
Компот из яблок с вишней	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0		
<b>Всего в обед</b>	<b>530</b>	<b>492</b>	<b>16,353</b>	<b>19,801</b>	<b>67,515</b>	<b>0,258</b>	<b>10,236</b>	<b>147,932</b>	<b>97,694</b>	<b>445,968</b>	<b>78,056</b>	<b>5,247</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка "Школьная"	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455		
Кисломолочный продукт Кефир	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420		
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>273</b>	<b>12,510</b>	<b>4,170</b>	<b>46,320</b>	<b>0,090</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,500</b>	<b>46,100</b>	<b>19,400</b>	<b>0,880</b>			
<b>УЖИН</b>															
Пудинг из творога	150	283	22,71	16,14	36,50	0,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249		
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369		
Чай черный с сахаром и лимоном	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0		
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>437</b>	<b>29,767</b>	<b>19,748</b>	<b>60,507</b>	<b>0,146</b>	<b>4,127</b>	<b>14,017</b>	<b>148,481</b>	<b>228,313</b>	<b>109,542</b>	<b>18,877</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1690</b>	<b>1498</b>	<b>65,250</b>	<b>54,459</b>	<b>217,482</b>	<b>0,578</b>	<b>19,792</b>	<b>203,949</b>	<b>411,934</b>	<b>851,831</b>	<b>236,998</b>	<b>28,023</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
													Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каши рисовая, молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	188	6,960	7,410	35,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182			
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411			
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>362</b>	<b>9,470</b>	<b>14,980</b>	<b>59,120</b>	<b>0,075</b>	<b>2,210</b>	<b>72,000</b>	<b>209,192</b>	<b>224,587</b>	<b>28,095</b>	<b>1,240</b>				
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900				
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>				
<b>ОБЕД</b>																
Салат из моркови	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42			
Суп картофельный с крупой пшениной	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	86			
Шницели рубленые	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	25,500	133,890	16,700	1,343	299			
Пюре гороховое	120	136	21,040	2,800	15,840	0,519	0,000	16,000	52,224	131,376	50,688	0,008	199			
Компот из смеси свежей ягоды	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0			
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0			
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>518</b>	<b>35,399</b>	<b>11,935</b>	<b>74,647</b>	<b>0,742</b>	<b>13,969</b>	<b>34,832</b>	<b>121,173</b>	<b>376,802</b>	<b>117,069</b>	<b>3,449</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453			
Сок фруктовый	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418			
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>265</b>	<b>4,190</b>	<b>6,980</b>	<b>46,390</b>	<b>0,076</b>	<b>6,400</b>	<b>0,000</b>	<b>20,500</b>	<b>43,300</b>	<b>19,500</b>	<b>2,840</b>				
<b>УЖИН</b>																
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148			
Яйцо вареное	20	32	2,550	2,300	0,150	0,035	0,000	125,000	27,500	96,000	6,000	1,250	227			
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0			
<b>Всего в ужин</b>	<b>425</b>	<b>400</b>	<b>7,559</b>	<b>17,068</b>	<b>53,898</b>	<b>0,164</b>	<b>11,827</b>	<b>166,000</b>	<b>96,025</b>	<b>208,995</b>	<b>54,768</b>	<b>16,806</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1715</b>	<b>1598</b>	<b>57,118</b>	<b>50,964</b>	<b>246,755</b>	<b>1,067</b>	<b>38,405</b>	<b>272,832</b>	<b>453,890</b>	<b>860,685</b>	<b>223,432</b>	<b>26,235</b>				

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	264	8,600	6,580	34,258	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182			
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414			
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>415</b>	<b>493</b>	<b>16,618</b>	<b>15,568</b>	<b>63,161</b>	<b>0,231</b>	<b>3,418</b>	<b>70,003</b>	<b>326,736</b>	<b>368,341</b>	<b>65,366</b>	<b>2,628</b>				
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900				
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>				
<b>ОБЕД</b>																
Осурец соленый	30	1	0,048	0,006	0,090	0,007	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0			
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150/5	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	123	3,764	2,657	12,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335			
Печень по-строгановски	75	165	8,260	10,230	2,520	0,200	8,450	5782,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255			
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00			
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00			
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>506</b>	<b>16,641</b>	<b>16,833</b>	<b>54,397</b>	<b>0,392</b>	<b>88,351</b>	<b>5802,424</b>	<b>93,461</b>	<b>357,774</b>	<b>56,734</b>	<b>8,023</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452			
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411			
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>217</b>	<b>3,700</b>	<b>6,280</b>	<b>36,420</b>	<b>0,015</b>	<b>0,030</b>	<b>0,024</b>	<b>23,450</b>	<b>58,193</b>	<b>8,298</b>	<b>0,799</b>				
<b>УЖИН</b>																
Пудинг из творога	150	283	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249			
Суп молочный (сладкий)	50	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00			
Кисель из вишни	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396			
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>460</b>	<b>25,000</b>	<b>17,736</b>	<b>74,868</b>	<b>0,137</b>	<b>2,037</b>	<b>8,400</b>	<b>35,971</b>	<b>40,770</b>	<b>12,660</b>	<b>0,558</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1715</b>	<b>1729</b>	<b>62,459</b>	<b>56,417</b>	<b>241,547</b>	<b>0,785</b>	<b>97,836</b>	<b>5880,851</b>	<b>486,618</b>	<b>832,078</b>	<b>147,058</b>	<b>13,908</b>				



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	258	8,390	7,410	38,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182	
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416	
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>501</b>	<b>14,510</b>	<b>18,150</b>	<b>68,960</b>	<b>0,160</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>350,114</b>	<b>309,175</b>	<b>56,386</b>	<b>1,739</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>		
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Витаминный"	30	29	0,333	1,550	3,431	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36	
Суп картофельный с мучными клецками	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	23,379	44,559	13,680	0,587	91	
Птица тушеная в соусе с овощами	160	249	18,822	17,249	4,692	0,333	0,013	58,652	49,721	143,298	19,462	1,453	319	
Компот из кураги	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394	
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0	
<b>Всего в обед</b>	<b>530</b>	<b>500</b>	<b>23,526</b>	<b>21,090</b>	<b>51,406</b>	<b>0,465</b>	<b>6,240</b>	<b>69,381</b>	<b>114,254</b>	<b>246,013</b>	<b>64,611</b>	<b>3,956</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>														
Фрукт сезонный	100	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386	
Булочка "Школьная"	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455	
Кисломолочный продукт Снежок	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420	
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>7,920</b>	<b>4,230</b>	<b>51,590</b>	<b>0,162</b>	<b>14,450</b>	<b>30,000</b>	<b>221,900</b>	<b>199,500</b>	<b>53,000</b>	<b>4,110</b>		
<b>УЖИН</b>														
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277	
Рис отварной	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332	
Чай чертый с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411	
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
<b>Всего в ужин</b>	<b>410</b>	<b>369</b>	<b>13,091</b>	<b>6,561</b>	<b>64,494</b>	<b>0,119</b>	<b>0,485</b>	<b>30,000</b>	<b>25,230</b>	<b>184,555</b>	<b>38,242</b>	<b>1,387</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1700</b>	<b>1703</b>	<b>59,547</b>	<b>50,031</b>	<b>249,150</b>	<b>0,915</b>	<b>28,785</b>	<b>223,381</b>	<b>718,498</b>	<b>946,243</b>	<b>216,240</b>	<b>13,092</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каши молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	239	8,478	9,441	29,961	0,152	2,277	51,300	218,650	247,532	60,521	1,048	199		
Чай черный с молоком и сахаром	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>225</b>	<b>5,120</b>	<b>9,890</b>	<b>28,930</b>	<b>0,068</b>	<b>1,200</b>	<b>38,400</b>	<b>120,938</b>	<b>94,982</b>	<b>14,989</b>	<b>0,713</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>			
<b>ОБЕД</b>															
Винегрет	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46		
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73		
Тефтели мясные в соусе (2 варианта)	85	122	5,789	6,802	7,582	0,059	0,382	26,560	37,495	145,781	17,813	1,533	304		
Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	162	5,732	4,059	25,780	0,201	0,000	13,330	11,039	140,215	93,363	3,140	330		
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>543</b>	<b>16,372</b>	<b>16,700</b>	<b>78,181</b>	<b>0,392</b>	<b>11,723</b>	<b>44,930</b>	<b>120,669</b>	<b>390,232</b>	<b>151,546</b>	<b>18,964</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>															
Печенье	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Сок фруктовый	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418		
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>258</b>	<b>4,040</b>	<b>6,160</b>	<b>46,160</b>	<b>0,016</b>	<b>6,400</b>	<b>0,000</b>	<b>11,200</b>	<b>11,200</b>	<b>6,400</b>	<b>2,240</b>			
<b>УЖИН</b>															
Запеканка из творога	150	371	16,310	8,075	15,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251		
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Компот из яблок с вишней	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390		
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>566</b>	<b>19,013</b>	<b>10,698</b>	<b>55,897</b>	<b>0,127</b>	<b>2,249</b>	<b>81,507</b>	<b>264,744</b>	<b>399,217</b>	<b>50,868</b>	<b>2,490</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1710</b>	<b>1645</b>	<b>45,045</b>	<b>43,448</b>	<b>221,868</b>	<b>0,613</b>	<b>25,572</b>	<b>164,837</b>	<b>524,552</b>	<b>902,631</b>	<b>227,803</b>	<b>26,307</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	251,1	8,334	7,686	37,125	0,129	1,962	46,800	191,497	268,421	40,019	0,874	182		
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>227</b>	<b>5,300</b>	<b>9,960</b>	<b>28,980</b>	<b>0,069</b>	<b>1,170</b>	<b>38,003</b>	<b>119,982</b>	<b>94,266</b>	<b>15,000</b>	<b>0,719</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>12,700</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,900</b>			
<b>ОБЕД</b>															
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	20		
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	150/5	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	12,817	54,131	19,476	0,498	79		
Рыба запеченная в омлете	60	106	14,288	4,088	2,895	0,132	0,360	0,000	49,950	0,000	0,000	1,185	263		
Пюре картофельное	120	110	2,448	3,840	16,352	0,168	14,528	20,592	37,630	97,858	34,118	1,258	339		
Компот из смеси свежей ягоды	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>477</b>	<b>21,652</b>	<b>13,361</b>	<b>65,468</b>	<b>0,406</b>	<b>31,239</b>	<b>24,284</b>	<b>138,754</b>	<b>207,469</b>	<b>77,834</b>	<b>4,295</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457		
Кисломолочный продукт Варенец	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420		
<b>Всего в полдник</b>	<b>240</b>	<b>294</b>	<b>11,720</b>	<b>7,060</b>	<b>46,060</b>	<b>0,070</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	<b>16,400</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,740</b>			
<b>УЖИН</b>															
Макаронные отварные, с сыром	180	262	11,15	12,01	27,25	0,06	0,17	86,40	125,52	132,00	29,88	1,37	220		
Чай черный с сахаром и лимоном	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412		
Хлеб пшеничный	30	71	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00		
<b>Всего в ужин</b>	<b>410</b>	<b>389</b>	<b>18,028</b>	<b>13,452</b>	<b>49,452</b>	<b>0,118</b>	<b>3,838</b>	<b>86,410</b>	<b>244,970</b>	<b>343,640</b>	<b>138,860</b>	<b>20,388</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1710</b>	<b>1387</b>	<b>56,700</b>	<b>43,833</b>	<b>189,960</b>	<b>0,663</b>	<b>36,257</b>	<b>148,697</b>	<b>520,106</b>	<b>645,375</b>	<b>231,694</b>	<b>26,142</b>			
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>17010</b>	<b>16342</b>	<b>557,501</b>	<b>524,895</b>	<b>2298,828</b>	<b>7,839</b>	<b>474,107</b>	<b>8339,056</b>	<b>5528,515</b>	<b>9215,668</b>	<b>2211,560</b>	<b>217,873</b>			
Среднее значение за период	1701	1634	56	52	230	1	47	834	553	922	221	22			