

"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. Заведующего МБДОУ

«Детский сад № 30 «Ручеек»»

Канатникова Ю.Н.



2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для детей, посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дигиминны				Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак												
70	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0	
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-	
	Итого:	440	13,529	19,809	62,071	478,33	0,22	0,5	8,26	376,48	0,86	
II завтрак												
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21	
Обед												
33	Салат из вареной свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	0,012	0,024	5,7	21,09	0,798	
67	Щи с мясом	200	7,88	10,1	17,49	219,41	0,02	0,02	41,68	26,38	0,34	
58	Рис	130	3,12	3,25	25,09	141,7						
109	Фрикадельки мясные	70	15,04	11,24	6,12	131,6	0,06	0,12	0	8,82	2,29	
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0	
	Итого:	703	30,512	28,674	99,742	737,76	0,112	0,204	48,18	97,43	4,108	
Полдник												
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,114	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,408	
79	Омлет	150	11,77	13,59	4,81	187,395	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98	
60	Кондитерские изделия	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0	
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0	
	Итого:	562	32,058	23,562	49,886	468,725	0,12	0,48	6,87	164,1	2,388	
	Итого за 1 день:	1792	76,099	72,045	211,699	1721,935	0,462	1,194	65,05	644,1	8,566	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe			
Завтрак														
66	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5			
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7			
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого:	440	15,369	21,169	62,071	500,2505	0,14	0,46	1,98	405,62	2,2			
II завтрак														
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21			
Обед														
54	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	0	4,2	0	0			
43	Суп из рыбных консервов	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,28	36,24	1,02			
101	Котлета мясная	70	10,297	4,137	3,808	87,535	0,042	0,084	0	9,52	0,714			
77	Макаронны отварные	130	5,85	6,15	31,26	179,11	0,06	0,015	0	6,315	0,81			
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68			
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0			
	Итого:	703	28,222	22,777	105,961	697,675	0,212	0,269	14,02	99,305	4,434			
Полдник														
39	Ййцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,225	0	27,5	1,25			
12	Салат из кукурузы	60	1,728	3,708	4,824	59,58	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396			
118	Оладьи из печени	100	19,25	11,08	14,83	237,5	0,25	1,81	12,38	31,42	5,8			
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54			
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0			
	Итого:	532	41,825	24,695	56,181	541,05	0,35	2,071	32,66	81,716	7,986			
	Итого за 2 день:	1762	85,851	68,641	233	1776,0955	0,712	2,81	50,4	592,731	15,83			

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
72	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
46	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0	0,07	0	0
	Итого	445	15,089	18,699	67,471	495,7305	0,19	0,52	8,33	379,36	0,7
II завтрак											
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21
Обед											
56	Соленый огурец	30	0,392	2,047	0,833	24,35	11,27	0,294	0,0098	0,0098	2,45
8	Борщ с курицей	200	9,92	10,38	19,91	212,44	0,06	0,04	38,02	10,22	-0,62
157	Сметана	22,5	0,585	3,375	0,765	35,775					
96	Жаркое по-домашнему с курицей	200	11,682	11,946	21,34	268,114	0,176	0,154	4,51	32,01	2,596
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0
	Итого:	695,5	26,634	28,178	97,661	766,509	11,536	0,538	45,0798	89,4698	7,556
Полдник											
17	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	0,036	0,042	2,88	15,642	0,414
85	Сырники	120	20,6	16,16	15,67	299,89	0,072	0,336	0,276	175,51	0,92
57	Молоко стуженное	30	1,45	1,73	11,1	65,6	0	0	0	0	0
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0
	Итого:	532	37,2356	22,0856	69,4944	559,9462	0,108	0,384	17,856	202,752	1,874
	Итого за 3 день:	1759,5	79,3936	68,9626	243,4134	1859,3057	11,844	1,452	73,0058	677,6718	11,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe					
Завтрак																
70	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72					
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7					
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0					
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	0	0	0	0	0					
	Итого	440	15,149	21,169	62,931	502,8105	0,14	0,44	1,98	407	1,42					
II завтрак																
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21					
Обед																
7	Дейцо отварное	25	3,17	0,5	0,17	39,37	0,02	0,112		13,75	0,625					
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	7,35	8,3	18,76	199,62	0,08	0,04	21,33	21,16	0,78					
157	Сметана	22,5	0,585	3,375	0,765	35,775										
256	Капустга тушеная с сердцем	200	20,966	17,182	14,278	295,064	0,132	0,176	4,796	41,162	1,958					
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0					
	Итого	690,5	36,126	29,787	88,786	795,659	0,262	0,378	28,666	123,302	5,253					
Полдник																
17	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	0,036	0,042	2,88	15,642	0,414					
199	Коглета из манной крупы	100	4,26	3,13	25,21	146	0,04	0,05	0,33	41,6	0,53					
376	Кисель	12	0,192	0,0086	12,115	49,305	0,0048	0,0144	0,172	13,881	0,542					
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54					
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0					
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0					
	Итого:	494	19,6376	7,3342	80,0494	389,7612	0,0808	0,1124	18,082	82,723	2,026					
	Итого за 4 день:	1711,5	71,3476	58,2902	240,5534	1725,3507	0,4928	0,9404	50,468	619,115	9,909					

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак												
69	Каша овсяная молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9	
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0	
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-	
	Итого	440	13,429	20,389	58,851	469,83	0,22	0,5	8,26	381,44	1,04	
II завтрак												
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21	
Обед												
56	Соленый огурец	30	0,392	2,047	0,833	24,35	11,27	0,294	0,0098	0,0098	2,45	
774	Суп гороховый с мясом и гречками	200	16,3	9,56	46,81	334,82	0,143	0,1204	25,2	44,1244	2,5176	
298	Котлета рыбная	70	15,645	2,177	4,172	95,641	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413	
58	Картофельное пюре	130	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,736	0,637	
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0	
	Итого:	673	39,213	18,27	113,596	788,021	11,555	9,7234	30,9008	182,3742	7,9076	
Полдник												
66	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	
199	Плюшка	80	5,864	4,176	37,248	211,552	0,056	0,032	0,008	16,912	0,616	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0	
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0	
	Итого:	602	27,2796	18,7316	98,0064	597,0082	0,156	0,258	15,608	212,992	2,656	
	Итого за 5 день:	1802	80,3566	57,3906	279,2404	1891,9792	11,941	10,4914	56,5088	782,8962	12,8136	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
416	Каша манная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	0,06	0,1	7,04	76,12	0,58
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
46	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0	0,07	0	0
	Итого	445	10,669	10,099	37,011	516,9905	0,05	0,24	1,15	221,14	0,7
Поздний завтрак											
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21
Обед											
39	Яйцо отварное	25	3,17	2,87	0,17	39,37	0,02	0,11	0	13,75	0,62
44	Суп рыбный "Уха"	200	12,57	4,05	17,46	156,64	0,08	0,08	13,22	86,34	1,04
274	Овощи тушеные с мясом	200	4,96	9,27	27,96	316,7	0,121	0,161	4,38	37,42	1,781
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0
	Итого:	668	24,755	16,62	100,403	738,54	0,251	0,401	20,14	184,74	5,331
Полдник											
17	Макаронны отварные	130	5,85	6,15	31,26	179,11	0,06	0,015	0	6,315	0,81
46	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0	0,14	0	0
60	Кондитерские изделия	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0
	Итого:	502	31,0756	19,6356	86,8184	555,1862	0,08	0,021	14,84	17,915	1,35
	Итого за 6 дней:	1702	66,9346	46,3546	233,0194	1847,8367	0,391	0,672	37,87	429,885	8,591

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг						Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe			
Завтрак														
68	Каша "Дружба" молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54			
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14			
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого	440	13,089	19,569	62,551	476,55	0,2	0,5	8,26	374,42	0,68			
II завтрак														
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21			
Обед														
12	Салат из свежкл с зеленым горошком	60	1,002	2,508	4,92	46,26	0,03	0,024	5,88	16,758	0,786			
36	Суп гречневый с фрикадельками	205	7,37	6,98	19,22	165,7	0,083	0,068	16,5	11,19	1,087			
58	Картофельное пюре	130	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,736	0,637			
107	Тефтели из мяса	70	9,372	8,1	3,654	147,86	0,042	0,09	0,72	8,238	1,536			
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68			
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0			
	Итого:	708	24,62	22,074	84,655	693,03	0,276	9,358	28,357	131,152	5,936			
Полдник														
17	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	0,036	0,042	2,88	15,642	0,414			
168	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,15	0,13	0,61	74,33	1,19			
68	Повидло	30			49,17	12,28								
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54			
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0			
	Итого:	534	22,1656	6,3756	128,9844	402,6362	0,186	0,178	18,19	101,572	2,144			
	Итого за 7 день:	1769	60,3096	48,0186	284,9774	1609,3362	0,672	10,046	56,547	613,234	9,97			

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe					
Завтрак																
69	Каша овсяная молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9					
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7					
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0					
46	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0	0,07	0	0					
	Итого	445	17,329	21,099	59,651	497,3105	0,15	0,44	2,05	411,96	1,6					
II завтрак																
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21					
Обед																
33	Салат из вареной свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	0,012	0,024	5,7	21,09	0,798					
67	Ши с курицей	200	7,88	10,1	17,49	219,41	0,02	0,02	41,68	26,38	-0,34					
157	Сметана	22,5	0,585	3,375	0,765	35,775										
304	Плов из птицы	200	23	21,252	38,479	380	0,276	0,115	0,598	43,424	2,093					
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0					
	Итого:	725,5	36,372	38,811	116,563	917,355	0,338	0,209	50,518	138,124	5,121					
Полдник																
17	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	0,036	0,042	2,88	15,642	0,414					
85	Сырники	120	20,6	16,16	15,67	299,89	0,072	0,336	0,276	175,51	0,92					
68	Повидло	30			49,17	12,28										
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54					
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0					
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0					
	Итого:	532	35,7856	20,3556	107,5644	506,6262	0,108	0,748	69,772	425,44	9,768					
	Итого за 8 день:	1789,5	89,9216	80,2656	292,5654	1958,4117	0,606	1,407	124,08	981,614	17,699					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
72	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-
	Итого	440	12,809	19,349	67,531	492,73	0,18	0,52	8,26	379,36	0,7
II завтрак											
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21
Обед											
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,114	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,408
76	Суп с мясом и клецками	200	7,98	8,29	22,86	225,02	0,08	0,04	22,75	21,16	0,78
157	Сметана	22,5	0,585	3,375	0,765	35,775					
298	Ленивые голубцы	200	17,68	11,36	25,06	273,34	0,1	0,2	25,04	75,34	2,04
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0
	Итого:	725,5	32,09	26,569	107,248	810,125	0,27	0,32	56,93	156,6	5,118
Полдник											
33	Салат из вареной свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	0,012	0,024	5,7	21,09	0,798
261	Тфтели рыбные	150	19,305	7,38	20,7	225	0,18	0,18	0,48	84,255	1,425
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0
	Итого:	532	34,5926	15,1696	61,4744	444,4162	0,192	0,21	20,88	116,945	2,763
	Итого за 9 день:	1784,5	79,9266	61,0876	245,0404	1784,3912	0,652	1,06	87,81	658,995	9,791

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe					
Завтрак																
416	Каша манная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	0,06	0,1	7,04	76,12	0,58					
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7					
147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0					
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	-	-					
	Итого	440	16,629	18,309	70,791	513,9905	0,1	0,34	8,12	297,26	1,28					
Позавтрак																
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21					
Обед																
56	Соленый огурец	30	0,392	2,047	0,833	24,35	11,27	0,294	0,0098	0,0098	2,45					
80	Суп вермишелевый с мясом	200	6,8	6,61	13,9	139,45	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725					
96	Жаркое по-домашнему с сердцем	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36					
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
148	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,066	81,27	0	0	0	0	0					
	Итого:	673	21,432	19,947	80,159	596,25	11,55	0,574	8,6098	99,7248	6,215					
Полдник																
39	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,225	0	27,5	1,25					
12	Салат из кукурузы	60	1,728	3,708	4,824	59,58	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396					
199	Плюшка	80	5,864	4,176	37,248	211,552	0,056	0,032	0,008	16,912	0,616					
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54					
147	Хлеб пшеничный	35	2,0876	0,7276	14,2324	72,9062	0	0	0	0	0					
37	Фрукт	87	0,348	0,348	8,526	40,89	0	0	8,7	0	0					
	Итого за 10 дней:	1287	38,844	38,604	168,263	1188,2505	11,66	0,924	27,1698	403,0748	8,705					