

"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 1 до 3 лет)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe			
Завтрак														
70	Каша пшениная молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,09	0,18	0,81	167,27	0,648			
130	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого:	361	11,151	17,316	50,338	400,2068	0,18	0,405	6,33	310,235	0,753			
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	40	0,568	2,436	3,344	37,56	0,008	0,016	3,8	14,06	0,532			
67	Ши с мясом	180	7,04	8,7	13,72	188,39	0,018	0,018	29,61	23,742	0,306			
58	Рис	110	2,64	2,75	21,23	119,9								
109	Фрикадельки мясные	60	9,02	6,74	3,67	112,81	0,04	0,07	0	5,29	1,37			
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51			
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0			
	Итого:	575	22,148	20,976	77,697	605,39	0,081	0,134	34,01	73,947	2,718			
Полдник														
10	Зеленый горошек	40	1,192	2,076	2,5	33,44	0,04	0,02	4,4	8,58	0,272			
79	Омлет	120	9,41	10,872	3,84	149,916	0,048	0,36	0,216	120,984	1,584			
60	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0			
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0			
	Итого:	439	24,034	17,875	37,424	353,326	0,088	0,38	4,616	129,564	1,856			
	Итого за 1 день:	1462	57,333	56,167	165,459	1396,0428	0,359	0,929	46,696	519,836	6,537			

№ 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														
66	Каша гречневая молочная	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35			
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,03	0,18	0,81	165,885	0,525			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого:	361	12,566	18,336	50,213	416,2568	0,12	0,38	1,62	331,915	1,875			
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	40	0,85	4	3,46	53,55	0	0	3,15	0	0			
43	Суп из рыбных консервов	180	6,19	6,05	10,31	120,42	0,07	0,11	6,55	32,62	0,92			
101	Котлета мясная	60	8,826	3,546	3,264	75,03	0,036	0,072	0	8,16	0,612			
77	Макаронны отварные	110	4,1	6,15	26,45	175,27	0,05	0,013	0	5,34	0,69			
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51			
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0			
	Итого:	575	23,281	20,096	88,004	608,12	0,181	0,235	12,04	83,065	3,942			
Полдник														
39	Рйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,225	0	27,5	1,25			
12	Сагат из кукурузы	40	1,152	2,472	3,216	39,72	0,04	0,02	3,72	7,464	0,264			
118	Оладьи из печени	80	15,4	8,864	11,864	190	0,2	1,448	9,904	25,136	4,64			
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0			
	Итого:	429	33,83	20,269	44,197	440,1918	0,28	1,6975	26,424	68,8	6,559			
	Итого за 2 день:	1452	70,112	58,701	191,201	1501,6886	0,591	2,3225	41,824	489,87	13,586			

№ 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												
72	Каша рисовая молочная	180	3,02	4,98	15,66	143,6	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28	
130	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105	
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0	
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-	
	Итого	361	8,091	12,916	42,728	341,3568	0,12	0,335	5,97	237,335	0,385	
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	
8	Борщ с курицей	180	6,72	7,48	13,01	173,07	0,054	0,036	26,58	9,198	0,558	
157	Сметана	17,5	455	2,625	0,595	27,825						
96	Жаркое по-домашнему с курицей	170	7,965	8,145	14,55	182,805	0,12	0,105	3,075	21,825	1,77	
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51	
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0	
	Итого:	582,5	473,392	20,647	73,508	591,9	11,469	0,475	32,0048	67,9778	6,498	
Полдник												
17	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276	
85	Сырники	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	77	
57	Молоко стуженное	20	0,73	0,87	5,55	32,8	0	0	0	0	0	
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405	
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0	
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0	
	Итого:	419	29,328	17,563	52,021	435,3518	0,084	0,3125	14,95	165,388	77,681	
	Итого за 3 день:	1449,5	511,246	51,126	177,044	1405,7286	11,683	1,1325	54,6648	476,7908	85,774	

№ 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	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,09	0,18	0,81	167,27	0,648
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,03	0,18	0,81	165,855	0,525
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-
	Итого	361	12,366	18,336	50,983	418,5668	0,12	0,36	1,62	333,125	1,173
Позавтрак											
399	Сок яблочный	87	0,435	0	8,787	37,12	0,01	0,01	1,74	6,09	1,21
Обед											
7	Яйцо отварное	25	3,17	0,5	0,17	39,37	0,02	0,112		13,75	0,625
76	Расолюльник "Ленинградский" с мясом	180	7,17	7,63	18,09	173,47	0,072	0,036	16,84	19,044	0,702
157	Сметана	17,5	4,55	2,625	0,595	27,825					
256	Капустга тушеная с сердцем	180	17,154	14,058	11,682	241,46	0,108	0,144	3,924	33,678	1,602
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0
	Итого	587,5	485,809	25,163	75,057	665,975	0,225	0,332	23,104	103,417	4,649
Полдник											
17	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276
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	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0
	Итого:	411	15,88	6,3616	70,736	347,9468	0,0688	0,0969	15,222	74,609	1,753
	Итого за 4 день:	1446,5	514,49	49,8606	205,563	1469,6086	0,4238	0,7989	41,686	517,241	8,785

№ 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														
69	Каша овсяная молочная	180	5,99	9,9	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81			
130	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого	361	11,061	17,836	47,448	392,5568	0,18	0,405	6,33	314,705	0,915			
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	180	10,38	6,77	28,34	239,985	0,128	0,1083	18,95	39,7119	2,2658			
298	Котлета рыбная	60	13,41	1,87	3,578	81,978	0,018	0,114	0,372	37,09	0,354			
58	Картофельное пюре	110	2,9	3,43	5,9	90,86	0,077	7,72	2,3	40,39	0,539			
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51			
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0			
	Итого:	565	30,397	14,467	83,171	621,023	11,518	8,2763	23,9718	154,1467	7,3288			
Полдник														
66	Каша Гречневая молочная	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35			
199	Плюшка	70	5,131	3,654	32,592	185,108	0,049	0,028	0,007	14,798	0,539			
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0			
	Итого:	509	22,339	16,217	83,859	516,9698	0,139	0,2325	13,617	189,528	2,294			
	Итого за 5 дней:	1522	64,232	48,52	223,265	1567,6696	11,847	8,9238	45,6588	664,4697	11,7478			

№ 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											
416	Каша манная молочная	180	7,42	6,8	30,35	212,51	0,05	0,09	6,34	68,51	0,52
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,03	0,18	0,81	165,885	0,525
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
46	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0	0,07	0	0
	Итого	366	8,566	8,306	27,653	431,6268	0,04	0,18	0,88	165,885	0,525
II 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	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,225	0	27,5	1,25
44	Суп рыбный "Уха"	180	8,15	2,98	13,34	112,88	0,072	0,072	9,8	77,706	0,936
274	Овощи тушеные с мясом	180	4,47	8,35	25,17	285,03	0,109	0,145	3,95	33,68	1,603
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0
	Итого:	595	22,285	17,43	83,38	660,51	0,246	0,482	16,09	175,831	5,509
Полдник											
17	Макаронны отварные	110	4,1	6,15	26,45	175,27	0,05	0,013	0	5,34	0,69
46	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0	0,14	0	0
60	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0
	Итого:	409	23,768	17,533	68,417	472,9918	0,07	0,0175	12,94	14,04	1,095
	Итого за 6 день:	1457	55,054	43,269	188,237	1602,2486	0,366	0,6895	31,65	361,846	8,339

№ 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											
68	Каша "Дружба" молочная	180	5,69	916	23,71	200,84	0,07	0,18	0,81	165,42	0,405
130	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-
	Итого	361	10,761	923,936	50,778	398,5968	0,16	0,405	6,33	308,385	0,51
П 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 свеклы с зеленым горошком	40	0,668	1,672	3,28	30,84	0,02	0,016	3,92	11,172	0,524
36	Суп гречневый с фрикадельками	185	6,31	6,05	11,69	122,77	0,074	0,061	9,9	10,09	0,098
58	Картофельное пюре	110	2,39	3,43	5,9	90,86	0,077	7,72	2,3	40,39	0,539
107	Тефтели из мяса	60	9,372	8,1	3,654	126,738	0,042	0,09	0,72	8,238	1,536
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0
	Итого:	580	22,055	19,602	65,764	555,058	0,238	7,927	19,18	106,835	4,417
Полдник											
17	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276
168	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,15	0,13	0,61	74,33	1,19
68	Повидло	20			32,78	8,19					
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0
	Итого:	534	18,408	5,403	103,281	356,7318	0,174	0,1625	15,33	93,458	1,871
	Итого за 7 день:	1562	51,659	948,941	228,61	1347,5066	0,582	8,5045	42,58	514,768	8,008

№ 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	180	5,99	9,9	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81		
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,03	0,18	0,81	165,885	0,525		
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0		
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-		
	Итого	361	12,276	18,856	48,093	410,9168	0,12	0,36	1,62	337,625	1,335		
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	40	0,568	2,436	3,344	37,56	0,008	0,016	3,8	14,06	0,532		
67	Щи с курицей	180	7,04	8,7	13,72	188,39	0,01	0,01	29,61	22,61	0,29		
157	Сметана	17,5	455	2,625	0,595	27,825							
304	Плов из птицы	170	1,96	18,06	32,71	323	0,234	0,977	0,508	36,91	1,78		
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51		
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0		
	Итого:	592,5	467,883	32,171	94,889	760,625	0,277	1,043	36,258	110,525	4,322		
Подник													
17	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276		
85	Сырники	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	77		
68	Повидло	20			32,78	8,19							
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405		
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0		
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0		
	Итого:	419	28,598	16,693	79,251	410,7418	0,084	2,3625	52,316	343,678	84,293		
	Итого за 8 день:	1459,5	509,192	67,72	231,02	1619,4036	0,491	3,7755	91,934	797,918	91,16		

№ 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	180	3,02	4,98	15,66	143,6	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
130	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-
	Итого	361	8,091	12,916	42,728	341,3568	0,12	0,335	5,97	237,335	0,385
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	40	1,192	2,076	2,5	33,44	0,04	0,02	4,4	8,58	0,272
76	Суп с мясом и клецками	180	7,02	6,96	16,89	185,37	0,072	0,036	18,15	19,044	0,702
157	Сметана	17,5	455	2,625	0,595	27,825					
298	Ленивые голубцы	150	13,26	8,52	18,795	205,005	0,075	0,15	18,78	56,505	1,53
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0
	Итого:	572,5	479,787	20,531	83,3	635,49	0,212	0,246	43,67	121,074	4,224
Полдник											
33	Салат из вареной свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	0,008	0,016	3,8	14,06	0,532
261	Тефтели рыбные	100	12,87	4,92	13,8	150	0,12	0,12	0,32	56,17	0,95
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0
	Итого:	399	24,366	10,539	45,911	319,2818	0,128	0,1405	16,92	78,93	1,887
	Итого за 9 дней:	1419,5	512,679	43,986	180,726	1333,2486	0,47	0,7315	68,3	443,429	7,706

№ 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														
416	Каша манная молочная	180	7,42	6,8	30,35	212,51	0,05	0,09	6,34	68,51	0,52			
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,03	0,18	0,81	165,885	0,525			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	-	-	-	0	-			
	Итого	361	13,706	15,756	58,063	428,6268	0,08	0,27	7,15	234,395	1,045			
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			
80	Суп вермишелевый с мясом	180	6,12	5,949	12,51	125,505	0,09	0,09	3,33	26,527	0,652			
96	Жаркое по-домашнему с сердцем	170	7,965	8,145	14,55	207,18	0,12	0,105	3,075	21,825	1,77			
126	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51			
148	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,513	66,15	0	0	0	0	0			
	Итого:	565	17,357	16,491	63,626	503,765	11,495	0,519	7,0148	79,2168	5,382			
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	40	1,152	2,472	3,216	39,72	0,04	0,02	3,72	7,464	0,264			
199	Плюшка	70	5,131	3,654	32,592	185,108	0,049	0,028	0,007	14,798	0,539			
136	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,405			
147	Хлеб пшеничный	26	1,596	0,556	10,883	55,7518	0	0	0	0	0			
37	Фрукт	83	0,332	0,332	8,134	39,01	0	0	8,3	0	0			
	Итого за 10 дней:	1096	31,83	32,579	138,61	1008,5218	11,585	0,799	24,2048	319,7018	7,637			