



Примерное десятидневное меню для организации питания в дошкольных учреждениях 1,5-5/3-7 лет

1-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	200/5	3,93	5,20	4,99	6,60	20,87	27,60	144,11	190,6
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,80	2,25	2,50	12,24	13,60	79,20	88,0
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:	435	510	8,63	10,58	11,92	13,88	52,97	63,46	353,11	420,4
2-й завтрак										
Кефир	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,6
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,6
Обед										
Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,5
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	200/15	4,36	4,96	3,10	3,60	10,84	14,44	88,80	109,8
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	70	8,00	8,00	6,49	6,49	8,05	8,05	122,52	122,5
Капуста тушеная	120	150	2,48	3,10	3,88	4,85	11,31	14,14	90,12	112,6
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	600	735	18,14	20,71	15,77	18,66	65,84	81,92	477,96	578,2
Полдник										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,78	0,78	6,12	6,12	12,50	12,50	108,20	108,2
Пудинг рыбный	60	80	7,50	11,60	5,40	7,20	5,80	8,60	101,00	145,6
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,5
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,2
Итого:	325	375	15,48	20,69	15,82	18,61	66,30	75,01	467,85	549,3
ВСЕГО:			45,44	55,75	46,26	54,40	189,51	225,58	1354,47	1613,6
2-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	200/5	5,47	7,24	6,15	8,20	28,00	37,00	187,50	250,0
Чай с молоком	180	200	1,44	1,60	1,17	1,30	10,35	11,50	57,60	64,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:	440	517	10,69	13,92	13,55	16,98	58,11	70,76	395,50	490,8
2-й завтрак										
Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Обед										
Салат из моркови	30	50	0,36	0,60	1,80	3,00	3,36	5,60	31,20	52,00
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	150/6	200/7	1,23	1,62	3,85	4,98	7,83	10,42	72,20	95,80
Плов из птицы	150	200	9,23	12,30	6,15	8,20	18,60	24,80	262,00	349,3
Чай с сахаром с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,00	40,00
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:	551	707	13,47	18,22	12,34	16,93	52,27	70,22	470,70	636,1
Полдник										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,13	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,25	124,5
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	105/20	130/20	8,23	9,84	5,90	6,90	20,47	22,70	167,98	192,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,2
Итого:	265	305	12,11	14,85	7,71	10,18	55,98	69,38	341,28	427,9
ВСЕГО:			39,45	50,76	36,51	47,53	171,36	216,27	1266,33	1624,4

3-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	6,35	8,40	4,99	6,60	28,58	37,80	185,55	245,4
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,0
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:	435	510	8,71	11,18	9,76	11,48	56,81	69,36	349,55	425,2

2-й завтрак

Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,5
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,5

Обед

Салат витаминный	30	50	0,36	0,60	1,53	2,55	1,65	2,75	21,90	36,5
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/15	200/15	4,08	4,62	3,19	3,76	10,39	13,82	88,02	108,9
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	70/15	7,80	10,92	4,00	5,60	1,60	2,24	73,60	103,0
Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,2
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	595	750	17,57	23,15	13,03	17,38	63,35	80,74	442,54	573,5

Полдник:

Булочка домашняя	50	50	3,50	3,50	5,58	5,58	23,17	23,17	157,50	157,5
Чай с молоком	180	200	1,44	1,60	1,17	1,30	10,35	11,50	57,60	64,0
Биточки "Рябушка" с соусом сметанным с томатом	70	70	1,41	1,41	5,77	5,77	7,70	7,70	87,90	87,9
Рагу овощное	130/3	150/5	2,06	2,40	9,72	11,33	11,66	13,59	142,44	166,0
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,2
Итого:	463	505	10,69	11,19	22,48	24,22	67,64	70,72	515,64	545,6
ВСЕГО:			40,16	49,29	48,19	56,53	192,80	226,73	1366,58	1613,9

4-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Омлет натуральный с маслом	80/5	100/5	7,32	9,05	11,11	13,74	1,84	2,26	136,00	168,0
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,0
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:	370	417	11,28	14,33	17,43	21,32	29,97	33,82	320,60	382,8

2-й завтрак

Напиток из шиповника	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,70
Итого:	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,70

Обед

Винегрет овощной	30	50	0,48	0,80	1,86	3,10	1,98	3,30	26,40	44,0
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3,15	5,50	4,70	7,20	5,50	8,00	77,00	119,1
Птица тушеная в соусе	40/40	50/50	9,81	12,26	2,71	3,38	2,35	2,94	73,00	91,25
Пюре из гороха	120	150	14,06	17,58	6,80	8,50	32,79	40,99	232,87	291,0
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	612	779	30,38	40,09	16,54	22,85	75,98	96,72	558,49	733,2

Полдник

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,78	0,78	6,12	6,12	12,50	12,50	108,20	108,2
Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	100/20	12,14	17,24	4,99	7,00	20,86	29,00	176,45	247,0
Итого:			13,40	18,50	11,21	13,22	42,96	51,10	325,50	396,0
ВСЕГО:			55,42	73,35	45,32	57,56	158,97	195,36	1247,49	1562,8

5-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6,40	8,46	68,50	90,60	23,97	31,70	183,13	242,2
Чай с сахаром с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,00	40,0
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:	435	510	8,85	11,34	73,27	95,48	52,38	63,46	348,93	424,0

2-й завтрак:

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8
Итого:	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8

Обед

Салат из капусты белокачанной	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,20	
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	150/15	200/15	6,29	7,39	5,55	6,60	9,90	13,17	114,77	14,4
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184
Кнели из птицы с соусом сметанным с томатом	70	70	6,10	6,10	6,14	6,14	4,10	4,10	177,30	177
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	600	735	20,16	23,72	17,92	21,36	73,52	92,51	617,09	738

Полдник:

Суфле рыбное	60	70	9,40	10,97	4,40	5,13	1,70	1,98	84,00	98,0
Каша перловая вязкая с маслом	120/3	120/3	4,08	4,08	3,96	3,96	20,04	20,04	132,00	132
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,2
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,0
Сдоба обыкновенная	50	50	4,00	4,00	1,40	1,40	23,90	23,90	124,00	124,0
Итого:	443	473	19,94	21,53	10,09	10,83	68,77	69,98	444,40	462,0
ВСЕГО:			49,42	57,07	101,37	127,77	204,26	235,54	1451,27	1665,0

6 день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	са
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	6,41	8,48	5,81	7,68	28,10	37,16	190,23	251,
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,
Итого:	370	447	10,09	13,48	11,85	14,98	49,37	61,86	344,03	435,

2-й завтрак

Кефир	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,6
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,6

Обед

Винегрет овощной	30	50	0,48	0,80	1,86	3,10	1,98	3,30	26,40	44,0
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/15/5	200/15/7	4,38	4,85	6,20	7,53	10,22	13,61	114,30	141,0
Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70	70	6,78	6,78	1,78	1,78	6,40	6,40	68,88	68,8
Горох картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,0
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	605	742	16,97	19,44	14,15	17,88	68,31	85,24	468,60	579,0

Полдник:

Птица в соусе с томатом	30/30	40/40	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	103,84	138,0
Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	150/5	5,35	6,74	4,61	5,81	19,32	24,35	140,04	176,0
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,2
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,0
Булочка домашняя	50	50	3,50	3,50	5,58	5,58	23,17	23,17	157,50	157,5
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:	513	585	17,29	20,60	17,44	20,87	73,81	80,21	536,58	611,0
ВСЕГО:			47,54	57,29	46,20	56,98	195,88	232,51	1404,76	1692,0

7-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Суп молочный с вермишелью	150	180	4,32	5,18	4,86	5,83	14,78	17,73	120,15	144,0
Чай с сахаром с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,00	40,0
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,0
Итого:	360	415	6,49	7,78	9,35	10,43	36,33	42,63	255,15	295,0

2-й завтрак

Напиток из шиповника	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,7
Итого:	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,7

Обед

Салат из капусты белокачанной	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,20	47,0
Суп с крупой и картофелем с рыбными фрикадельками	150/15	200/20	5,25	7,00	2,28	3,04	12,07	16,10	105,75	141,0
Рагу овощное с мясом птицы	150/40	160/40	19,95	21,00	18,05	19,00	15,11	15,90	357,00	375,0
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,8
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,0
Итого:	600	720	28,52	32,68	22,60	25,71	63,06	77,69	640,17	751,5

Полдник

Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,13	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,25	124,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/15	100/20	12,21	17,34	6,67	9,40	18,83	26,10	184,85	259,0
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,8
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Итого:			14,09	20,35	8,52	12,72	46,45	64,88	318,75	455,1
ВСЕГО:			49,47	61,24	40,61	49,03	155,89	198,92	1256,97	1552,4

8-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша манная молочная с маслом	150/5	200/5	5,58	7,38	4,93	6,52	26,77	35,40	173,60	229,6
Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	84,60	94,0
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,0
Итого:	370	447	12,05	15,48	13,49	16,62	52,09	64,60	377,80	469,6

2-й завтрак:

Ряженка	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,62	5,46	56,22	66,4
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,62	5,46	56,22	66,4

Обед

Салат из свежесырой отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,50
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3,15	5,50	4,70	7,20	5,50	8,00	77,00	119,1
Фрикадельки "Особые" в томатном соусе	44/30	55/30	3,81	4,37	9,93	11,41	12,91	14,82	126,63	145,4
Макаронные отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,5
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,80
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:	606	764	14,70	20,07	20,89	27,28	77,69	97,66	527,75	682,3

Полдник

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Пирожок печеный с капустой	50	50	3,30	3,30	3,70	3,70	15,30	15,30	107,70	107,70
Жаркое из птицы	25/75	50/100	7,83	17,24	7,00	10,44	6,01	19,02	146,00	228,90
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:	345	395	14,17	23,58	11,32	14,76	52,53	65,54	395,55	478,5
ВСЕГО:			44,11	62,90	48,45	61,91	186,93	233,26	1357,32	1696,9

9-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Омлет с сыром	125/6	130/13	15,23	16,63	20,30	22,17	2,46	2,68	253,81	277,0
Чай с молоком	180	200	1,44	1,60	1,17	1,30	10,35	11,50	57,60	64,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Итого:	411	448	18,57	20,53	25,87	27,97	25,81	29,58	410,41	452,0

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед:

Салат из моркови	30	50	0,36	0,60	1,80	3,00	3,36	5,60	31,20	52,00
Суп из овощей со сметаной	150/6	200/7	3,14	4,19	4,80	6,44	7,40	9,90	96,00	128,0
Птица в соусе с томатом	30/30	40/40	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	103,84	138,4
Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	150/5	5,35	6,74	4,61	5,81	19,32	24,35	140,04	176,4
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,80
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:	584	742	17,43	23,08	18,32	24,78	64,77	83,11	520,30	682,7

Полдник

Ватрушка с творогом	50	50	6,50	6,50	2,33	2,33	18,08	18,08	160,00	160,0
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,8
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38,0
Итого:			6,96	6,98	2,70	2,71	33,31	34,24	225,00	228,8
ВСЕГО:			43,44	51,07	46,99	55,55	133,49	156,53	1196,56	1404,

10-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ценность	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	са
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6,40	8,46	68,50	90,60	23,97	31,70	183,13	242
Чай с сахаром с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,00	40
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146
Итого:	370	447	10,17	13,56	74,54	97,90	45,42	56,60	338,73	428

2-й завтрак

Ряженка	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,62	5,46	56,22	66
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,62	5,46	56,22	66

Обед

Салат витаминный	30	50	0,36	0,60	1,53	2,55	1,65	2,75	21,90	36
Суп крестьянский с куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3,35	5,80	5,20	6,50	8,10	11,50	93,00	128
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	70	8,00	8,00	6,49	6,49	8,05	8,05	122,52	122
Рагу овощное	130/3	150/5	2,06	2,40	9,72	11,33	11,66	13,59	142,44	166
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	34,20	38
Хлеб дарицкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99
Итого:	615	754	16,33	20,40	23,48	27,62	51,76	65,09	483,36	590

Полдник

Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70	70	6,78	6,78	1,78	1,78	6,40	6,40	68,88	68
Пюре из гороха	120	150	14,06	17,58	6,80	8,50	32,79	40,99	232,87	291
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70
Сдоба обыкновенная	50	50	4,00	4,00	1,40	1,40	23,90	23,90	124,00	124
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40
Итого:	365	395	27,60	31,12	10,32	12,02	87,45	95,65	536,80	599
ВСЕГО:			57,29	68,85	111,09	140,79	189,25	222,80	1415,11	1671
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			471,72	587,55	570,97	708,02	1778,33	2143,49	13316,85	1611
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ			47,17	58,76	57,10	70,80	177,83	214,35	1331,68	161