

Заведующий КДОУ д/с № 443
Заурвальд Н.В.



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
185	Каша рисовая жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	31,84	0,64	0,10	0,13	1,20
397	Какао с молоком	200									
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0
	Всего завтрак	443	7,95	16,28	95,96	562,64	48,99	1,79	0,16	0,2	11,25
Второй завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58
57	Борщ с капустой и картофелем	200	9,89	7,27	13,73	160	61,25	2,19	0,12	0,14	15,61
321	Пюре картофельное	130	2,85	4,62	18,02	125	37,47	1,0	0,12	0,10	15,7
260	Тефтели рыбные	80	11,44	8,03	5,40	139,66	36,14	0,63	0,09	0,05	2,88
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
376	Компот из кураги	200	0,25	0,21	25,35	104,30	9,30	0,34	0,01	0,0	2,70
	Всего обед	710	32,08	23,26	106	765	132,74	5,48	0,5	0,23	12,76
Полдник											
	Булочка к завтраку	50	4,35	3,0	36,78	193,52	8,37	0,91	0,05	0,02	0
399	Сок фруктовый	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	250	11,9	15,43	53,2	399	267,8	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
215	Омлет натуральный	120	9,28	16,62	1,86	194	77,5	1,9	0,06	0,38	0,18
393	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин	390	14,68	9,3	81,15	470,22	166,5	14,48	0,27	0,2	8,27
	Итого за день	1893	78	64	336	2196	616	23	1,1	0,98	37,89
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V ₁	V ₂	C
1 день											
Завтрак											
168	Каша ячневая вязкая	200	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,65	11,33	21,93	202	13,95	0,93	0,07	0,04	0
	Всего завтрак	438	13,91	14,53	58,32	420,0	322,66	4,11	0,16	0,23	5,14
Второй завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	8	0,60	0,05	0,05	10
Обед											
33	Салат из свёклы	50	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
298	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109	30,13	0,82	0,04	0,08	10,02
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,20	0,11	0
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	710	31,38	34,64	84,53	691,47	116,53	7,68	0,39	0,26	12,37
Полдник											
400	Молоко кипячёное	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Бутерброд с джемом	30/10	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	8,0
	Всего полдник	240	7,5	4,36	22,98	157	244,0	0,40	0,09	0,34	1,60
Ужин											
231	Сырники из творога	110	24,34	5,24	35,63	287,12	120,54	0,74	0,08	0,30	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,08	0	22,26	89	10,5	0,28	0,002	0,004	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	1,43
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	440	34,43	10,37	67,76	503,64	381,54	3,19	0,25	0,649	4,87
	Итого за день	1928	87,22	63,9	233,59	1772,11	1064,7	15,38	0,89	1,4	23,98
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V ₁	V ₂	C
3 день											
Завтрак											
168	Суп молочный с лапшой	200	5,08	5,50	31,42	195,48	152,82	2,38	0,12	0,19	0,36
394	Чай с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
1	Бутиерброд с маслом	30/8	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак	438	11,42	6,34	80,32	425,04	291,82	5,52	0,24	0,29	11,36
Второй завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,44	0,44	10,0	46	17,0	2,9	0,04	0,04	10,0
Обед											
	Икра кабачковая	50	1,31	2,75	6,52	56	18,3	0,73	0,03	0,03	3,07
63	Рассольник домашний со сметаной	200	2,53	3,21	9,72	77,9	11,9	0,72	0,07	0,04	2,90
304	Плов из птицы	180	27,95	21,33	32,80	434,70	33,90	2,09	0,17	0,19	2,06
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
378	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	38,71	155,32	4,35	0,36	0	0	0,05
	Всего обед	690	39,57	34,66	124,41	970	97,65	6,6	0,53	0,33	7,31
Полдник											
378	Ватрушка	70	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	270	10,20	17,58	93,78	574,16	137,15	2,1	0,13	0,22	0,35
Ужин											
132	Капуста тушёная	200	23,72	5,50	42,30	313,65	128,3	0,07	0,11	0,31	0,34
392	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	440	11,04	8,03	55,48	345,63	78,37	3,73	0,25	0,14	6,07
	Итого за день	1938	72,23	66,61	353,99	2314,83	604,99	17,95	1,15	0,98	25,09
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак											
186	Каша пшеничная жидкая	200	4,47	5,15	22,20	153,90	10,55	2,13	0,05	0,01	0
394	Чай с молоком	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
1	Бутерброд с маслом	30/8	1,0	0,10	12,60	56	19,00	0,60	0,01	0,02	3,0
	Всего завтрак	438	15,21	24,36	65,16	542,44	189,25	5,94	0,14	0,25	14,3
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	1,0	0	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,00
Обед											
54	Икра морковная	50	0,86	5,59	4,94	73,50	13,91	1,06	0,04	0,02	9,76
81	Суп с горохом	200	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
238	Печень по-строгановски	90	14,87	5,92	16,40	178	20,4	4,69	0,21	1,52	6,96
205	Макаронные изделия отварные	140	3,66	3,53	20,85	125,28	7,59	0,61	0,03	0,01	0,0
398	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	21,3	0,63	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	15,9	85	16,8	1,76	0,07	0,01	0
	Всего обед	720	22,91	34,89	85,59	744,98	97,21	7,66	0,39	0,95	26,48
Полдник											
469	Булочка дорожная	50	4,19	5,01	25,76	158	18,2	0,87	0,08	0,05	0
400	Молоко кипячёное	200	0,11	0,03	21,07	84,99	2,66	0,15	0,0	0,0	0,75
	Всего полдник	250	4,34	1,68	54,85	252,11	30,2	0,62	0,04	0,03	0,8
Ужин											
45	Винегрет овощной	50	9,95	2,20	18,92	97,78	178,08	0,55	0,10	0,19	1,13
78	Суфле куриное	130									
393	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	2,92	0,90	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	20	3,01	0,2	18,7	85	8,6	0,5	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	440	13,32	2,81	50,93	246,39	198,5	3,4	0,19	0,23	1,53
	Итого за день	1948	55,78	63,74	256,53	1785,92	515,16	17,62	0,76	1,4	43,11
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 день											
Завтрак											
185	Каша пшеничная	200	6,45	4,57	42,34	236,29	128,86	0,80	0,08	0,13	0,30
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	15,31	61,61	2,92	0,43	0,0	0,0	1,16
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,57	8,28	14,49	199,00	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак	443	12,59	13,35	50,84	591,9	148,98	2,63	0,18	0,19	11,46
Второй завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
10	Салат из зелёного горошка	50	1,4	2,75	7,39	60	22,9	1,06	0,01	0,02	4,03
276	Жаркое по-домашнему	200	28,78	7,80	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
80	Суп с пшенной крупой	200	2,21	5,95	12,90	114,0	26,0	0,58	0,06	0,04	5,0
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,06	0,40
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	109	12,3	0,12	0,002	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	710	23,52	30,38	80,86	716,07	94,99	4,18	0,742	0,2	25,23
Полдник											
	Печенье	50	4,34	7,95	39,41	246,55	12,51	0,65	0,05	0,04	0
401	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник	250	4,34	7,95	39,42	246,61	13,74	0,85	0,05	0,04	0
Ужин											
235	Пудинг из творога с рисом	150	22,71	16,14	36,44	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
394	Чай с молоком	200	0,07	0,01	0,01	0,49	3,4	0,28	0	0,003	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	109	12,3	0,12	0,002	0,04	0
	Всего ужин	390	31,62	6,94	96,47	598,29	156,35	0,82	0,156	0,396	0,34
	Итого за день	1893	72	58,62	267,5	2152	415	8,48	1,1	0,8	37
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
185	Каша кукурузная жидкая	200	7,44	4,65	32,47	201,50	114,70	1,09	0,13	0,12	0,28
1	Бутерброд с маслом	30/8	5,77	8,39	17,76	169	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак	438	10,69	9,14	101,19	530,25	134,42	3,17	0,2	0,18	11,5
Второй завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,44	0,44	10,0	44	17,0	2,9	0,05	0,03	11,0
Обед											
53	Икра кабачковая	50	1,14	5,34	4,62	71,4	5	0,4	0,01	0,03	4,02
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,18	2,84	14,29	92	24,0	0,97	0,11	0,05	8,25
282	Котлета мясная	80	12,44	9,24	1,47	183	35,0	1,20	0,08	0,13	0,12
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,62	3,23	7,03	67,67	42,77	0,94	0,02	0,04	2,0
378	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	710	36,24	35,04	92,37	791,76	162,55	9,15	0,54	0,35	112,24
Полдник											
195	Пудинг манный	70	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	200	0,50	0	12,70	55	20	0,20	0,02	0,04	4,0
	Всего полдник	270	2,0	2,36	27,68	138	24	0,4	0,04	0,06	4,0
Ужин											
321	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,43	137	36,9	1,0	0,13	0,11	18,16
19	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,51	3,06	1,56	36	13,9	0,36	0,01	0,01	3,33
392	Чай с сахаром	200	5,59	6,38	9,38	117,31	53,09	0,91	0,01	0,03	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20									
	Всего ужин	470	17,78	17,49	73,83	523,57	83,79	3,95	0,194	1,139	0,56
	Итого за день	1988	66,71	64	295	1983,5	404,76	16	0,9	1,7	128
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V ₁	V ₂	C
7 День											
Завтрак											
185	Каша "Дружба"	200	4,91	4,68	24,68	160,40	108,88	0,71	0,09	0,12	0,28
394	Чай с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64	13,4	0,13	0,09	0,12	0,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак	443	8,58	5,38	66,32	350,04	150,48	3,94	0,27	0,35	5,68
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
54	Икра свекольная	50	1,34	5,10	6,8	75,62	25,61	0,20	0,005	0,005	1,65
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,34	6,04	12,97	115,68	46,93	0,93	0,07	0,05	6,58
255	Котлеты рыбные	80	9,70	3,60	14,00	127,20	26,38	0,43	0,04	0,05	0,11
313	Каша рассыпчатая рисовая	130	1,36	3,34	13,98	91,42	22,86	0,66	0,09	0,04	3,45
376	Компот из кураги	200	0,33	0,20	21,87	90,58	8,46	7,17	0,02	0,0	0,28
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	710	21,52	19,28	105,62	682,5	156,94	12,14	0,375	0,195	12,07
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	70	9,22	5,48	29,18	202	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04
399	Сок фруктовый	180	1,36	0,0	29,02	121,52	0,68	0,10	0	0	0
	Всего полдник	250	14,27	16,31	52,22	412,75	60,29	0,52	0,04	0,05	0,05
Ужин											
137	Рагу из овощей	200	4,44	15,24	36,96	303,2	58,28	1,2	0,14	0,10	19,46
393	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	3,14	0,4	19,3	96	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	440	11,18	16,34	88,16	554,2	85,53	4,65	0,32	0,18	20,46
	Итого за день	1943	55,55	57,31	312,32	1999,4	453,24	21,25	1,0	0,775	38,26
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
185	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0,20
1	Бутерброд с маслом	30/8	1,62	15,10	9,66	181,04	6,40	0,26	0,03	0,02	0,00
397	Какао с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113	128,7	0,07	0,02	0,07	0,37
	Всего завтрак	438	10,56	22,49	81,89	571,91	238,06	3,31	0,17	0,3	11,63
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,5	51	20	0,2	0,02	0,04	4,0
Обед											
12	Салат из кукурузы консервированной	50	0,9	5,0	2,6	61	2,3	3,3	1,3	1,1	1
85	Суп с клёцками	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
279	Котлета куриная	80	15,35	14,15	4,92	208,48	16,7	5,59	0,3	1,13	10,19
321	Пюре картофельное	150	3,65	5,37	36,68	209	1,3	0,52	0,02	0,01	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,09	0,04	26,14	105	0,15	0,15	0,02	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	700	28,35	25,33	100,5	755,73	97,7	9,89	0,69	1,27	18,83
Полдник											
	Печенье	50	4,5	21	55	430	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник	250	9,73	12,31	45,05	329,7	248,9	0,72	0,12	0,36	1,40
Ужин											
236	Запеканка из творога с манкой	150	6,81	21,25	36,75	365,45	46,90	1,29	0,16	0,12	14,35
394	Чай с молоком	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0	0	0,00
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	7,0	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	3,1	0,4	15,9	85	8,7	0,6	0,04	0,01	0
	Всего ужин	390	11,42	10	36,59	281,86	60,11	1,18	0,108	0,178	1,23
	Итого за день	1878	60	70	264	1939	644,77	15	1	2,1	33,09
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V ₁	V ₂	C
9 день											
Завтрак											
185	Каша манная жидкая	200	6,33	6,0	28,33	192,62	120,40	0,98	0,12	0,12	0,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	6,28	9,48	9,66	149,006	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
394	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак	443	16,78	19,71	74,24	541,54	450,3	3,96	0,24	0,44	6,74
Второй завтрак											
368	Груши свежие	100	0,45	0,35	10,5	46	20,0	2,50	0,05	0,2	5,5
Обед											
34	Салат из моркови	50	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
277	Гуляш из отварной говядины	90	15,56	11,39	16,70	232	23,4	1,12	0,03	0,10	0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,51	4,51	26,44	168	4,8	1,1	0,05	0,02	0
378	Кисель из свежих ягод	200	0,33	0,20	21,87	90,58	8,46	7,17	0,02	0	0,28
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	11,5	1	0,08	0,03	0
	Всего обед	740	22,21	24,57	116,79	780,04	118,72	8,83	0,4	0,33	9,81
Полдник											
	Рожок сладкий	60	4,19	4,70	33,9	193,40	9,61	0,87	0,07	0,03	0
401	Кефир	180	5,8	5	8	100	240	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник	240	9,79	9,08	42,08	287,92	249,61	1,07	0,13	0,33	0,20
Ужин											
249	Пудинг рыбный запечённый	110	13,07	4,37	2,57	45	14,2	0,35	0	0	3,14
392	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,33	89,32	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	7	0,6	0,04	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	3,1	0,4	15,9	85	16,8	1,80	0,06	0,02	0
	Всего ужин	350	9,6	16,79	10,2	262,12	54,23	1,69	0,07	0,37	0,19
	Итого за день	1873	64,3	64,73	245,7	1843,58	859,64	15,55	0,962	1,4	36,2
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	200	9,31	24,75	33,36	393,43	139,72	1,18	0,14	0,19	0,50
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,3	0,6	16,7	109	12,3	0,12	0,002	0,04	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Всего завтрак	436	13,61	25,74	73,95	606	183,22	3,93	0,192	0,27	6,5
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	1,0	0	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,00
Обед											
80	Суп с гречневой крупой	200	2,34	6,04	12,97	115,68	46,93	0,93	0,07	0,05	6,58
287	Тефтели мясные	80	16,34	14,22	0,94	197,16	20,23	1,38	0,03	0,09	0,80
132	Капуста тушёная	150	24,70	6,0	43,50	315,70	130,0	0,010	0,013	0,40	0,41
10	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1,56	0,1	3,18	19,9	9,0	0,32	0,015	0,015	1,36
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,63	0,26	40,15	165,40	14,75	1,05	0,0	0,02	18,95
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	730	32,15	19,94	106,01	814	152,1	8,76	0,542	0,316	8,11
Полдник											
	Печенье	50	2,73	4,28	31,47	175	11,44	0,75	0,005	0,03	0
400	Молоко кипячёное	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Всего полдник	250	3,17	0,41	30,10	136	20,1	1,09	0,06	0,02	0,03
Ужин											
249	Рыба запечённая в омлете	150	29,56	10,20	30,48	331,92	139,95	0,92	0,09	0,36	0,39
393	Чай с лимоном	200	0,48	0,28	14,07	60,68	14,86	0,44	0,02	0,01	2,60
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	2,9	0,4	15,9	85	16,4	1,75	0,04	0,02	0
	Всего ужин	400	31,23	10,63	51,8	427,6	158,31	1,66	0,134	0,379	5,59
	Итого за день	1918	80,16	56,72	261,86	1983,6	513,73	15,44	0,928	0,982	20,23
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50