

Утверждаю:
Директор МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

_____В.Н.Пухов

приказ от 30.08.2023 №158/01-07

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания дошкольной группы МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша манная Чай с сахар. Хлеб пш. Масло слив.	Сырники со сметан. соусом Какао	Каша рисовая Чай с молоком Хлеб пш. Масло слив.	Каша геркулесовая Чай с сахар. Хлеб пш. Масло слив.	Омлет Какао Хлеб пш. Масло слив.
Обед	Суп гороховый Сосиска Макаронны отв. Подлива Салат из свеклы Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.	Борщ с мясом и сметаной Бифстроганов Картоф. пюре Салат витамин. Кисель Хлеб пш. Хлеб рж.	Рассольник Жаркое по-домаш. Салат из сол. огурцов Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.	Суп крестьянский Биточки мясные Гречка Подлива Салат зимний Кисель Хлеб пш. Хлеб рж.	Суп картоф. с мясом Рыба припуш. в мол. Картоф. пюре Салат из моркови Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.
Полдник	Молоко Кондит. изд.	Ряженка Кондит. изд.	Сок Кондит. изд. Фрукты	Какао Булочка	Чай с сахар. Хлеб пш. Сыр
Завтрак	6 день Каша пшеничная Чай с сахар. Хлеб пш. Масло слив.	7 день Запеканка твор. со сметан. соусом Кофе с молоком	8 день Суп молочный Чай с сахаром Хлеб пш. Масло слив. Сыр	9 день Омлет Какао Хлеб пш. Масло слив.	10 день Каша манная Чай с сахар. Хлеб пш. Масло слив.
Обед	Суп полевой Колбаса отв. Макаронны отв. Подлива Салат из свеклы Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.	Щи из свеж. капусты со сметаной Печень куриная Картоф. Пюре Салат из кваш. капусты Кисель Хлеб пш. Хлеб рж.	Суп рыбный Голубцы ленивые Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.	Суп овощной Котлета мясная Капуста тушеная Кисель Хлеб пш. Хлеб рж.	Суп гороховый Гуляш из птицы Картоф. пюре Салат витамин. Компот из с/ф Хлеб пш. Хлеб рж.
Полдник	Молоко Кондит. изд.	Кефир Хлеб пш.	Сок Кондит. изд.	Молоко Булочка	Кисель Кондит изд. Фрукты

1 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша манная	200/150	4,5/3,4	4,07/3,96	35,4/27,8	197/161	-	0,04/0,03	0,02/0,02	10,7/8,6	0,47/0,36		
Чай с сахар.	200/150	0,06/0,04	0,02/0,01	9,9/6,9	107/89	1,43/1,2	0,05/0,04	0,17/0,14	1,37/1,14	0,43/0,41		
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,5/3,78	14,6/7,31	136/68	0,35/0,28	0,12/0,08	0,1/0,09	9,3/4,9	2,41/1,64		
Масло слив. Всего:					440/314							
Обед												
Суп гороховый	250/200	1,6/1,3	4,8/3,9	10,9/8,7	93,8/75	-	0,04/0,03	0,42/0,33	47,1/37,7	1,07/0,86		
Сосиска	70/50	12,4/9,3	9,2/7,07	12,6/9,6	183/139	246/235	0,15/0,11	0,01/0,01	15,6/12	1,4/1,3		
Макаронны отв.	110/75	4,75/3,17	4,9/3,8	28,6/19,1	182/126	0,12/0,09	0,08/0,06	0,13/0,1	35/26	1,2/0,9		
Подлива	60/40	0,84/0,33	3,96/1,88	5,0/1,97	59/23,9	3,3/2,2	0,01/0,01	0,01/0,01	13,7/9,3	0,36/0,24		
Салат из свеклы	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,9/20,8	102/85	0,1/0,1	0,18/0,15	0,03/0,02	104/87	13,9/11,6		
Компот из с/ф	50/40					0,35/0,28	0,25/0,25	0,01/0,01	21,5/21,5	14,6/14,6		
Хлеб пш.	50/40					5,15/5,15	0,7/0,6	0,09/0,07	122/98	79/63		
Хлеб рж. Всего:					87/69,6 682/518							
Полдник												
Молоко	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16		
Кондит. изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	65/65	65/65	5,0/5,0	0,08/0,06	0,28/0,24	0,28/0,28		
Всего:					167/150							
Итого за день:					1289/982							

2 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли
Завтрак					
Сырники со сметан.	110/100	17,5/15,3	12,0/8,9	17,2/15,3	247/234
соусом	200/150	3,67/3,2	3,2/2,7	15,8/12,9	107/89
Какао	50/40	1,6/1,0	2,13/1,07	96/58	251/205
Всего:					605/582
Обед					
Борщ с мясом и сметаной	250/200	10/6,98	10/6,08	20,3/11,2	212/117
Бифстроганов	80/20 70/20	15/13,1	16/14	5,2/4,55	222/194
Картоф. пюре	150/120	4,75/3,17	4,9/3,8	28,6/19,1	182/126
Салат витамин.	60/40	0,5/0,3	3,0/2,4	1,5/1,04	35,2/23,9
Кисель	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85
Хлеб пш.	40/20	2,45/2,38	7,6/5,7	15,8/12,9	136/102
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6
Всего:					902/718
Полдник					
Ряженка	160/135	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85
Кондит. изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	65/65
Всего:					167/150
Итого за день:					1674/1396

	Витамины			Минер. в-ва	
	С	В1	В2	Са	Fe
	0,24/0,18	0,5/0,3	0,26/0,15	147/138	0,7/0,5
	0,1/0,1	0,02/0,02	0,05/0,03	2,8/1,8	0,9/0,7
	1,43/1,2	0,05/0,04	0,17/0,14	137/114	0,43/0,41
Всего:					
	1,08/0,86	2,39/1,92	0,09/0,08	26,4/21,2	0,97/0,78
	248/235	0,15/0,11	0,01/0,01	15,6/12	1,4/1,3
	248/235	0,15/0,11	0,01/0,01	15,6/12	1,4/1,3
	3,3/3,2	0,01/0,01	0,01/0,01	13,7/9,31	0,36/0,24
	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16
	-	0,49/0,25	-	9,3/4,9	40/20
	-	0,58/0,46	9,9/6,8	122/98	74/54
Всего:					
	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16
	65/65	0,04/0,04	-	5,0/5,0	0,28/0,28

3 ДЕНЬ

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли
Завтрак					
Каша рисовая	200/150	3,09/2,32	4,07/3,96	39,9/28,9	197/161
Чай с молоком	200/150	3,67/2,28	3,1/2,7	15,8/12,9	107/89
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/3,78	14,6/7,31	136/68
Масло слив.					
Всего:					440/318
Обед					
Рассольник	250/200	10,9/1,7	5,12/4,09	18/13,03	147,2/96
Жаркое по-домаш.	200/150	17,6/14,0	23,8/5,53	18,4/31,76	288,7/271,2
Салат из сол. огурцов	60/40	0,38/0,33	2,81/1,97	2,28/1,97	35,2/23,9
Компот из с/ф	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,9/20,8	102/85
Хлеб пш.	50/40			14,6/0,09	136/102
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6
Всего:					778/400
Полдник					
Сок	200/200	0,9/0,75	-	18,1/15,1	76/64
Кондит. изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	65/65
Фрукты	180/150	0,4/0,03	0,4/0,3	9,8/6,9	44/30,8
Всего:					185/159,8
Итого за день:					1403/877,8

	Витамины			Минер. в-ва	
	С	В1	В2	Са	Fe
	- 0,03/0,03	0,03/0,02 0,6/0,5	0,02/0,02 0,5/0,4	5,9/4,7 137/114 9,3/4,0	0,47/0,36 0,5/0,2 40/20
	3,3/2,2 - 3,3/3,2	0,01/0,01 0,15/0,12 0,01/0,01	0,01/0,01 3,3/2,47 0,01/0,01	26,4/21,2 1,63/1,23 0,36/0,24	0,97/0,78 360/245 13,7/9,3
	0,35/0,28 -	0,7/0,6 0,58/0,46	0,09/0,07 9,9/6,8	104/87 21,5/21,5 122/98	14,6/14,6 79/63
	76/64 2,46/2,05 10/7,0	0,18/0,15 0,08/0,06 0,03/0,02	3,6/3,0 0,28/0,24 0,02/0,01	12,6/10,5 5,0/5,0 16,0/11,2	2,52/2,1 0,28/0,28 2,20/1,54

4 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва		
						С	В1	В2	Са	Fe	
Завтрак											
Каша геркулесовая	200/150	4,6/4,3	6,79/6,79	18,7/16,9	177/166	0,07/0,07	0,07/0,07	0,07/0,07	106/104	1,21/1,14	
Чай с сахар.	200/150	0,06/0,04	0,02/0,02	9,9/6,9	107/89	0,17/0,14	0,17/0,14	0,17/0,14	137/114	0,43/0,41	
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,5/13,78	14,6/7,31	136/68	-	-	-	9,3/4,0	40/20	
Масло слив.											
Всего:					420/323						
Обед											
Суп крестьянский	250/200	6,6/5,3	5,2/4,1	15,4/12,4	158/138	0,14/0,11	0,12/0,09	0,12/0,09	29,0/23,2	1,47/1,47	
Биточки мясные	80/70	3,06/2,45	4,8/3,8	20,4/16,4	137/110	0,02/0,02	0,05/0,03	0,05/0,03	2,8/1,8	0,9/0,7	
Гречка	160/120	10,6/14,1	9,04/6,8	20,3/15,0	219/164	0,08/0,06	0,15/0,12	0,15/0,12	360/245	1,63/1,23	
Подлива	60/40	1,03/0,5	2,14/2,09	7,75/4,63	61/40,04	0,37/0,18	0,3/0,2	0,3/0,2	6,1/5,4	541/495	
Салат зимний	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	0,08/0,06	0,28/0,24	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16	
Кисель	50/40	2,45/2,38	7,6/5,7	14,6/10,9	107/89	0,25/0,25	0,01/0,01	0,01/0,01	21,5/21,5	74/54	
Хлеб пш.	200/150	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6	0,58/0,46	9,9/6,8	9,9/6,8	122/98	14,6/14,6	
Всего:					764/607						
Полдник											
Какао	200/150	3,67/1,5	3,1/2,7	15,8/12,9	107/89	0,18/0,15	0,03/0,02	0,03/0,02	137/114	0,43/0,41	
Булочка	90/60	0,08/0,06	0,02/0,01	15,9/12,5	65/58	57/41	0,5/0,37	0,5/0,37	156/117	5,0/5,0	
Всего:					172/147						
Итого за день:					1356/1245						

5 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины				Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe			
Завтрак													
Омлет	85/65	57,5/43,2	15,8/12,8	1,4/1,07	184/148	0,16/0,12	0,48/0,37	0,05/0,04	146/114	1,54/1,16			
Какао	200/150	3,67/1,5	3,1/2,7	15,8/12,9	107/89	1,43/1,2	0,05/0,04	0,17/0,14	137/114	0,43/0,41			
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/13,8	14,6/7,31	227/125	0,03/0,03	0,49/0,25	-	125/117	40/20			
Масло слив.													
Всего:					518/362								
Обед													
Суп каргоф. с мясом	250/200	7,69/7,31	3,9/3,82	45,97/18,73	146/130	0,33/0,26	0,05/0,04	0,095/0,076	133/74	123/98,9			
Рыба припуш. в мол.	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	-	0,03/0,03	0,18/0,18	22,0/22,0	1,0/1,0			
Картоф. пюре	150/120	3,06/2,45	4,8/3,8	20,4/16,4	137/110	18,2/14,5	0,14/0,11	0,11/0,08	37/29,9	1,01/0,81			
Салат из моркови	60/40	0,4/0,3	0,4/0,28	9,8/6,9	44/30	10/7	0,03/0,01	0,05/0,03	16,0/11,2	2,20/1,54			
Компот из с/ф	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,9/20,8	102/85	18,2/14,5	0,18/0,15	0,03/0,02	104/87	13,9/11,6			
Хлеб пш.						5,15/5,15	0,7/0,6	0,01/0,01	21,5/21,5	14,6/14,6			
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6	0,35/0,28	0,58/0,46	0,09/0,07	122/98	79/63			
Всего:					579/487								
Полдник													
Чай с сахар.	200/150	0,06/0,04	0,02/0,01	9,9/6,9	40/28	0,03/0,03	0,6/0,5	0,5/0,4	0,1/0,1	0,3/0,2			
Хлеб пш.	20/20	1,23/1,23	3,78/3,78	7,31/7,31	68/68	65/65	0,04/0,04	-	5,0/5,0	0,28/0,28			
Сыр	15/15	4,7/4,7	6,8/6,8	14,5/14,5	40/40	0,07/0,07	-	0,05/0,05	88/88	0,01/0,01			
Всего:					148/136								
Итого за день:					1245/997								

6 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша пшеничная	200/150	5,12/4,87	6,27/6,25	21,3/19,9	224/212	0,19/0,15	0,89/0,75	40,8/3,68	147/138	9,8/8,4		
Чай с сахар.	200/150	0,06/0,04	0,02/0,01	9,9/6,9	40/28	0,03/0,03	0,6/0,5	0,5/0,4	0,1/0,1	0,3/0,2		
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/13,8	14,6/7,31	136/68	-	0,49/0,25	-	9,3/4,9	40/20		
Масло слив.												
Всего:					400/308							
Обед												
Суп полевой	250/200	4,6/3,9	5,74/4,34	11,0/8,8	117/93	0,33/0,26	0,05/0,04	0,095/0,076	133/74	123/98,9		
Колбаса отв.	70/50	12,4/9,3	9,02/7,07	12,6/9,6	183/139	0,12/0,9	0,08/0,06	0,13/0,1	35/26	1,2/0,9		
Макаронны отв.	110/75	4,75/3,17	4,9/3,8	28,6/19,1	182/126	248/235	0,15/0,11	0,01/0,01	15,6/12	1,4/1,3		
Подлива	60/40	0,38/0,33	2,81/1,88	2,28/1,97	32,2/23,9	3,3/3,2	0,01/0,01	0,01/0,01	13,7/9,3	0,36/0,24		
Салат из свеклы	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,9/20,8	102/85	0,1/0,1	0,18/0,15	0,03/0,02	104/87	13,9/11,6		
Компот из с/ф	50/40	3,58/3,28	3,78/3,68	7,3/7,16	87/69	5,15/5,15	0,25/0,25	0,01/0,01	21,5/21,5	14,6/14,6		
Хлеб пш.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	68/68	0,09/0,07	79/63	0,7/0,6	122/98	79/63		
Хлеб рж.					771/603							
Всего:												
Полдник												
Молоко	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	0,28/0,28	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	0,19/0,16	226/189		
Кондит. изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	65/65	65/65	0,04/0,04	-	0,28/0,28	5,0/5,0		
Всего:					167/150							
Итого за день:					1338/1061							

7 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Запеканка твор. со сметан. соусом	120/100	4,5/3,4	4,07/3,96	35,5/27,8	197/161	0,24/0,18	0,05/0,03	0,26/0,15	147/138	0,7/0,5		
Кофе с молоком	50/40	1,55/1,52	1,77/1,77	13,6/12,5	78,05/73,46	0,03/0,03	0,6/0,5	0,5/0,4	0,1/0,1	0,3/0,2		
Всего:	200/150	3,06/2,45	4,83/3,8	20,4/16,4	137/110							
Обед												
Щи из свеж. капусты со сметаной	250/200	4,6/3,9	5,74/4,34	11,0/8,8	117/93	0,33/0,26	0,05/0,04	0,095/0,076	133/74	123/98,9		
Печень куриная	60/70	12,3/6,83	17,7/12,3	3,46/6,93	182,5/111,3	-	0,03/0,02	0,11/0,8	41,4/41,0	31,2/23,4		
Картоф. пюре	150/120	4,75/3,17	4,8/3,8	28,6/19,1	182/126	18,2/14,5	0,14/0,11	0,11/0,8	1,01/0,81	37/29,6		
Салат из кваш. капусты	60/40	0,96/0,61	3,9/0,56	5,68/3,65	60,1/42,7	3,3/2,2	0,01/0,01	0,01/0,01	0,36/0,24	13,7/9,31		
Кисель	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16		
Хлеб пш.						5,15/5,15	0,25/0,25	0,01/0,01	21,5/21,5	14,6/14,6		
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6	0,35/0,28	0,7/0,6	0,09/0,07	122/98	79/63		
Всего:					730/526							
Полдник												
Кефир	160/135	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16		
Хлеб пш.	30/20	2,45/2,38	7,6/5,7	14,6/10,9	107/89	-	0,49/0,25	-	9,3/4,9	40/20		
Всего:					209/174							
Итого за день:					1351/1114							

8 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Суп молочный	200/150	6,59/6,59	9,34/9,34	29,08/29,08	232,4/232,4	24,9/16,3	2,95/1,94	0,05/0,03	15,6/12	1,22/0,75		
Чай с сахаром	200/150	0,06/0,04	0,02/0,01	31/22	40/28	0,03/0,03	0,6/0,5	0,5/0,4	137/114	0,3/0,2		
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/13,78	14,6/7,32	136/68	-	0,49/0,25	-	9,3/4,9	40/20		
Масло слив.												
Сыр	15/10	4,7/4,7	6,8/6,8	14,5/14,5	139/139	0,07/0,07		0,05/0,05	88/88	0,01/0,01		
Всего:					547/467							
Обед												
Суп рыбный	250/200	3,9/3,1	3,51/2,81	16,7/13,2	120/96	3,01/2,05	0,03/0,02	0,04/0,02	133/74	123/98,9		
Голубцы ленивые	230/180	53,4/40,3	10,0/7,6	6,7/4,8	132/97	0,09/0,07	57/41	0,5/0,37	201/151	156/117		
Компот из с/ф	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,4/20,8	102/85	0,1/0,1	0,18/0,15	0,03/0,02	104/87	13,9/11,6		
Хлеб пш.	50/40	2,46/2,42	7,6/6,5	14,6/12,4	136/124	-	0,05/0,04	0,03/0,02	21,5/21,5	14,6/14,6		
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6	0,35/0,28	0,7/0,6	0,09/0,07	122/98	79/63		
Всего:					577/471							
Полдник												
Сок	200/200	0,9/0,7	-	18,2/15,2	76/64	3,6/3,0	0,02/0,02	0,02/0,02	12,6/10	2,52/2,1		
Кондит. изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	65/65	65/65	0,04/0,04	-	5,0/5,0	0,28/0,28		
Всего:					141/129							
Итого за день:					1265/1067							

9 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Омлет	85/65	57,5/43,2	15,8/12,8	1,4/1,07	184/148	0,03/0,03	0,48/0,37	0,5/0,4	146/114	1,54/1,16		
Какао	200/150	3,67/2,15	3,1/2,7	15,8/12,9	107/89	1,43/1,2	0,05/0,04	0,14/0,17	137/114	0,43/0,41		
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/13,78	14,6/6,7	136/68	-	0,42/0,25	-	9,3/4,9	40/20		
Масло слив.												
Всего:					427/305							
Обед												
Суп овощной	250/200	3,9/2,5	5,7/5,2	22,3/16,7	129/118	0,33/0,26	0,05/0,04	0,95/0,76	133/74	1,23/98,9		
Котлета мясная	70/50	5,4/4,3	12,8/11,5	2,3/1,8	251/205	0,1/0,1	0,02/0,02	0,05/0,03	2,8/1,8	0,9/0,7		
Капуста тушеная	150/120	21,3/14,2	17,3/11,6	32,7/21,8	111/75	1,08/0,72	0,12/0,08	0,33/0,22	175/117	1,24/0,84		
Кисель	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,8/0,6	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16		
Хлеб пш.	50/40	2,46/2,42	7,6/5,7	14,6/12,4	136/124	5,15/5,15	0,25/0,25	0,15/0,12	9,3/6,9	14,6/14,6		
Хлеб рж.	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6	0,35/0,28	0,7/0,6	0,09/0,07	122/98	79/63		
Всего:					816/552							
Полдник												
Молоко	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	226/189	0,19/0,16		
Булочка	90/60	0,08/0,06	0,02/0,01	15,9/12,5	65/58	65/65	0,04/0,04	-	5,0/3,8	0,28/0,19		
Всего:					167/143							
Итого за день:					1410/1000							

10 день

	Масса/нетто Сад/ясли	Б Сад/ясли	Ж Сад/ясли	У Сад/ясли	К. кал. Сад/ясли	Витамины			Минер. в-ва			
						С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша манная	200/150	4,6/4,3	6,79/6,79	18,7/16,9	177/166	-	0,04/0,03	0,02/0,02	10,7/8,61	0,47/0,36		
Чай с сахар.	200/150	3,67/1,5	3,1/2,7	15,8/12,9	107/89	1,43/1,2	0,05/0,04	0,18/0,18	37/114	0,43/0,41		
Хлеб пш.	30/20	2,45/1,23	17,55/13,78	14,6/7,31	136/68	-	0,49/0,25	-	9,3/4,9	40/20		
Масло слив. Всего:					420/323							
Обед												
Суп гороховый	250/200	1,6/1,3	4,8/3,9	10,9/8,7	93,8/75	248/235	0,15/0,11	0,01/0,01	15,6/12	1,4/1,3		
Гуляш из птицы	40/30	11,2/8,9	8,2/6,6	6,06/4,9	145/117	248/235	0,15/0,11	0,01/0,01	37/29,6	1,4/1,3		
Картоф. пюре	150/120	2,25/1,81	3,9/3,1	20,9/16,9	131/105	3,2/2,2	0,01/0,01	0,01/0,01	13,7/9,31	0,36/0,20		
Салат витамин.	55/40	0,94/0,59	2,05/1,03	4,82/3,5	41,6/26,7	0,35/0,28	0,7/0,6	0,09/0,07	104/87	79/63		
Компот из с/ф	200/150	0,4/0,3	0,02/0,02	24,9/20,8	102/85	-	0,49/0,25	-	137/114	40/20		
Хлеб пш.	50/40	2,45/2,38	7,6/6,5	14,6/10,9	136/102	-	0,58/0,46	9,9/6,8	122/98	74/54		
Хлеб рж. Всего:	50/40	3,32/2,64	0,6/0,5	16,7/13,2	87/69,6							
735/579												
Полдник												
Кисель	200/150	5,5/4,6	4,9/4,01	9,1/7,6	102/85	2,46/2,05	0,08/0,06	0,28/0,24	0,19/0,16	226/189		
Кондит изд.	40/20	0,08/0,08	0,02/0,02	15,9/15,9	68/68	65/65	0,04/0,04	-	0,28/0,28	5,0/5,0		
Фрукты	180/150	0,4/0,3	0,4/0,3	9,8/6,9	44/30,8	10/7,0	0,03/0,02	0,02/0,01	2,2/1,5	16/11,2		
Всего:					214/183							
Итого за день:					1363/1085							