

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

Жирновским д/с «Ивушка»  
/Хусаинова И.В./



Утверждаю :

ИП Галицын И.В.  
/И.В.Галицын/



**Примерное цикличное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет  
с 10- часовым пребыванием, посещающих  
муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Жирновский детский сад «ИВУШКА»**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет			
<b>Первый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из макарон с творогом	150/5	180/5	17,54	20,84	12,05	16,68	17,15	19,6	247	268	225
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	12,5	46	69	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Какао	150	180	3,06	3,19	2,65	3,19	13,2	15,8	89	105	416
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты	95	100	0,40	0,45	0,39	0,44	9,6	9,8	47	49	338
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>500</b>	<b>22,63</b>	<b>26,9</b>	<b>20,89</b>	<b>24,21</b>	<b>49,61</b>	<b>57,76</b>	<b>462</b>	<b>524</b>	
<b>Обед</b>											
Суп-лапша по-домашнему	150	180	1,52	1,74	5,94	6,45	7,16	9,08	61	74	94
Курица тушёная с овощами	30/120	40/150	12,09	13,94	8,5	10,64	19,49	23,88	173	225	319
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	159	
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>600</b>	<b>16,73</b>	<b>20,28</b>	<b>14,89</b>	<b>17,71</b>	<b>70,75</b>	<b>87,96</b>	<b>449</b>	<b>561</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом (джемом)	30/20	40/30	2,48	3,19	3,99	4,27	21,06	25,13	109	135	2
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	9,56	75	100	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,83</b>	<b>8,41</b>	<b>7,74</b>	<b>8,77</b>	<b>27,36</b>	<b>34,69</b>	<b>184</b>	<b>225</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1110</b>	<b>1350</b>	<b>45,88</b>	<b>55,17</b>	<b>43,43</b>	<b>50,59</b>	<b>128,02</b>	<b>158,71</b>	<b>997</b>	<b>1208</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Второй день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
Каша молочная пшеничная	130	150	7,77	8,81	7,30	8,43	38,11	43,98	244	282	171
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
<b>2-й завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	10,54	11,81	11,11	12,24	70,17	80,54	418	475	
<b>Обед:</b>											
Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,73	2,05	1,70	2,54	10,28	12,34	63	78	112
Фрикадельки мясные	50	70	4,92	6,98	6,89	9,98	3,5	4,9	65	92	325 (2016)
Гарнир сложный: Каша ячневая с маслом и икрой кабачковой	100/5/10	110/5/20	3,99	4,58	5,34	5,91	18,9	22,0	115	136	171, Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	530	635	12,49	17,91	14,41	18,98	71,51	89,34	415	532	
<b>Полдник</b>											
Булочка домашняя	50	70	3,64	5,09	6,26	8,76	16,96	27,7	179	256	452
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,2	8,64	80	96	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,99</b>	<b>10,31</b>	<b>10,01</b>	<b>1326</b>	<b>24,16</b>	<b>36,34</b>	<b>259</b>	<b>352</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1190</b>	<b>1420</b>	<b>31,02</b>	<b>40,03</b>	<b>35,53</b>	<b>44,48</b>	<b>165,84</b>	<b>206,22</b>	<b>1092</b>	<b>1359</b>	



Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Четвертый день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
Каша пшеничная молочная	130	150	5,42	7,56	4,85	5,80	40,58	54,1	214	286	173
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Сыр твердых сортов	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	-	-	28	36	15
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты	95	100	0,40	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>465</b>	<b>9,75</b>	<b>12,48</b>	<b>11,76</b>	<b>16,59</b>	<b>67,30</b>	<b>82,52</b>	<b>431</b>	<b>520</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ с картофелем «Свекольник»	150	180	1,47	1,63	3,6	4,0	10,29	11,3	68	80	64
Тефтели мясные	50	70	6,13	8,14	6,78	9,04	7,73	10,3	117	155	304
Гарнир сложный: Макароны с маслом + икра свекольная	60/5/50	70/5/60	3,88	3,92	5,83	7,05	19,0	20,2	131	142	219,34
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>655</b>	<b>16,48</b>	<b>20,5</b>	<b>19,23</b>	<b>23,80</b>	<b>69,69</b>	<b>85,0</b>	<b>521</b>	<b>641</b>	
<b>Полдник</b>											
Вареники ленивые с сахаром + масло сл.	50/5/5	70/5/5	5,43	7,4	4,52	5,93	8,8	12,32	106	148	218
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	80	96	385
<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>255</b>	<b>9,78</b>	<b>12,62</b>	<b>7,27</b>	<b>10,43</b>	<b>16,0</b>	<b>20,96</b>	<b>186</b>	<b>244</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1163</b>	<b>1445</b>	<b>36,01</b>	<b>45,6</b>	<b>38,26</b>	<b>50,82</b>	<b>152,99</b>	<b>188,48</b>	<b>1138</b>	<b>1405</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Пятый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	130	150	2,52	4,02	3,04	4,95	23,03	33,37	146	194	181
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>535</b>	<b>4,29</b>	<b>7,02</b>	<b>6,85</b>	<b>8,76</b>	<b>55,09</b>	<b>69,93</b>	<b>320</b>	<b>387</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый + гренки	150/10	180/20	2,29	2,95	3,16	3,79	9,92	11,9	89	107	87,123
Жаркое по-домашнему	150	180	11,2	12,9	16,8	22,74	40,64	49,91	311	413	292
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>610</b>	<b>20,56</b>	<b>24,16</b>	<b>23,27</b>	<b>31,23</b>	<b>81,57</b>	<b>100,04</b>	<b>510</b>	<b>675</b>	
<b>Полдник</b>											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	1,25	1,75	6,1	8,5	15,4	25,6	158	230	Пр
Кофейный напиток с молоком	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>1,64</b>	<b>2,22</b>	<b>6,1</b>	<b>8,5</b>	<b>22,8</b>	<b>34,5</b>	<b>188</b>	<b>267</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1140</b>	<b>1395</b>	<b>29,72</b>	<b>39,0</b>	<b>32,39</b>	<b>41,84</b>	<b>146,75</b>	<b>190,79</b>	<b>997</b>	<b>1284</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Шестой день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Лапшевник с творогом	130	150	11,60	13,31	10,17	11,68	27,18	31,2	247	283	226
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	219
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	
Чай с молоком	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	413
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	87	389
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>535</b>	<b>14,37</b>	<b>16,31</b>	<b>13,98</b>	<b>15,49</b>	<b>59,24</b>	<b>67,76</b>	<b>421</b>	<b>486</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	1,42	1,58	1,68	2,01	16,28	21,55	85	102	86
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60	15,45	15,45	12,40	12,40	3,96	3,96	189	189	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/3	120/5	6,12	7,03	3,28	4,01	25,04	29,0	169	182	179
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>655</b>	<b>25,8</b>	<b>28,24</b>	<b>17,72</b>	<b>18,94</b>	<b>69,68</b>	<b>87,81</b>	<b>560</b>	<b>633</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	30/20	40/30	2,48	3,19	3,99	4,27	25,06	35,08	129	180	2
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	9,56	75	100	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,83</b>	<b>8,41</b>	<b>7,74</b>	<b>8,77</b>	<b>31,36</b>	<b>44,64</b>	<b>204</b>	<b>280</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1213</b>	<b>1440</b>	<b>47,0</b>	<b>52,96</b>	<b>39,44</b>	<b>43,20</b>	<b>160,28</b>	<b>200,21</b>	<b>1185</b>	<b>1399</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Седьмой день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	130	150	2,91	3,06	5,43	6,27	20,9	24,08	138	161	174
Хлеб пшеничный +	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Масло сл. +сыр	5/8	5/10	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	91	389
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>535</b>	<b>5,68</b>	<b>6,06</b>	<b>9,24</b>	<b>10,08</b>	<b>52,96</b>	<b>60,64</b>	<b>312</b>	<b>368</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,02	1,65	2,89	3,47	4,01	5,82	67	81	63
Котлета рубленая из птицы	50	70	4,45	6,23	5,85	8,13	16,01	21,72	198	277	322
Картофельное пюре + огурец консервир.	100/20	100/30	2,04	2,04	3,2	3,2	1,36	1,36	91,5	91,5	339
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>615</b>	<b>12,2</b>	<b>16,19</b>	<b>15,49</b>	<b>19,66</b>	<b>77,95</b>	<b>99,54</b>	<b>571</b>	<b>736</b>	
<b>Полдник</b>											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	2,25	3,25	5,1	7,34	20,4	34,0	138	230	Пр
Какао с молоком	150	180	3,06	3,19	2,65	3,19	13,2	15,8	89	105	416
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>5,31</b>	<b>6,44</b>	<b>7,75</b>	<b>10,53</b>	<b>33,6</b>	<b>49,8</b>	<b>227</b>	<b>335</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1135</b>	<b>1380</b>	<b>23,19</b>	<b>28,69</b>	<b>32,48</b>	<b>40,27</b>	<b>164,51</b>	<b>209,98</b>	<b>1110</b>	<b>1439</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Восьмой день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная	130	150	5,32	6,38	7,49	8,48	25,06	30,53	195	227	174
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты	95	100	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>535</b>	<b>8,09</b>	<b>8,98</b>	<b>11,3</b>	<b>12,29</b>	<b>58,12</b>	<b>63,09</b>	<b>369</b>	<b>467</b>	
<b>Обед</b>											
Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,43	1,59	3,67	4,08	12,18	13,54	88	98	82
Рыба тушеная с овощами	50	70	5,94	6,93	3,42	3,99	1,54	1,79	61	72	261
Капуста тушеная	110	130	2,20	2,59	4,09	4,81	10,44	12,35	98	103	143
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>610</b>	<b>14,57</b>	<b>17,92</b>	<b>14,2</b>	<b>16,59</b>	<b>56,83</b>	<b>70,88</b>	<b>452</b>	<b>537</b>	
<b>Полдник</b>											
Блины со сметаной (повидлом)	50/5	70/5	2,25	3,38	3,32	4,80	17,25	27,52	95	135	430
Молоко	150	180	2,74	3,29	1,62	1,94	20,4	24,4	121	145	402
<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>255</b>	<b>4,99</b>	<b>6,67</b>	<b>4,94</b>	<b>6,74</b>	<b>34,65</b>	<b>51,92</b>	<b>216</b>	<b>280</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1155</b>	<b>1400</b>	<b>27,65</b>	<b>33,57</b>	<b>30,44</b>	<b>35,62</b>	<b>149,6</b>	<b>185,89</b>	<b>1037</b>	<b>1284</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Девятый день:</b>											
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,42	5,66	8,01	9,74	14,49	17,13	122	147	100
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	90	414
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>6,84</b>	<b>8,21</b>	<b>12,2</b>	<b>13,98</b>	<b>41,15</b>	<b>45,49</b>	<b>318</b>	<b>365</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с пшеном	150	180	4,29	5,95	6,16	7,39	9,92	11,9	109	137	
Голубцы ленивые + соус	50	70	5,49	8,69	7,6	10,68	7,7	15,8	103	144	
Картофель отварной	110/3	130/5	2,09	2,48	3,96	4,68	16,88	19,94	127	156	336
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,04	21,83	25,7	85	103	349
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>610</b>	<b>14,72</b>	<b>21,51</b>	<b>18,11</b>	<b>23,31</b>	<b>73,33</b>	<b>97,74</b>	<b>521</b>	<b>678</b>	
<b>Полдник</b>											
Яйцо варёное	1 шт. (40)	1 шт. (40)	5,08	5,08	5,60	5,60	0,28	0,28	63	63	227
Икра кабачковая	25	40	0,50	0,88	2,18	3,58	1,93	3,08	29	58	Пр
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,5	18,1	69	92	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>300</b>	<b>8,34</b>	<b>9,59</b>	<b>8,08</b>	<b>9,58</b>	<b>24,11</b>	<b>30,36</b>	<b>191</b>	<b>350</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1140</b>	<b>1365</b>	<b>29,9</b>	<b>39,31</b>	<b>38,39</b>	<b>46,87</b>	<b>138,59</b>	<b>173,59</b>	<b>970</b>	<b>1325</b>	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
<b>Десятый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша кукурузная молочная	130	150	5,66	8,55	8,89	10,45	25,47	34,63	231	308	174
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Сыр твердых сортов	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	-	-	28	36	15
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
Итого:	438	485	9,94	13,42	15,44	17,64	52,13	62,99	415	509	
<b>Обед</b>											
Бульон с гренками	150/20	180/25	4,68	5,26	3,80	4,89	12,78	15,82	93	105	117,123
Плов из мяса птицы	150	180	13,71	15,75	10,85	14,92	19,8	24,76	229	275	321
Зеленый горошек (бланш.)	10	20	0,45	0,90	0,04	0,08	1,30	2,60	8	15	Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель плодово-ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	Пр
Итого:	515	635	21,96	26,51	15,23	20,51	77,98	98,18	545	657	
<b>Полдник</b>											
Булочка	50	70	3,64	5,09	10,86	16,20	26,96	37,7	179	250	437
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	200	250	4,03	5,56	10,86	16,20	34,36	46,6	209	287	
Всего:	1153	1370	36,2	45,59	41,43	54,35	164,47	207,77	1169	1453	
<b>За 10 дней:</b>	<b>11554</b>	<b>13965</b>	<b>331,76</b>	<b>414,79</b>	<b>355,28</b>	<b>450,49</b>	<b>1526,03</b>	<b>1992,5</b>	<b>10654</b>	<b>13508</b>	
<b>Средн.:</b>	<b>1155</b>	<b>1396</b>	<b>33,1</b>	<b>41,4</b>	<b>35,5</b>	<b>45,0</b>	<b>152,6</b>	<b>199,2</b>	<b>1065</b>	<b>1351</b>	