

Утверждаю

Руководитель учреждения Ю.А.Маланич

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458



	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак первый											
199	Каша пшенная	200/5	6,12	8,05	26,7	203,94	15,1	4,12	0,18	0,1	0
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,64	6,82	14,82	139,95	12,75	0,92	0,071	0,032	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	15,85	104,58	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
Всего I и II завтраки			15,16	18,57	78,37	543,47	162,4	6,05	0,33	0,33	11,33
Обед											
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	1,09	2,78	10,2	72,05	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
114	Суп из разных овощей	200	2,06	6,78	12,11	116,3	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
299	Шницели рубленные	80	11,13	12,45	6,41	180,08	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
330	Гарнир гречневый	120	5,96	5,06	26,92	175,98	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
394	Компот из кураги	200	1,33	0,08	26,34	112,49	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			27,15	27,99	113,44	814,4	206	7,9	0,3	0,3	34
Полдник											
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141	1,8	0,12	0,01	0,01	0
419	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	252	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник			6,92	7,72	40,32	261	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
229	Омлет натуральный	150	17,66	21,01	7,44	288,21	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
411	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10	40,6	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
Всего ужин			18,95	21,19	24,69	363,8	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
Итого за день			68,18	75,47	256,82	1985,67	681	16	1	1,1	58
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
2 день											
Завтрак первый											
180	Каша Дружба из смеси 3х круп	200/5	6,01	6,98	22,63	178,3	22,2	2,35	0,13	0,05	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,53	5,75	16,06	126,24	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
416	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
Всего I и II завтраки			12,72	16,92	64	462	364,7	6,0	,026	0,33	6,57
Обед											
12	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,7	3,1	4,16	47,97	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
91	Суп картофельный с клецками	200	4,51	5,89	18,68	139,62	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
321	Плов из курицы	180	14,27	12,39	35,74	297,22	36,9	1	0,13	0,11	18,6
378	Кисель из св. ягод	200	0,24	0,08	19,17	79,91	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			25,3	22,3	109,21	722,22	165	6,3	0,55	0,38	40,97
Полдник											
443	Крендель сахарный	80	6,01	11,33	45,13	306,83	15,5	1,02	0,09	0,08	0
401	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	252	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник			11,81	17,73	53,13	424,83	267,5	1,23	0,17	0,39	2,73
Ужин											
251	Запеканка из творога с манной крупой	155	20,43	13,1	32,77	366,95	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
413	Чай с молоком	200	3,1	3,23	15,81	105,12	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,5	0,3	0,02	0,009	0
Всего ужин			25,72	16,57	63,37	542,5	19,8	3,02	0,07	0,049	8,43
Итого за день			75,5	73,5	289	2151	820	16	1	1,1	58
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак первый											
51	Каша ячневая жидкая	200	5,81	8,46	27,96	212	9,95	0,39	0,5	0,02	0
3	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	12,75	0,92	0,071	0,032	0
414	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	15,85	104,58	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Всего I и II завтраки			13,75	18,88	68,43	500,5	164,4	3,64	0,641	0,22	11,3
Обед											
19	Винегрет овощной	50	0,82	3,11	5,06	51,96	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,37	3,69	17,09	132,45	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
130	Запеканка из печени с рисом	120	10,45	8,85	23,78	217,72	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
385	Соус сметанный	40	0,68	3,29	3,33	41,69	19,7	0,05	0,008	0,02	0,09
390	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,11	0,03	14,72	60,13	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			17,64	19,81	95,44	661	105,5	8,5	0,48	0,47	22,8
Полдник											
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко	200	5,8	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник			8,8	9,34	39,83	279	256	0,41	0,1	0,33	2,73
Ужин											
143	Капуста тушеная	200	2,82	5,3	9	94,77					
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
Всего ужин			9,6	21,05	27,61	337	248,3	1,76	0,12	0,4	0,4
Итого за день			49,79	69,08	231,31	1777	800	14	1,3	1,2	38
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное цикличное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУд/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 День											
Завтрак первый											
185	Каша кукурузная жидкая	200/5	7,75	8,26	47,34	294,77	22,2	1,35	0,16	0,03	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
Завтрак второй											
368	Груши	100	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
	Всего I и II завтраки		13,39	11,95	83,11	495,77	176,1	4,58	0,29	0,029	6,3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	50	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Рассольник Ленинградский	200	3,81	5,32	36,06	120,28	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,16	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
339	Картофельное пюре	130	3,15	5,22	14,32	137,05					
376	Кисель из свежих ягод	200	0,53	0,18	35,14	79,98	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		26,37	45,7	132,82	572,42	127,8	6,22	0,56	0,31	25,92
Полдник											
469	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
452	Йогурт	200	10	6,4	7	136	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		15,82	16,41	50,13	422	268	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
221	Лапша запеченная сыром	165	9,78	10,82	36,78	274,75	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
394	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	14,76	70,5	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		11,46	11,08	61,19	393,25	180,5	2,3	0,12	0,41	5,2
	Итого за день		56	81	260	1883	750	14	1	1,3	40
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак первый											
185	Каша из смеси 2х круп жидкая	200/5	5,55	6,86	26,37	189,71	16,1	1,35	0,18	0,02	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
Завтрак второй											
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего I и II завтраки		16,98	26,43	71,55	568	357,0	5,0	0,32	0,29	11,3
42	Салат из моркови	50	0,74	0,06	6,93	31,92	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
72	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,99	10,05	88,49	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
282	Тефтели мясные (1в)	80	9,63	10,27	9,92	185,83	35,0	1,2	0,08	0,13	0,12
354	Соус сметанный	30	0,58	1,91	4,56	31,65	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01
145	Свекла тушеная	130/5	2,15	1,81	13,67	79,47	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
394	Компот из кураги	200	0,69	0,4	20,11	84,13	40	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		21,98	20,44	101,24	563	184,9	7,79	0,67	0,45	41,62
Полдник											
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Пряник	40	2,63	1,88	30	146,4	2,0	0,12	0,01	0,01	0
	Всего полдник		8,71	7,3	40,07	159,4	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
148	Рагу из овощей	250	4,22	16,26	23,09	257,48	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,38	0,16	16,46	75,89	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		6,18	16,62	49,2	380,37	152,7	1,61	0,12	0,35	0,71
	Итого за день		53,85	70,79	262	1670,77	948	14	1,2	1,4	56
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

Примерное цикличное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
6 день											
Завтрак первый											
185	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	6,75	10,08	27,64	229,25	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,65	14,86	136,6	12,75	0,92	0,071	0,032	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего I и II завтраки		13,18	21,22	68,62	518,85	353,8	7,37	0,36	0,48	8,25
Обед											
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,05	5,41	52,97	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
86	Суп картофельный с крупой	200	4,48	4,8	17,29	130,59	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
302	Курица тушеная в соусе с овощами	200	19,78	24,66	23,4	395,74	23,4	1,12	0,03	0,1	0
376	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,4	26,37	106,57	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		31,65	33,91	108,47	867,87	158	9,27	0,43	0,34	39
Полдник											
453	Булочка Дорожная	80	5,55	11,77	46,54	314,51	17,6	1,1	0,11	0,06	0
400	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		11,5	18,17	54,54	432,5	269,6	1,31	0,19	0,37	2,73
Ужин											
230	Омлет с сыром	150	13,68	22,93	2,12	270,48	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		14,93	23,1	20,47	349,48	39	1,17	0,08	0,06	1,83
	Итого за день		71,26	96,4	252,7	2168	820	19	1	1,2	51
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак первый											
185	Каша рисовая жидкая	200/5	5,42	8,78	30,69	224,5	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
395	Кофейный с молоком	200	3,16	2,67	15,95	97,53	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	187,9	1,02	0,06	0,08	0
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Всего I и II завтраки		12,44	19,44	82,53	553,6	528,5	5,27	0,37	0,53	13,25
Обед											
31	Салат из свеклы с сыром	50	3,09	5,44	4,22	78,63	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,09	6,88	22,02	169,72	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
293	Гуляш из отварного мяса	110	20,63	16,3	5,24	187,87	9,0	0,78	0,06	0,02	0
218	Мак. изделия отварные	150	5,66	0,67	35,16	157,93	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
418	Сок яблочный	200	0,9	0,18	18,18	82,8	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,76	70	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	16,7	87					
	Всего обед		42,14	30,31	116,28	833,95	108,7	7,32	0,42	0,2	16,18
Полдник											
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136	2	0,12	0,01	0,01	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		7,36	6,54	42,51	249	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
244	Вареники ленивые (отварные)	150	16,42	14,55	16,89	268,25	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,33	37,62	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		18,05	14,76	35,87	352,87	148,6	2,71	0,13	0,54	1,51
	Итого за день		80	71,05	277	1989	1000	15	1	1,6	34
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с №458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак первый											
168	Каша гречневая жидкая	200/5	6,82	9,36	26,47	218	46,5	1,02	0,1	0,03	0
416	Какао на молоке	180	3,78	3,89	15,0,1	111,48	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	30	3,23	7,6	15,43	136,6	11,6	0,82	0,061	0,022	0
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего I и II завтраки		14,32	21,25	66,71	510,33	200,6	4,45	0,23	0,22	11,33
Обед											
9	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,72	3,7	4,82	60	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
64	Борщ с картофелем	200	2,24	5,49	17,71	122,92	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
315	Голубцы ленивые	170	14,75	13,43	10,24	227,54	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
378	Кисель из клюквы	200	0,53	0,18	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		25,69	23,8	94,91	469,92	115,4	9,28	0,47	1,73	21,21
Полдник											
	Печенье	40	3	3,90	29,76	166,8	58	1,02	0,09	0,13	0,04
420	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		8,8	10,3	37,76	284,8	306	1,22	0,13	0,38	0,64
Ужин											
259	Рыба припущенная	80	13,43	0,5	0,22	56,65	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
339	Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	28	1,44	0,16	0,12	0
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	17,08	84,64	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		18,74	5,79	41,27	323	120,9	3,39	0,23	0,185	26,13
	Итого за день		67,55	61,14	240,65	1588	743	17	1	2	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак первый											
185	Каша манная жидкая	200/5	6,25	8,78	29,84	224,5	6,1	0,43	0,03	0,03	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,53	137	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Всего I и II завтраки		12,96	12,72	79,69	487,53	152,5	2,08	0,18	0,26	11,3
Обед											
34	Салат из свеклы	50	0,86	3,67	5,02	56,3	25	0,84	0,02	0,03	4,63
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
292	Жаркое по-домашнему	180	15,9	12,6	22,94	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
394	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		26,93	20,16	102,28	682	173,2	7,75	0,43	0,39	27,52
Полдник											
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		8	6,54	41,15	247	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
245	Сырники из творога	150	16,04	10,93	32,24	287,9	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		28,46	11,1	50,82	367,9	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день		76,35	50,52	274,94	1783	637	12	0,8	1,0	45
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ д/с № 458

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак первый											
100	Суп молочный с мак издел.	200/5	7,03	7,49	24,73	193	22,2	2,35	0,13	0,05	0
416	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	40	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего I и II завтраки		14,84	19,33	71,9	523	179,65	5,7	0,27	0,26	6,3
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	50	0,46	3,65	1,42	40,34	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
63	Борщ с капустой и картофелем	200	4,15	7,22	14,73	136,37	25,8	1,17	0,13	0,08	12
279	Суфле из отварного мяса	80	18,17	17,93	3,51	247,67	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03
322	Пюре картофельное с морковью	130	2,85	4,57	18	124,5	5,0	1,14	0,06	0,03	0
188	Сок абрикосовый	200	1	0,2	20,2	92	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		33,08	34,57	93,86	823	143,1	7,59	0,42	0,29	26,74
Полдник											
449	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,77	41,84	225	4,0	0,2	0,02	0,02	0
420	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		12	8,77	50,24	327	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
261	Рыба, тушеная с овощами	200	9,42	5,71	3,07	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
413	Чай с молоком	200	3,18	3,47	14,76	98	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		13,79	9,33	25,08	235	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день		73,71	72	241	1908	637	12	0,8	1	45
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50