

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислогозова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)			
		1-3 года	Б	Ж	У	Б	Ж			У		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1												
Завтрак	Каша манная	160	4.8	5.1	25.6	192	180	5.4	5.8	28.8	216	№67
	Какао на молоке	160	5.2	3.4	19.5	126.6	180	5.8	3.8	22	142.5	№117а
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1
	Итого	375	14.08	13.13	69.54	477	427	16.1	15.98	80.14	556.06	
2-ой завтрак	Кисломолочная продукция	100	3	2.5	3.9	50	120	3.6	3	4.7	60	№159
Обед	Суп картофельный с клецками	180	9.5	1.8	9.9	93.2	200	10.6	2	11	103.6	№57
	Отварной рис	110	2.42	0.55	27.39	127.6	130	2.86	0.65	32.37	150.8	№448
	Куриная котлета	60	10.92	6.24	8.28	133.2	70	12.74	7.28	9.66	155.4	№388
	Компот из сухофруктов	150	1.20	0	21.30	90	180	1.44	0	25.56	108	№124
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12	75	40	5.20	1.20	16	100	№148
	Салат из капусты	40	0.7	3.2	2.3	40.8	50	0.8	4	2.8	51.1	№42
	Итого	570	28.64	12.69	81.17	559.8	670	33.64	15.13	97.39	668.9	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	6	7.26	27.66	198.6	80	8	9.68	36.88	264.8	№102
	Кофейный напиток на молоке	160	1.1	1.6	17.9	92.8	180	1.3	1.8	20.2	104.4	№126
	Конфета	20	0.5	2	15.5	80	22	0.6	2.2	17	88	№72
	Итого	240	7.6	10.86	61.06	371.4	280	9.9	13.68	74.08	457.2	
Итого за 1-ый день		1285	53.32	43.18	215.67	1458.2	1497	63.24	47.79	256.31	1742.16	



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10
 общеразвивающего вида»
 Вислогузова Н.Ю.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж				У	3-7 лет	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 2												
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7.56	4.14	38.88	212.4	200	8.40	4.60	43.20	236	№39
	Кофейный напиток на молоке	160	1.1	1.6	17.9	92.8	180	1.3	1.8	20.2	104.4	№126
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1
	Сыр порционный	7	1.69	2.06	0.02	25.41	10	2.41	2.95	0.03	36.3	№27
Итого		397	14.43	12.43	81.21	489.01	457	17.01	15.73	92.77	574.26	
2-ой завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	100	0.5	0.1	10.1	46	№106
Обед	Суп рассольник	180	8.7	3.6	8.3	100.2	200	9.7	4	9.2	111.4	№32
	Картофельное пюре	120	3	5.04	17.64	127.2	180	4.50	7.56	26.46	190.8	№56
	Котлета рыбная	60	10.1	4.1	8.8	88.9	80	13.5	5.4	11.8	118.6	№86
	Компот из сухофруктов	150	1.20	0	21.30	90	180	1.44	0	25.56	108	№124
	Хлеб ржаной	40	5.20	1.20	16	100	50	6.50	1.50	20	125	№148
Помидор соленый	40	0.6	0.2	2.1	13	50	0.8	0.3	2.6	16.2	№17	
Итого		590	28.8	14.14	74.14	519.3	740	36.44	18.76	95.62	670	
Полдник	Омлет	100	9.60	15.40	1.90	184	120	11.52	18.48	2.28	220.8	№78
	Зеленый горошек	40	2	0.08	5.52	29.2	50	2.50	0.10	6.90	36.5	№244
	Чай	150	0.90	0.30	13.50	58.5	180	1.08	0.36	16.20	70.2	№132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	30	2.43	0.30	14.64	72.6	№1
Итого за 2-ой день	Итого	310	14.1	15.98	30.68	320.1	272	17.53	19.24	40.02	400.1	
Итого за 2-ой день		1397	57.83	42.65	196.13	1374.41	1569	71.48	53.83	238.51	1690.36	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислюгузова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)			
		1-3 года	Б	Ж	У	Б	Ж			У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 3												
Завтрак	Каша Дружба	180	6.1	8.3	43.4	270.5	180	6.8	9.2	48.2	300.6	№58
	Какао на молоке	180	5.8	3.8	22	142.5	200	6.5	4.2	24.4	158.3	№117а
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1
	Итого	415	15.98	16.73	89.84	571.4	447	18.2	19.78	101.94	656.46	
2-ой завтрак	Сок	100	0.40	0.40	9.80	42	100	0.40	0.40	9.80	42	№106
Обед	Лапша домашняя	160	19.20	5.92	96.16	515.2	180	21.60	6.66	108.18	579.6	№25
	Тушеная капуста с мясом	120	8.3	7	6.3	121	160	11.1	9.3	8.4	161.3	№48
	Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124
	Хлеб ржаной	40	5.20	1.20	16	100	50	6.50	1.50	20	125	№148
	Итого	500	34.14	14.12	144.02	844.2	590	40.8	17.46	164.98	985.9	
Полдник	Блины с маслом и сахаром	50	3.25	4.55	18.65	129.50	60	3.90	5.46	22.38	155.40	№66
	Чай	150	0.90	0.30	13.50	58.5	180	1.08	0.36	16.20	70.2	№132
	Итого	218	4.15	4.85	32.15	188	240	4.98	5.82	38.58	225.6	
Итого за 3-ий день		1233	54.67	36.1	275.81	1645.6	1427	64.38	43.46	315.3	1909.96	

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислюгузова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		3	4	5	6	Б	Ж	У		8	9	10	11	12			
1 День 4	Каша рисовая молочная	160	5.60	9.76	29.60	230.40	180	6.30	10.98	33.30	259.20	№70					
	Чай с лимоном	150	0.90	0.30	13.50	58.5	180	1.08	0.36	16.20	70.2	№133					
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149					
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1					
	Итого	365	10.58	14.69	67.54	447.5	427	13	17.72	78.84	526.96						
2-ой завтрак	Мандарин	90	0.72	0.18	6.75	29.7	100	0.80	0.20	7.50	33	№13					
	Обед	Щи на кв	180	1.80	6.84	3.78	68.4	240	2.40	9.12	5.04	91.2	№109				
		Каша гречневая с мясом	120	12.36	11.64	39.96	304.8	150	16.20	14.55	49.95	381	№8				
		Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124				
	Хлеб ржаной	40	5.20	1.20	16	100	50	6.50	1.50	20	125	№148					
	Итого	520	20.8	19.68	85.3	581.2	640	26.7	25.17	103.39	717.2						
Полдник	Суфле творожное	90	15.84	3.78	12.78	151.2	100	17.60	4.20	14.20	168	№82					
	Сгущенка	18	1.30	1.53	10.08	57.6	20	1.44	1.70	11.20	64	№2					
	Кофейный напиток на молоке	160	1.1	1.6	17.9	92.8	180	1.3	1.8	20.2	104.4	№126					
	Итого	268	18.24	6.91	40.76	301.6	300	20.34	7.7	45.6	336.4						
Итого за 4-ый день		1243	50.34	41.46	200.35	1360	1467	60.84	50.75	235.33	1613.56						

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждаю»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислогозова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	Б	Ж		У	3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
День 5																
Завтрак	Каша березка	180	7.56	4.14	38.88	212.4	200	8.40	4.60	43.20	236	№18				
	Какао на молоке	160	5.2	3.4	19.5	126.6	200	6.5	4.2	24.4	158.3	№117а				
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149				
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1				
	Итого	395	16.84	12.17	82.82	497.4	467	19.8	15.18	96.94	591.86					
2-ой завтрак	Сок	100	0.40	0.40	9.80	42	120	0.48	0.48	11.76	50.4	№106				
	Сушка	20	2.2	0.3	14.6	66	25	2.8	0.3	18.3	82.5	№21				
Обед	Суп крестьянский	180	7.2	5.4	5.8	117.4	200	8	6	6.4	130.4	№37				
	Макаронны отварные	90	3.60	0.81	22.95	108	100	4.80	1.08	30.60	144	№399				
	Печень по-строгановски	60	6.60	3.84	7.32	90.6	70	7.70	4.48	8.54	105.7	№104				
	Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124				
	Хлеб ржаной	40	5.20	1.20	16	100	50	6.50	1.50	20	125	№148				
	Итого	550	24.04	11.25	77.63	524	620	28.6	13.06	93.94	625.1					
Полдник	Вафля	20	1.2	4	10	80	22	1.3	4.4	11	88	№508				
	Кисломолочная продукция	150	4.2	4.8	12	109.5	200	5.6	6.4	16	146	№159				
	Итого	170	5.4	8.8	22	189.5	222	6.9	10.8	27	234					
Итого за 5-ый день		1235	48.88	32.92	206.85	1318.9	1454	58.58	39.82	247.94	1583.86					

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждено»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №10
общеразвивающего вида»
Вислогозова Н.Ю.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б		Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
День 6																
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	4.5	8	15.3	150.4	200	5	8.9	17	150.4	№163				
	Кофейный напиток	180	10.80	8.64	128.16	606.6	200	12	9.60	142.40	674	№126				
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149				
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1				
	Сыр порционный	7	1.69	2.06	0.02	25.41	10	2.41	2.95	0.03	36.3	№27				
	Итого	422	21.07	23.33	167.92	940.81	477	24.31	27.83	188.77	1058.26	№13				
2-ой завтрак	Банан	100	1.50	0.20	21.80	95	110	1.65	0.22	23.98	104.5	№13				
Обед	Суп гречневый на к/б	180	2.52	2.16	4.68	46.8	200	2.80	2.40	5.20	52	№19				
	Картофельное пюре	120	3	5.04	17.64	127.2	150	3.75	6.30	22.05	159	№56				
	Рыба жареная	60	10	6.8	6.4	124.7	80	13.3	9	8.5	166.2	№11				
	Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124				
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12	75	40	5.20	1.20	16	100	№148				
	Итого	570	20.86	14.9	66.28	484.7	670	26.65	18.9	80.15	597.2					
Полдник	Винегрет	60	1.08	2.22	5.28	45	70	1.26	2.59	6.16	52.5	№2				
	Вареное яйцо	20	2.58	2.32	0.16	32	20	2.58	2.32	0.16	32	№111				
	Чай	160	0.96	0.32	14.40	62.4	200	1.20	0.40	18	78	№132				
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	30	2.43	0.30	14.64	72.6	№1				
	Итого	260	6.24	5.06	29.6	187.8	320	7.47	5.61	38.96	235.1					
Итого за 6-ый день		1352	49.67	43.49	285.6	1708.31	1577	60.08	52.56	331.86	1995.06					



Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислогузова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
День 7																
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,84	9,54	18,54	185,4	200	7,60	10,60	20,60	206	№77				
	Чай	160	0,96	0,32	14,40	62,4	200	1,20	0,40	18	78	№132				
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	7	0,04	5,78	0,06	52,36	№149				
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121	60	4,86	0,60	29,28	145,2	№1				
	Итого	395	11,88	14,49	57,38	406,2	467	13,7	17,38	67,94	481,56					
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	110	0,44	0,44	10,78	51,7	№13				
Обед	Суп гороховый с гречками	180	7,92	4,32	16,02	118,8	200	8,80	4,80	17,80	132	№701				
	Плов с мясом	120	10,80	8,16	20,28	196,8	150	13,50	10,20	25,35	246	№608				
	Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25,56	108	200	1,60	0	28,40	120	№124				
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16	100	50	6,50	1,50	20	125	№148				
	Салат из свеклы с маслом	40	0,7	2,2	5,3	43,7	50	0,9	2,8	6,6	54,6	№№33				
	Итого	560	26,06	15,88	83,16	567,3	650	31,3	19,3	98,15	677,6					
	Пирожок с повидлом	75	4,42	15,82	42,23	327,75	100	5,90	21,10	56,30	437	№32				
	Кисломолочная продукция	160	4,5	5,1	12,8	116,8	200	5,6	6,4	16	146	№159				
	Итого	235	8,92	20,92	55,03	444,55	300	11,5	27,5	72,3	583					
Итого за 7-ой день		1290	47,26	51,69	205,37	1465,05	1527	56,94	64,62	249,17	1793,86					



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 Общеразвивающего вида»
 Вислогозова Н.Ю.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж		У							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
День 8																	
Завтрак	Каша манная	180	5.40	5.76	27.54	176.4	200	6	6.40	30.60	196	№67					
	Чай с лимоном	180	0.36	0.18	12.78	50.4	200	0.40	0.20	14.20	56	№133					
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149					
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1					
	Итого	415	9.84	10.57	64.76	385.2	467	11.3	12.98	74.14	449.56						
2-ой завтрак	Сок	100	0.40	0.40	9.80	42	110	0.44	0.44	10.78	46.2	№106					
	Пряник	30	1.80	1.80	21.90	111	40	2.40	2.40	29.20	148	№512					
Обед	Борщ на м/б	180	7.92	6.48	9.90	113.4	200	8.80	7.20	11	126	№28					
	Каша гречневая (рассыпчатая)	110	5.58	1.88	37.08	154.23	130	6.59	2.22	43.82	182.27	№56					
	Зразы мясная с яйцом	90	7.86	7.99	13.54	193.44	100	10.48	10.86	18.05	257.92	№310					
	Соус томатный с овощами	23	0.4	0.3	2	13.3	24	0.4	0.3	2.1	13.9	№12					
	Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124					
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12	75	40	5.20	1.20	16	100	№148					
Итого	613	27.1	17.55	100.08	657.14	694	33.07	21.78	119.37	800.09							
Полдник	Сырники	100	18.60	3.60	18.20	183	120	22.32	4.32	21.84	219.6	№83					
	Какао на молоке	180	5.8	3.8	22	142.5	200	6.5	4.2	24.4	158.3	№117а					
	Сметанный соус	30	0.57	1.71	1.56	23.4	40	0.76	2.28	2.08	31.2	№115					
Итого	310	24.97	9.11	41.76	384.9	360	29.58	10.8	48.32	409.1							
Итого за 8-ой день	1468	64.11	39.43	238.3	1580.24	1671	76.79	48.4	281.81	1852.95							

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации



«Утверждаю»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10»
 общеразвивающего вида»
 Вислюгозова Н.Ю.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход 3-7 лет			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		Б	Ж	У	Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 9	Каша геркулесовая молочная	160	6.72	6.24	18.72	156.8	180	7.56	7.02	21.06	176.4	№152	
	Кофейный напиток	180	10.80	8.64	128.16	606.6	200	12	9.60	142.40	674	№126	
	Сыр порционный	7	1.69	2.06	0.02	25.41	10	2.41	2.95	0.03	36.3	№27	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149	
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121	60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1	
	Итого	402	23.29	21.57	171.34	947.21	457	26.87	25.95	192.83	1084.26		
2-ой завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.90	42	110	0.44	0.33	11.99	46.2	№13	
Обед	Суп рисовый	160	1.12	1.76	8.32	54.4	180	1.16	1.98	9.36	61.2	№17	
	Рагу овощное с мясом	150	7.95	2.25	11.55	96	180	9.54	2.70	13.86	115.2	№311	
	Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108	200	1.60	0	28.40	120	№124	
	Хлеб ржаной	40	5.20	1.20	16	100	50	6.50	1.50	20	125	№148	
	Итого	530	15.69	5.21	61.43	358.4	610	18.8	6.18	71.62	482.6		
Полдник	Вареное яйцо	40	5.16	4.64	0.32	64	40	5.16	4.64	0.32	64	№111	
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	30	2.43	0.30	14.64	72.6	№1	
	Чай	180	1.08	0.36	16.20	70.2	200	1.20	0.40	18	78	№132	
	Конфета	20	0.5	2	15.5	80	22	0.6	2.2	17	88	№72	
	Итого	260	8.36	7.2	41.78	262.6	292	9.39	7.54	49.96	302.6		
Итого за 9-ый день		1292	47.74	34.28	285.45	1610.21	1469	55.5	40	326.4	1915.66		



«Утверждено»
 Заведующий МКДОУ
 «Детский сад №10
 общеразвивающего вида»
 Вислогузова Н.Ю.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б			Ж	У			
1		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	
День 10														
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7.56	4.14	38.88	212.4		200	8.40	4.60	43.20	236	№39	
	Кофейный напиток на молоке	160	1.1	1.6	17.9	92.8		180	1.3	1.8	20.2	104.4	№126	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		7	0.04	5.78	0.06	52.36	№149	
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.50	24.40	121		60	4.86	0.60	29.28	145.2	№1	
	Итого	395	12.74	10.37	81.22	463.6		447	14.6	12.78	92.74	537.96		
2-ой завтрак	Сок	100	0.40	0.40	9.80	42		110	0.44	0.44	10.78	46.2	№106	
Обед	Суп рыбный	180	2.3	2.3	4.6	47.3		250	2.5	2.6	5.1	52.6	№41	
	Макароны отварные	110	1.87	2.97	6.49	59.4		150	2.55	4.05	8.85	81	№399	
	Мясная котлета	60	9.12	8.16	8.10	142.8		70	10.64	9.52	9.45	166.6	№№388	
	Компот из сухофруктов	150	1.20	0	21.30	90		180	1.44	0	25.56	108	№124	
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12	75		40	5.20	1.20	16	100	№148	
	Икра кабачковая	30	0.36	2.10	2.22	29.1		40	0.48	2.80	2.96	38.8	№57	
	Итого	560	18.75	16.43	54.71	443.6		680	22.81	20.17	67.92	547		
Полдник	Печенье	22	1.65	2.60	16.48	91.74		25	1.88	2.95	18.73	104.25	№№509	
	Мармелад	20	0.08	0	15.32	58.6		22	0.09	0	16.85	64.46	№605	
	Чай	180	1.08	0.36	16.20	70.2		200	1.20	0.40	18	78	№132	
	Итого	222	2.81	2.96	48	220.54		247	3.17	3.35	53.58	246.71		
Итого за 10-ый день		1277	34.7	30.16	193.73	1169.74		1484	41.02	36.74	225.02	1377.87		