



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей в МКДОУ
детский сад "Снежинка" п.Восточный (зимне-весенний сезон)**

Сезон: зимне-весенний

Возраст, категория: 1,5 - 7 лет. (Картотека блюд и кулинарных изделий для ДДУ. Г.Киров, 2005г;

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для питания детей блюд в ДОУ

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2016г

Неделя: первая

День: понедельник

1 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	.
Второй завтрак														
яблоко свежее	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	386	
Обед														.
салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1	1,67	2,5	3,28	4,92	30,84	46,26	3,9	5,88	35	
щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,3	1,74	3,14	4,18	5,12	6,81	53,85	71,8	11,07	14,77	73/59	
котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	80	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	87	117	4,04	5,46	262	
пюре картофельное гарнир	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	110	137	14,53	18,16	339	
масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33	33			6	
компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,77	85	113,33	0,65	0,96	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
запеканка из макарон с яблоками	155	205	3,94	5,22	5,8	6,78	30,26	40,14	189	242	8	10,6	224	
зефир	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65				
чай с лимоном	150/7/3,5	200/10/7	0,07	0,13	0,01	0,02	7,1	11,33	29	45,56	1,42	3,14	410/412	
Итого за 1 день	1347,5	1767	30,39	38,57	35,69	42,79	186,32	237,22	1213,19	1523,69	50,63	69		

Неделя: первая

День: вторник

2 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша овсяная(геркулес) жидкая с маслом и сахаром	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1	
кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,56	2	2,67	10,53	15,95	70	102,11	0,98	1,3	414	
Второй завтрак														
сок яблочный	120	180	0,6	0,9			12,12	18,18	51,2	76	2,45	3,06	418	
печенье "с творогом"	11,4	22,8	0,9	1,8	1,9	3,8	7,4	14,8	50,2	100,4				
Обед														
салат из квашеной капусты	40	60	0,3	-0,5	2,1	3,2	0,6	1	23,6	35,4	10	14		24
суп картофельный протертый с гренками	150	200	1,82	2,43	1,95	2,6	8,36	11,14	58,35	77,8	4,545	6,06	85/123	
суфле куриное из бройлер цыпленка	60	80	9,34	12,48	9,21	12,59	1,84	2,45	128	173	0,02	0,03	327	
рис отварной	100	130 *	2,43	3,16	3,58	4,65	24,45	31,8	139,83	* 181,74			332	
масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33	33			6	
компот из изюма с витамином "С"	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,77	85	113,33	0,65	0,96	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
омлет натуральный с маслом	105	130	9,26	11,5	17,83	20,59	1,78	2,3	205,15	240,12	0,16	0,23	229	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
чай с лимоном	150/7/3,5	200/10/7	0,07	0,13	0,01	0,02	7,1	11,33	29	45,56	1,42	3,14	410/412	
Итого за 2 день	1326,9	1774,8	41,75	53,04	54,93	68,02	172,71	236	1379,83	1812,76	20,225	28,78		

Неделя: первая

День: среда

3 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
бутерброд с маслом и сыром российским	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3	
какао с молоком	150	200	3,15	4,08	2,72	3,54	12,96	17,58	89	118,89	1,2	1,58	416	
Второй завтрак														
яблоко свежее	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	386	
Обед														
салат из картофеля с солёными огурцами	40	60	0,55	0,82	2,08	3,13	3,43	5,14	34,64	51,96	4,8	7,2	23	
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,24	5,66	3,32	4,42	9,29	12,38	84	112	6,72	8,96	89/59	
запеканка из печени и риса с соусом 372	165	210	20,45	21,69	8,14	8,63	22,56	23,93	245,3	260,17	9,58	10,16	311	
компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,77	85	113,33	0,65	0,96	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37*	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71		*		
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
суп молочный с овощами	150	200	3,39	4,52	3,26	4,35	10,01	13,35	82,35	109,8	5,76	7,68	104	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
вафли	16,6	33,2	0,83	1,66	4,8	9,6	10,5	21	88,3	176,6				
Итого за 3 день	1328,6	1783,2	49,86	61,67	36,66	49,26	181	246,03	1277,09	1709,49	35,8	46,68		

Неделя: первая

День: четверг

4 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
закрытый бутерброд с повидлом	45	60	2,45	3,26	3,93	4,03	21,06	29,14	129	166	0,05	0,08	5	
чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,23	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	410/413	
Второй завтрак														
снежок	130	150	3,38	3,9	3,25	3,75	14,3	16,5	101	115,5			418	
печенье "с творогом"	11,4	22,8	0,9	1,8	1,9	3,8	7,4	14,8	50,2	100,4				
Обед														
салат из белокачанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,19	34	52	13,98	20,97	21	
Рассольник ленинградский с рисовой крупой	150	200	1,46	1,94	3,28	4,37	10,18	13,57	75,75	101,6	4,52	6,03	82/59	
биточки паровые из говядины соус 368	60	80	8,64	11,59	5,79	7,97	5,71	7,75	110	149	0,13	0,17	306	
пюре картофельное+морковь	120	150	2,29	2,86	3,7	4,63	14,42	18,03	100	125	12,6	15,75	340	
масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33	33				
компот из свеж.яблок с витамином "С"	150	200	0,144	0,44	0,144	0,192	17,91	23,88	73,2	97,6	1,64	2,28	390	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
пудинг из творога запеченный	100	150	15,14	23,1	10,76	16,14	24,34	36,5	254	382,5	0,02	0,29	249	
соус молочный(сладкий)	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,2	30,4	0,05	0,1	369	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
Итого за 4 день	1406,4	1724,8	48,664	66,36	46,334	61,682	194,9	264,91	1415,85	1914,74	34,2	46,9		

Неделя: первая

День: 11 тнц

5 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,56	2	2,67	10,53	15,95	70	102,11	0,98	1,3	414	
бутерброд с маслом и сыром российским	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3	
Второй завтрак														
яблоко свежее	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	386	
Обед														
салат из моркови с яблоками и курагой	40	60	0,52	0,78	2,05	3,08	4,38	6,56	38,04	57,06	1,97	2,95	40	
суп картофельный с вермишелью	150	200	1,82	2,43	1,73	2,2	10,46	11,55	66	88	4,95	6,6	88/60	
котлеты рубленые из кур запеченные в соусе	60	80	7,34	10,11	10,67	14,27	5,78	8,51	148	203	0,2	0,32	324	
рис отварной	100	130	2,43	3,16	3,58	4,65	24,45	31,8	139,83	181,74			332	
компот из сухофруктов с витамином "С"	150	• 200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,77	85•	113,33	0,65	0,96	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
домашняя булочка	75	100	5,46	7,28	9,36	12,52	40,44	53,92	267	358			452	
молоко кипяченое	150	200	4,58	6,09	4,08	5,42	7,58	10,08	85	113,33	2,05	2,73	419	
картофель в молоке		150		3,33		5,07		18,18		132		15,65	137	
Итого за 5 день	1210	1760	40,51	56,53	45,65	65,15	201,63	283,6	1404,37	2000,87	17,87	40,62		

Неделя: вторая
День: понедельник

6 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша гречневая жидкая с сахаром и маслом	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
закрытый бутерброд с повидлом	45	60	2,45	3,26	3,93	4,03	21,06	29,14	129	166	0,05	0,08	5	
какао с молоком	150	200	3,15	4,08	2,72	3,54	12,96	17,58	89	118,89	1,2	1,58	416	
Второй завтрак														
яблоко свежее	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	386	
Обед														
салат из моркови с сахаром	40	60	0,5	7,49	0,04	0,06	4,65	6,97	21	31,38	1,92	2,88	42	
суп крестьянский на м/б со сметаной	150	200	1,1	1,4	2,6	3,4	4,7	6,2	45,6	60,8				49
биточки рубленные из говядины(с молоком)	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299	
соус сметанный	15	30	0,24	0,48	2,01	4,02	0,75	1,49	22	44	0,01	0,02	385	.
пюре картофельное+морковь	120		2,29		3,7		14,42		100		12,6		340	
капуста тушеная		150		2,77		4,84		10,78		97,8		15,39	354	
Кисель из сока натурального	150	200	0,43	40,57	0,04	0,06	22,65	30,2	92,7	123,6	0,82	1	400	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
запеканка из макфрон с яблоками соус 218	150	180	3,81	4,58	5,61	5,95	29,28	35,24	182,9	212,5	7,74	9,31	224	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
Итого за 6 день	1342	1630	35,48	53,19	33,16	42,26	196,97	255,65	1250,7	1624,71	31,45	40,41		

Неделя: вторая

День: вторник

7 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша ячневая жидкая с маслом	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1	
какао с молоком	150	200	3,15	4,08	2,72	3,54	12,96	17,58	89	118,89	1,2	1,58	416	
Второй завтрак														
сок абрикосовый	150	180	0,75	0,9	0	0	19,05	22,86	79	95	6	7,2	418	
печенье "с творогом"	11,4	22,8	0,9	1,8	1,9	3,8	7,4	14,8	50,2	100,4				
Обед														
винегрет	40	60	0,54	0,81	2,47	3,7	3,07	4,61	36,64	54,96	5,3	7,95	46	
суп картофельный с овсяной крупой	150	200	1,93	2,58	2,17	2,78	9,86	13,14	66,75	89	4,95	6,6	86/59	
фрикадельки мясные (с водой) в соусе 372/374	60	80	4,07	6,27	4,52	6,36	4,4	5,605	77,5	104,5	0,225	0,305	305	
каша гречневая рассыпчатая	100	130	5,732	7,45	4,062	5,28	25,761	33,49	162,5	211,25			530	
компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,65	0,86	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
омлет с овощами и маслом	105	130	6,57	8,53	14,97	17,18	2,6	4,32	168	206,47	3,17	5,37	234	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
зефир	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65				
чай с лимоном	150/7/3,5	200/10/7	0,07	0,13	0,01	0,02	7,1	11,33	29	45,56	1,42	3,14	410/412	
Итого за 7 день	1371,9	1769,8	38,522	51,21	45,562	56,95	206,621	267,895	1415,09	1827,33	22,915	33,005		

Неделя: вторая

День: среда

8 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		Ккал		Вит-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша "Дружба"	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
бутерброд закрытый с повидлом	45	60	2,45	3,26	3,93	4,03	21,06	29,14	129	166	0,05	0,08	5	
кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,56	2	2,67	10,53	15,95	70	102,11	0,98	1,3	414	
Второй завтрак														
бананы свежие	70	100	1,05	1,5	0,35	0,5	14,7	21	66	95	7	10	386	
Обед														
салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	2,22	3,33	23,92	0,54	20	
суп картофельный с клецками №128	150	200	1,54	48,8	2,05	2,72	7,57	9,95	56,35	73,8	3,45	4,6	91/60	
котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	80	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	87	117	4,04	5,46	262	
рис отварной	100	130	2,43	3,16	3,58	4,65	24,45	31,8	139,83	181,74			332	
соус белый основной	15	30	0,01	0,18	0,53	1,05	0,55	1,1	7	15	0,04	0,08	365	
компот из свеж.яблок с витамином "С"	150	200	0,144	0,44	0,144	0,192	17,91	23,88	73,2	97,6	1,64	2,28	390	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
запеканка пшеничная с яблоками	150	180	5,77	6,92	5	6,003	33,47	40,17	202	242,37	0,44	0,53	204	
соус белый основной	15	30	0,014	0,028	0,0135	0,027	2,55	5,1	10,395	20,79	0,135	0,27	380	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
Итого за 8 день	1337	1790	35,978	93,668	29,5175	38,092	206,95	279,51	1241,495	1657,48	41,715	25,17		

Неделя: вторая

День: четверг

9 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,56	2	2,67	10,53	15,95	70	102,11	0,98	1,3	414	
бутерброд с маслом и сыром российским	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3	
Второй завтрак														
ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	420	
печенье "с творогом"	11,4	22,8	0,9	1,8	1,9	3,8	7,4	14,8	50,2	100,4				
Обед														
салат из белокачанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,19	34	52	13,98	20,97	21	
Борщ с мясом	150	200	6,14	8,19	4,39	5,85	8,42	11,22	99	132	9,37	12,49	68/60	
суфле куриное с рисом	55	75	8,93	12,7	9,02	12,08	2,52	3,39	116	173	0	0	328	
макаронные изделия отварные	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,6	22,91	112,3	145,99			335	
компот из изюмом с витамином "С"	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,83	27,77	85	113,33	0,65	0,96	394	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
запеканка из творога с морковью	100	150	11,66	17,49	10,28	15,44	23,78	35,67	234	351	0,7	1,07	252	
масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33	33			6	
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
Хлеб пшеничный	15	30	1,19	2,38	0,15	0,3	7,25	14,5	35	70				
Итого за 9 день	1348,4	1802,8	55,57	76,46	52,07	70,12	185,47	259,61	1447	2017,57	26,22	37,47		

Неделя: вторая
День: пятница

10 день

Наименование блюд	Выход (в граммах)		Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)		углеводы (в граммах)		Ккал		Ви-мин С		№ рецептуры	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак														
каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	201,2	270,3				99
чай с сахаром	150/7	200/10	0,04	0,07	0,01	0,02	6,99	11,1	28	44,44	0,02	0,03	410/411	
бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1	
Второй завтрак														
груша свежая	70	100	0,28	0,4	0,21	0,3	7,21	10,3	32	46	3,5	5	386	
Обед														
салат из свеклы с курагой и изюмом	40	60	0,62	0,94	2,45	3,67	5,41	8,12	46	69	3,09	4,63	33	
суп картофельный с бобовыми	150	200	3,63	4,82	3,48	4,63	9,71	12,94	83,95	111,6	3,49	4,65	87/59	
жаркое по- домашнему	150	200	18,35	25,03	4,7	6,79	16,32	19,96	180,88	240,9	6,41	8,15	292	
компот из свеж.яблок с витамином "С "	150	200	0,144	0,44	0,144	0,192	17,91	23,88	73,2	97,6	1,64	2,28	390	
Хлеб пшеничный (обед)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,3	71				
Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87				
Полдник														
ватрушка с повидлом	70	105	4,46	6,69	2,98	4,47	44,12	66,18	222	333	0,08	0,12	441	
молоко кипяченое	150	200	4,58	6,09	4,08	5,42	7,58	10,08	85	113,33	2,05	2,73	419	
картофель в молоке		150		3,33		5,07		18,18		132		15,65	137	
Итого за 10 день	1197	1745	45,234	63,53	30,604	44,512	185,63	265,45	1222,53	1752,17	20,28	43,24		

ИТОГО среднее за 10 дней

13215,7 17547,4 421,958 614,228 410,1775 538,836 1918,201 2595,875 13267,145 17840,81 301,305 411,275
1322 1755 42,2 61,42 41,02 53,88 191,8 259,6 1327 1784 30,13 41,13