

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 «Солнышко»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному
развитию детей городского поселения «Рабочий посёлок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ № 12
_____ Е.Н. Кузнецова
Приказ №__ от "___".____.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет,
при с 10,5 часовом рабочем дне в дошкольном учреждении
в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов питания.

Наименования сборника рецептур: *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермь 2004)*

День: первый

Неделя :первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

1 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,мг
Завтрак							
90	Каша молочная манная	200/250	6,02/7,75	8,05/10,05	31,09/38,85	222,02/277,51	
259	Чай с молоком	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	сыр	11/16	2,37/3,45	2,64/3,84	0,25/0,36	33,69/49,0	
	Итого		13,72/17,08	18,60/23,82	56,10/66,54	437,91/548,91	
2 завтрак							
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
Обед							
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	7,44/7,7	5,85/6,08	14,33/14,91	139,73/145,54	8,96/11,2
153	Жаркое по домашнему	230/260	23,38/28,15	7,22/8,16	27,24/28,7	543,22/559	9,08/11,1
	Соленый огурец	40/60	0,35/0,52	0,18/0,27	1,4/2,1	7,66/11,48	
241	Компот из сухофруктов	180/200	0,41/0,56		25,09/27,89	102,4/113,7	0,36/0,4
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		34,47/40,55	13,89/15,32	83,72/93,18	871,83/928,25	18,4/22,7
Полдник							
302	Омлет с зеленым горошком	120/150	8,43/10,54	17,54/21,93	6,99/8,74	219,69/274,62	
515	Молоко	180/200	5,49/6,1	4,9/5,44	9,09/10,1	101,11/112,34	
	Хлеб	30/40	2,41/3,22	0,46/0,62	14,67/19,56	73,38/97,84	
	Итого:		16,33/19,86	32,9/27,99	30,75/38,40	394,18/484,80	
	Итого за 1 день:		69,83/83,4	69,89/72,13	197,55/285,73	1874,26/2146,65	22,52/27,37

День: второй

Неделя :первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

2 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
98	Каша рисовая молочная	200/250	5,12/6,4	6,62/8,26	32,61/40,75	210,13/262,65	
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/200	2,57/2,86	1,74/1,94	18,59/20,66	109,8/112,0	0,3/0,38
	Хлеб	30/40	2,41/3,22	0,46/0,62	14,67/19,56	73,38/97,84	
	Итого:		10,1/12,48	8,82/10,82	65,87/80,97	393,31/472,49	0,3/0,38
2 завтрак							
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
Обед							
36	Суп гороховый	200/250	1,87/2,33	3,11/3,88	10,89/13,61	79,03/98,78	4,66/5,8
206	Картофельное пюре	150/180	1,18/1,41	6,05/7,26	23,29/27,94	160,45/192,54	0,1/0,12
161	Котлета мясная из говядины	70/80	12,88/14,72	12,5/14,29	6,14/7,02	188,58/215,52	1,92/2,8
372	Соус сметанный	30/30	0,42/0,42	1,76/1,76	1,76/1,76	49,74/49,74	0,01/0,01
7	Салат из моркови	40/60	0,5/0,75	0,04/0,06	4,64/6,96	20,95/31,98	
503	Кисель	180/200	0,072/0,08		20,03/22,26	30,46/39,4	0,07/0,08
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		19,3/22,91	22,34/26,3	80,65/97,36	558,29/676,75	6,75/8,8
Полдник							
64	Овощное рагу с курицей	150/200	2,7/3,6	6,07/8,1	15,8/21,12	128,85/171,8	
	Фрукт	100/200	0,43/0,86	0,43/0,86	9,98/19,96	47,38/94,76	
260	Чай с лимоном	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
	Хлеб	30/40	2,41/3,22	0,46/0,62	14,67/19,56	73,38/97,84	
	Итого:		8,72/11,22	9,75/12,68	54,02/75,72	342,0/467,06	
	Итого за 2 день:		43,34/52,41	45,41/54,8	207,65/262,05	1383,6/1716,3	7,05/9,18

День: третий

Неделя :первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

3 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
98	Рожки с сыром	130/11/150/16	8,04/9,28	8,67/10,0	19,68/22,71	198,62/217,99	
259	Чай с молоком	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	Итого:		15,97/16,07	16,58/19,93	42,44/50,04	380,82/440,39	
2 завтрак							
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
Обед							
34	Свекольник со сметаной	200/250	1,54/1,91	5,07/6,33	8,04/10,04	83,33/104,15	11,09/12,25
146	Рыбные тефтели	70/80	7,67/10,22	4,69/6,25	4,66/6,21	102,77/143,69	0,22/0,25
372	Соус сметанный	30/30	0,42/0,42	1,76/1,76	1,76/1,76	49,74/49,74	0,01/0,01
	Салат из кукурузы	40/60	1,10/1,65	0,42/0,63	5,84/8,76	35,5/53,25	
241	Компот из сухофруктов	180/200	0,41/0,56		25,09/27,89	102,4/113,7	0,36/0,4
	Хлеб	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		14,03/18,38	12,58/15,78	61,05/74,24	533,74/563,06	11,67/12,9
Полдник							
337	Рыба запеченная в омлете	180/200	21,27/26,59	5,54/6,93	3,5/4,38	147,99/184,99	1,26/1,4
	Сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Хлеб	30/40	2,41/3,22	0,46/0,62	14,67/19,56	73,38/97,84	
	Итого:		23,77/29,99	6,04/7,63	39,54/46,68	266,97/374,03	1,26/1,4
	Итого за 3 день:		58,99/90,24	38,5/48,34	150,23/178,96	1271,53/1478,28	12,93/14,3

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

4 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
93	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	200/250	6,33/7,9	8,9/11,11	25,49/31,85	207,38/259,21	
253	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,44/1,6	15,61/17,75	80,38/89,32	0,17/0,2
	Хлеб с маслом	30/40	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	Итого		9,34/11,64	15,46/19,54	50,29/61,85	378,0/468,27	0,17/0,2
2 завтрак							
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
Обед							
43	Суп рыбный	200/250	12,74/15,92	0,6/0,7	9,2/11,52	05,44/131,8	
35	Рожки отварные	150/180	3,66/6,58	2,81/5,05	17,85/21,64	111,32/198,57	
174	Тефтели из говядины	70/80	9,13/10,44	13,36/15,41	9,41/10,76	195,58/223,52	
372	Соус сметанный	30/30	0,42/0,42	1,76/1,76	1,76/1,76	49,74/49,74	0,01/0,01
	Икра кабачковая	50/50	0,65\0,97	2,53/3,8	2,87/4,31	36,59/54,88	
257	Напиток из шиповника	180/200	0,09/0,11		19,78/21,07	80,34/84,69	
	Хлеб	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		29,58/38,35	21,7/27,53	76,53//100,64	657,83/841,73	
Полдник							
128	Пудинг творожный	120/150	22,74/25,81	13,85/18,83	37,26/42,31	310,13/352,22	0,78/0,92
226	Соус сметанный	30/30	0,84/0,84	5,92/5,92	1,68/1,68	83,36/83,36	
	Сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Итого:		23,67/26,83	19,81/24,83	50,31/66,73	439,09/527,28	0,78/0,92
	Итого за 4 день:		67,81/82,62	61,47/76,9	184,33/237,22	1564,92/1937,28	2,21/2,52

День: пятый

Неделя :первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

5 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
85	Каша молочная пшенная	200/250	9,8/12,25	13,92/17,41	41,72/52,15	331,32/414,46	
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
248	Какао с молоком	180/200	3,38/3,75	3,52/3,91	23,35/25,94	138,52/153,91	
	Итого		14,93/18,34	22,56/28,15	74,26/90,34	559,65/688,11	
2 завтрак							
	Сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Итого:		0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
Обед							
37	Суп картофельный с клецками	200/250	3/3,12	2,63/2,73	13,47/14,02	89,55/393,27	4,5/5,75
186	Гречка отварная с маслом	150/180	8,62/10,42	5,42/7,26	45/54	263,80/316,56	
152	Гуляш из говядины	70/80	14,17/15,46	11,20/12,22	9,6/9,93	171,87/187,5	0,48/0,55
241	Компот из сухофруктов	180/200	0,41/0,56		25,09/27,89	102,4/113,7	0,36/0,4
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		29,09/33,23	19,89/23,02	102,82/125,42	706,44/810,06	5,34/6,7
Полдник							
106	Плов вегетарианский с сухофруктами	150/200	5,0/5,77	10/12,25	62,0/81,61	346,0/469,13	
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Хлеб	30/40	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	Итого:		11,75/13,91	19,62/24,08	78,39/101,86	525,81/688,87	1,26/1,4
	Итого за 5 день:		55,86/65,66	62,11/75,53	266,84/340,36	1837,5/2278,24	6,6/8,1

День: первый

Неделя :вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

1 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
86	Каша молочная гречневая	200/250	7,94/9,92	8,2/10,26	35,13/43,91	246,17/307,71	
259	Чай с молоком	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	1,42/1,58
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	сыр	11/16	2,37/3,45	2,64/3,84	0,25/0,36	33,69/49,0	
	Итого		15,25/19,25	18,75/24,03	58,14/71,6	462,06/579,11	1,42/1,58
2 завтрак							
	сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Итого:		0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
Обед							
42	Суп крестьянский с крупой	200/250	1,85/1,91	6,19/6,44	12,34/12,84	112,47/117,15	6,6/8,25
163	Плов из говядины	200/250	24,33/30,40	20,69/25,86	33,71/42,12	418,37/522,95	8,3/9,2
22	Салат из морской капусты с яйцом	40/60	0,7/1,0	2,1/4,0	4,3/7,00	39,36/60,25	
241	Компот из сухофруктов	180/200	0,4/0,6		25,09/27,89	102,4/113,7	0,36/0,4
	Хлеб	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		30,17/37,53	29,62/37,11	91,1/109,43	751,42/912,58	15,26/17,85
Полдник							
294	Пирожок с капустой и яйцом	80/100	5,4/6,83	7,92/9,9	23,58/29,48	199,30/249,18	
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		10,62/12,63	12,42/14,9	30,78/36,48	289,3/349,18	1,26/1,4
	Итого за 1 день:		56,13/69,59	60,83/76,12	191,39/240,25	1548,37/1932,07	17,94/18,24

День: второй

Неделя :вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

2 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
90	Каша молочная манная	200/250	6,02/7,75	8,05/10,05	31,09/38,85	222,02/277,51	
259	Чай с молоком	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
11	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	сыр	11/16	2,37/3,45	2,64/3,84	0,25/0,36	33,69/49,0	
	Итого		13,72/17,08	18,60/23,82	56,10/66,54	437,91/548,91	
2 завтрак							
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
Обед							
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	200/250	1,0/1,5	4,04/6,06	3,11/4,67	50,72/76,08	
36	Суп картофеля с зеленым горошком	150/200	1,87/2,33	3,11/3,88	10,89/13,60	79,03/98,78	4,66/5,82
150	Ленивые голубцы	70/80	6,55/7,49	6,68/7,64	4,92/5,62	106,20/121,37	8,7/10,0
372	Соус сметанный	30/30	0,42/0,42	1,76/1,76	1,76/1,76	49,74/49,74	0,01/0,01
257	Компот из плодов шиповника	180/200	0,09/0,11		19,78/21,07	80,34/84,69	4,12/4,67
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		12,82/15,47	16,23/20,15	56,12/66,30	444,85/528,8	17,49/20,50
Полдник							
24	Картофель тушеный с овощами	160/200	3,42/4,34	9,84/12,18	24,14/30,18	201,74/252,18	13,21/16,32
	Огурец соленый	40/60	0,35/0,52	0,18/0,27	1,4/2,1	7,66/11,48	
	фрукт	150/200	0,43/0,86	0,43/0,86	9,98/19,96	47,38/94,76	
260	Чай с лимоном	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
	Хлеб	30/40	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
	Итого:		9,08/11,6	18,36/23,24	58,28/79,57	355,98/580,82	
	Итого за 2 день:		40,84/49,95	57,69/72,21	177,7/220,41	1328,74/1758,53	30,7/36,82

День: третий

Неделя :вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Здень				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад			
Завтрак								
41	Суп молочный вермишелевый	200/250	5,57/6,97	6,11/7,65	19,72/24,66	156,07/195,10	0,92/1,15	
501	Какао со сгущенным молоком	180/200	2,57/2,86	1,74/1,94	18,59/20,66	100,8/112	0,3/0,38	
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74		
	Сыр	11/16	2,37/3,45	2,64/3,84	0,25/0,36	33,69/49,0		
	Итого		12,26/15,62	15,61/20,26	47,75/57,93	380,37/475,84	1,22/1,53	
2 завтрак								
	Сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20		
	Итого:		0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20		
Обед								
33	Рассольник	200/250	4,02/5,01	9,04/11,29	25,90/32,37	119,58/149,47	6,02/7,55	
44	Салат из моркови с яблоком	40/60	0,34/0,51	2,08/3,12	3,14/4,72	32,76/49,14	2,78/4,17	
53	Капуста тушеная с мясом	180/200	8,10/9,0	6,75/7,5	6,63/7,36	229,5/255,0	17,10/19,0	
503	Кисель	180/200	0,07/0,08		20,03/22,26	30,46/49,4	0,07/0,08	
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53		
	Итого:		15,42/18,22	18,51/22,72	71,36/86,29	491,12/552,14	25,97/30,8	
Полдник								
274	Булочка домашняя	70/80	5,51/6,3	8,24/9,41	42,93/49,06	260,23/304,26		
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4	
	фрукт	100/200	0,43/0,86	0,43/0,86	9,98/19,96	47,38/94,76		
	Итого:		11,16/12,96	13,17/15,27	60,11/77,02	397,61/499,02	1,26/1,4	
	Итого за Здень:		38,93/46,98	47,33/58,33	190,59/243,98	1614,70/1618,7	28,45/33,73	

День: четвертый

Неделя :вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

4 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
84	Каша молочная дружба	200/250	6,55/8,18	8,33/10,4	35,09/43,85	241,11/301,38	
	Хлеб с маслом	30/40/5	1,75/2,34	5,12/6,83	9,19/12,25	89,81/119,74	
253	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,44/1,6	15,61/17,35	80,38/89,32	1,17/1,3
	Итого		9,56/11,92	14,89/18,83	59,89/73,45	411,3/510,44	1,17/1,3
2 завтрак							
	Сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Итого:		0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
Обед							
51	Щи со сметаной	200/250	1,4/1,75	3,9/4,87	6,78/8,47	67,8/84,75	14,78/18,47
316	Картофель отварной с луком и морковью	180/200	3,43/3,82	5,18/5,76	27,61/30,68	170,82/189,8	25,2/28,0
	Сельдь соленая с луком	40/60	7,3/10,96	5,7/8,56	0,19/0,28	78,32/117,49	
241	Компот из сухофруктов	180/200	0,4/0,6		25,09/27,89	102,4/113,7	0,36/0,4
	Хлеб	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		15,42/20,75	15,42/20,0	75,33/86,9	498,16/604,27	40,34/46,87
Полдник							
160	Ленивые вареники из творога	120/150	2,48/4,02	9,08/12,15	33,16/41,11	351,20/437,83	0,36/0,45
	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		7,7/9,82	13,58/17,15	40,36/49,11	441,20/537,83	1,62/1,85
	Итого за 4 день:		32,77/42,67	43,93/56,06	186,95/232,20	1396,26/1743,74	43,13/50,02

День: пятый

Неделя :вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: ясли/сад

5 день							
№ карты	Наименование блюд	Масса порций Ясли/сад	Белки (г) Ясли/сад	Жиры(г) Ясли/сад	Углеводы (г) Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак							
91	Каша пшеничная молочная	200/250	7,44/9,3	8,07/10,08	35,28/44,10	243,92/304,9	
260	Чай с лимоном	180/200	3,18/3,54	2,79/3,1	13,57/15,08	92,39/102,66	
	Печенье	25/40	1,76/2,82	4,42/7,07	15,32/24,52	116,56/186,5	
	Итого		12,38/15,66	15,28/20,25	64,17/83,7	452,87/594,06	
2 завтрак							
	сок	100/200	0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
	Итого:		0,09/0,18	0,04/0,08	11,37/22,74	45,60/91,20	
Обед							
27	Борщ с капустой и картофелем	200/250	1,52/1,88	5,33/6,65	8,65/10,8	88,89/111,11	8,12/10,2
186	Гречка отварная	150/180	8,62/10,42	5,42/7,26	45/54	263,80/316,56	
162	Печень по строгоновски	70/80	23,25/26,57	28,86/32,98	4,69/5,36	369,09/421,82	
242	Компот из свежих фруктов	180/200	0,21/0,25	0,21/0,25	22,8/25,35	33,65/104,7	11,01/12,8
	Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,62	0,64/0,81	15,66/19,58	78,82/98,53	
	Итого:		36,49/42,7	40,46/47,95	96,8/115,09	800,6/888,02	19,01/23,0
Полдник							
289	Ватрушка с повидлом	80/100	9,44/11,8	3,5/4,38	55,74/69,68	292,09/365,12	
	конфета	20/40	0,95/1,9	4,31/8,62	10,29/20,58	84,64/169,27	
515	Кисломолочный напиток	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90/100	1,26/1,4
	Итого:		15,61/19,5	12,31/18,0	73,23/98,26	466,73/634,39	1,26/1,4
	Итого за 5 день:		64,57/78,04	68,09/86,28	245,87/319,79	1765,8/2207,67	20,27/24,4
	Итого за 10 дней		525,52/657,69	550,70/671,84	1737,9/2543,84	15526,55/16760,7	191,8/224,68
	Среднее значение за период:		52,55/65,76	55,07/67,18	173,79/254,38	1552,65/1676,07	19,18/22,47