

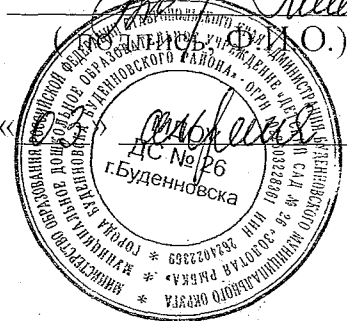
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № *д/б*

"Золотая рыбка"

(Название учреждения)

В. П. Петров



2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Распоряжением по СК

Будионовском районе

Е. В. Троцкий



2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на весенне-летний сезон.

(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
			завтрак											
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	Биточек рыбный с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	18,35	12,59	90,7	549,8	0,086	0,392	2,812	62,53	139,8	143,6	291,2	5,16
			полдник											
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1485	36,09	34,71	219	1333,41	0,15	0,564	3,258	80,53	420,6	202,9	508,9	7,41

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	0,063	0,062	0,78	1,0	128,5	23,82	133,2	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	465	16,06	15,3	87,15	550,88	0,086	0,182	1,085	2,035	257,8	59,96	262,4	2,38
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/ 824	Зрза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	0,021	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	730	23,71	23,77	103,44	722,49	0,033	0,774	0,337	17,5	241,0	225,7	330,7	5,61
			полдник											
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,6	0,027	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1595	46,03	44,83	241,37	1553,37	0,146	1,186	3,272	36,61	696,0	340,9	801,6	10,41
			44,61	45,16	244,02	1561,41	0,134	1,206	3,457	44,61	712,8 3	352,0 9	860,4 2	12,74

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
173	Каша рисовая вязкая с сахаром	200/5	4,05	0,49	33,87	156,0	-	0,04	0,02	-	17,8	17,5	140,8	0,81
3	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	6,56	8,04	58,48	332,43	0,004	0,086	0,052	0,087	30,23	30,28	172,4	1,68
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21
315	Гарнир каша вязкая перловая	150	3,65	5,37	36,7	210	0,003	0,016	0,53	-	8,7	6,43	55,6	0,39
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	705	25,34	18,21	102,8	676,95	0,065	0,284	1,476	11,13	86,34	75,06	210,4	5,57
полдник														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за день	1460	40,17	32,45	217,38	1322,48	0,105	0,472	2,138	28,50	348,6	139,5	555,8	8,03

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	-	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
1	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	440	11,54	11,14	89,42	504,57	0,002	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшенная	150	4,18	5,01	24	157	0,02	0,03	0,04	-	15,64	21,8	42,81	1,68
54	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50		0,01	0,15	3,36	18,1	23,9	23,2	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4		0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	730	20,13	23,03	95,26	667,82	0,021	0,713	1,237	20,8	231,0	246,4	286,8	5,49
			полдник											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1500	35,77	40,74	232,64	1439,99	0,113	1,035	1,729	38,87	398,63	390,8	555,6	11,48

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	450	13,02	16,91	75,27	505,36	0,067	0,149	0,139	1,122	155,4	47,48	189	1,87
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
обед														
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,006	0,06	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	21,54	19,21	102,59	669,45	0,011	0,272	0,27	9,915	83,89	92,6	328,0	9,67
полдник														
189	Запеканка рисовая с творогом молоком сгущен.	100/20	7,69	6,72	44,50	269,36	0,006	0,11	0,59	0,26	112,4	28,7	148,5	0,88
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	7,75	6,72	54,49	309,56	0,006	0,11	0,59	0,305	114,6	30,68	152,2	1,25
	Итого за день	1580	42,81	42,84	242,45	1526,77	0,084	0,561	1,299	27,34	370,0	179,8	680,2	13,4

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
320	Морковь отварная с маслом	50	0,66	1,3	2,6	24,65	0,007	0,027	0,033	1,84	13,19	17,02	26,56	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	19,73	13,7	97,44	592,09	0,063	0,282	2,753	38,86	108,5	148,8	305,5	6,13
полдник														
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200								
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	4,94	4,95	43,99	240,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1485	36,49	34,83	218,94	1335,7	0,127	0,454	3,199	56,87	389,2	208,1	523,2	8,38

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг				
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
			завтрак												
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58	
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42	
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87	
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37	
	Итого за завтрак	465	14,2	13,42	95,66	560,22	0,065	0,154	0,135	1,18	156,1	47,98	190,5	2,24	
			2-ой завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6	
			обед												
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8	
288	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21	
314	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	-	0,014	0,019	8,58	27,73	10,33	20,07	0,4	
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3,8	0,45	24,85	118,6	-	0,08	0,1	-	
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58	
	Итого за обед	705	26,14	18,3	87,68	620,21	3,862	1,192	25,78	138,3	217,1	202,6	204,8	4,99	
			полдник												
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,009	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5	
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37	
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,6	0,009	0,014	0,081	0,545	59,17	10,26	48,37	0,87	
	Итого за день	1570	46,6	37,48	234,12	1460,43	3,936	1,39	26,30	156,1	448,4	269,9	454,7	8,7	

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
209	Макаронник с маслом	200/5	8,50	9,43	47,94	311,00	0,04	0,11	0,07	-	17,9	30,4	75,0	1,83
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	425	14,62	20,17	78,38	554,23	0,062	0,187	0,352	0,942	138	57,04	179,4	2,9
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед														
57	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
298	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,41	4,61	9,78	106,25	0,013	0,035	0,065	8,94	26,25	19,30	77,48	0,71
314	Гарнир каша вязкая перловая	150	4,8	4,83	38,25	215,67	0,024	0,04	0,66	-	17,19	30,26	76,4	0,63
321	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	-	0,42	0,025	2,8	15,08	20	25,8	0,62
50	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	20,7	16,47	116,99	698,67	0,04	0,6	0,88	16,79	111,7	103,0	263,3	4,89
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1485	43,21	243,33	1520,5	0,192	0,877	1,582	33,78	277,7	183,3	494,9	9,4	43,2

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшениная с сахаром	200/5	7,96	4,32	36,3	215,92	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	10,47	11,87	60,91	392,35	0,064	0,111	0,112	1,087	146,9	38,48	165,7	1,45
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	730	19,63	22,83	95,48	666,02	0,001	0,723	0,349	20,77	232,6	236,5	331,7	8,46
			полдник											
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
401	«Снежок» 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за день	1485	38,37	40,9	212,49	1371,47	0,101	0,936	1,071	39,13	611,6	309,1	670,4	10,7

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
			завтрак											
173	Каша рисовая вязкая с сахаром	200/5	4,05	0,49	33,87	156,0	-	0,04	0,02	-	17,8	17,5	140,8	0,81
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	6,56	8,04	58,48	332,43	0,004	0,086	0,052	0,087	30,23	30,28	172,4	1,68
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
76	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,64	16,3	101,94	645,21	0,037	0,272	0,245	12,36	85,96	91,11	289,8	6,37
			полдник											
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1485	35,62	30,28	221,31	1300,24	0,041	0,388	0,597	28,49	134,4	132,4	476,9	9,02
	Итого: за 10 дней	15130	402,37	382,89	2313,26	14310,2	4,826	7,714	44,36	527,0	4079	2350	5685	97,94
	Среднедневное значение	1513	40,24	38,29	231,33	1431,02	0,48	0,77	4,44	52,70	408,0	235,0	568,5	9,79