




Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №11»

 Е.А. Густовская

## Примерное

10 – ти дневное меню

без куриного белка, яблок, облепихи, моркови, помидор, цитрусовых.

Сезон: Весна-лето

2023 год

Сад БК

Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	5,7	6,5	28	193,3	1,3		
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	10	38,5	0,04		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,06</b>	<b>11</b>	<b>53,43</b>	<b>343,51</b>	<b>1,34</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
б/н	Сок фруктовый	150	0	0,00	11,5	69	2,0		
<b>Обед</b>									
67 бк	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
305 бк	Биточки, рубленые из говядины	70	10,5	11,6	6,3	170,2	0,59		
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00		
350	Соус молочный	30	0,65	1,7	2,1	26	0,08		
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0,00	0,00	36	85,5	18,09		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>23,35</b>	<b>24,32</b>	<b>100,43</b>	<b>649</b>	<b>32,97</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
237 бк	Запеканка из творога	100	16,5	8,0	16,9	211,2	0,04		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00		
б/н	Молоко пастеризованное 2,5 %	180	5,22	4,5	8,6	97	2,3		
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>28,13</b>	<b>16,8</b>	<b>72,13</b>	<b>555,6</b>	<b>2,49</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1571</b>	<b>59,54</b>	<b>52,12</b>	<b>237,49</b>	<b>1594,0</b>	<b>38,8</b>		

Сад БК

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,2	7,42	32,8	208,48	0,59			
97	Батон с сыром и маслом	30/10/5	4,60	7,39	15,49	147,90	0			
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	3,22	15,95	105,44	0			
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>14,81</b>	<b>18,03</b>	<b>64,24</b>	<b>461,82</b>	<b>0,59</b>			
<b>Второй завтрак 10ч</b>										
б/н	Сок фруктовый	200	0,24	0	6,78	96	6			
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>14,96</b>	<b>96</b>	<b>6,23</b>			
<b>Обед</b>										
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	0,2			
81 бк	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом говядины	200/6	6,8	5,52	16,19	141,54	0			
261/354	Печень по-строгановски	50/50	13,4	7,69	8,62	157,62	23,43			
317	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	0			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,18	0,07	19,28	114,0	4,95			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	<b>Итого</b>	<b>691</b>	<b>29,7</b>	<b>17,86</b>	<b>102,76</b>	<b>671,06</b>	<b>28,58</b>			
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0	14,17	60	15			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,54	6,48	32,06	207,0	0,00			
97/1	Батон с сыром	30/10	10,4	15,1	2	185,5	0,36			
394	Чай с молоком	180	2,7	2,2	14,2	86,2	1,2			
	<b>Итого</b>	<b>346</b>	<b>16,45</b>	<b>19,68</b>	<b>34,12</b>	<b>374,9</b>	<b>4,56</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1827</b>	<b>61,25</b>	<b>55,57</b>	<b>230,25</b>	<b>1647,0</b>	<b>54,96</b>			

Сад БК

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,35	4,50	22,65	139,3	0		
392	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	10	38,5	0,04		
	<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>8,15</b>	<b>10,86</b>	<b>51,48</b>	<b>332,8</b>	<b>0,95</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	75		
<b>Обед</b>									
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0	0,26	21,0	0		
836к	Суп «Харчо» с мясом говядины	200	4,97	6,19	21,3	153,0	9		
308 бк	Фрикадельки из говядины (запечённые)	70	10,51	11,13	6,89	171,3	0		
440 бк	Сложный гарнир	100/50	3,57	5,28	20,13	143,0	44,4		
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0,06	0	10	86	0,04		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>676</b>	<b>21,09</b>	<b>25,41</b>	<b>84,87</b>	<b>668,37</b>	<b>57,69</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,45	9,53	39,83	268,53	0,84		
469 бя	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	0,27		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,90	71,4	0,00		
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,2	4,50	8,6	97	2,3		
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>22,1</b>	<b>22,48</b>	<b>105,41</b>	<b>697,25</b>	<b>3,41</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1741</b>	<b>53,84</b>	<b>55,03</b>	<b>271,12</b>	<b>1842</b>	<b>134,01</b>		

Сад БК  
Неделя: 1  
День: четверг  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	5,99	7,59	34,15	220,91	0,59			
97/1	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	0,00			
392	Чай с сахаром	180/11	0,14	0,00	14,1	55,64	2,1			
	<b>Итого</b>									
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
б/н	Сок фруктовый	200	0	0	22,2	96	3,0			
<b>Обед</b>										
181 бк	Уха с крупой	200/20	6,69	3,74	19,4	138,09	10,16			
255	Биточки рыбные запечённые	70	10,6	6,61	6,36	130,5	0			
316	Рис припущенный	150	4,82	4,47	33,19	211,32	0			
350	Соус молочный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	1,0			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,85	0	38,14	114,0	0,36			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,82</b>	<b>16,22</b>	<b>108,16</b>	<b>701,0</b>	<b>13,56</b>			
<b>15.00</b>										
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0	14,17	60	15			
<b>Уплотненный полдник</b>										
240 бк	Пудинг из творога	80	9,22	5,63	11,54	133,0	0,3			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,2			
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3			
496 бя	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190,04	1,8			
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>22,58</b>	<b>19,66</b>	<b>66,99</b>	<b>535,04</b>	<b>6,64</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1869</b>	<b>60,84</b>	<b>46,57</b>	<b>268,49</b>	<b>1753,0</b>	<b>44,12</b>			

Сад БК

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
181	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,25	7,44	31,84	221,81	0,59			
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00			
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04			
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>8,61</b>	<b>11,94</b>	<b>57,32</b>	<b>371,98</b>	<b>0,63</b>			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0	0	14,17	60	15			
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>20,95</b>	<b>88</b>	<b>21</b>			
<b>обед</b>										
72	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	3,0			
98 бк	Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
307 бк	Котлеты из говядины запечённые с соусом молочным	70	8,16	11,6	7,4	168	0,04			
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,24	3,50	27,60	163	0			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	<b>Итого</b>	<b>651</b>	<b>19,03</b>	<b>19,33</b>	<b>86,98</b>	<b>593,5</b>	<b>11,3</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
б/н	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	10,0	74,00	0,9			
238 бк	Запеканка из творога	100	11,06	8,33	24,20	213,6	0,6			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
470	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	1,17			
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>19,76</b>	<b>23,11</b>	<b>80,9</b>	<b>610,49</b>	<b>2,82</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1576</b>	<b>47,64</b>	<b>54,38</b>	<b>246,15</b>	<b>1664,0</b>	<b>35,75</b>			

Сад БК

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,45	9,53	39,83	268,53	0,84		
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00		
392	Чай с сахаром	180/11	0,05	0	10	38,5	0,04		
	<b>Итого</b>	<b>431</b>	<b>11,8</b>	<b>9,53</b>	<b>39,83</b>	<b>418,74</b>	<b>0,88</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
б/н	Сок фруктовый	200	0	0	17,25	96	2,0		
<b>Обед</b>									
76 бк	Рассольник ленинградский	200/6/5	6,77	8,76	14,47	164,03	13,82		
99 бк	Котлеты из говядины	70	9,48	9,15	5,22	141,34	0,51		
317	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	0		
354	Соус молочный	30	0,3	1,1	2,13	26,1	0,08		
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0	0	36,0	85,5	18,09		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0		
	<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>25,85</b>	<b>25,78</b>	<b>115,22</b>	<b>737,55</b>	<b>32,55</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
230	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	13,70	12,14	14,16	221	0,18		
470	Булочка дорожная	50	4,82	11,01	38,38	273,69	0,2		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0		
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,22	4,5	8,6	97	2,3		
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>26,14</b>	<b>27,8</b>	<b>77,07</b>	<b>663,09</b>	<b>2,68</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1622</b>	<b>63,79</b>	<b>63,11</b>	<b>249,37</b>	<b>1870,0</b>	<b>38,11</b>		

Сад БК

Неделя: 2

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,54	7,48	32,23	215,21	0,59		
97	Батон с сыром и маслом	30/10/5	4,60	7,39	15,49	147,90	0		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	10	38,5	0,04		
	<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>10,2</b>	<b>14,87</b>	<b>57,72</b>	<b>401,61</b>	<b>0,63</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	75		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>16,48</b>	<b>66,82</b>			
<b>Обед</b>									
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	2,02		
67 бк	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
35 бя	Суфле из печени	80	18,5	9,2	7,5	187,3	29		
354	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,86	19,8	0,04		
316	Рис припущенный	150	4,82	4,47	33,19	211,32	0		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50	0		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	0		
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,18	0,07	19,28	76,14	36		
	<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>31,08</b>	<b>20,9</b>	<b>88,52</b>	<b>671</b>	<b>81,81</b>		
<b>Усиленный полдник</b>									
207	Макароны запечённые с сыром	150/5	7,89	7,92	37,98	258,71	0,078		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
468	Сдоба обыкновенная	70	4,37	2,99	26,65	151,0	0,31		
394	Чай с молоком	180	2,7	2,2	14,2	86,2	1,2		
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>17,67</b>	<b>13,8</b>	<b>103,84</b>	<b>613,51</b>	<b>1,6</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1722</b>	<b>59,7</b>	<b>49,78</b>	<b>273,56</b>	<b>1680,0</b>	<b>84,04</b>		



Сад БК  
 Неделя:2  
 День: среда  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,8	7,52	29,91	184,46	0,52		
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,35	4,50	22,65	139,30	0,00		
392	Чай с сахаром	180/10	0,14	0,00	14,15	55,64	2,1		
	<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>8,29</b>	<b>12,12</b>	<b>66,71</b>	<b>379,4</b>	<b>2,62</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
б/н	Сок	200	0,05	0	8,18	96	0,23		
<b>Обед</b>									
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0,00	0,26	21,0	0		
82 бк	Суп картофельный с макаронами и говядиной	200/6	4,41	4,3	13,72	111,0	6,67		
308 бк	Фрикадельки из говядины (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	0		
440 бк	Сложный гарнир	100/50	3,57	5,28	20,13	143,0	44,4		
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0		
	<b>Итого</b>	<b>847</b>	<b>22,78</b>	<b>20,94</b>	<b>87,66</b>	<b>764,37</b>	<b>51,62</b>		
б/н	Напиток с витаминами Витошка	150	0,00	0,00	14,17	60	15		
<b>Уплотненный полдник</b>									
469 бя	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	0,27		
б/н	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	74	0,9		
235 бя	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,3	8	24,6	224,5	0,04		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>23,23</b>	<b>20,07</b>	<b>84</b>	<b>608,02</b>	<b>1,36</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1931</b>	<b>46,78</b>	<b>51,23</b>	<b>257,39</b>	<b>1864</b>	<b>70,83</b>		

Сад БК

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>120</b>										
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
97/1	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	0,00			
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	3,22	15,95	105,44	0			
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>13,77</b>	<b>12,68</b>	<b>50,74</b>	<b>365,84</b>	<b>0,91</b>			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
б/н	Напиток с витаминами Витошка	150	0,00	0,00	14,17	60	15			
<b>Обед</b>										
80 бк	Суп с рисом, мясом и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11			
261	Тефтели рыбные тушеные	70	11,43	6,68	9,26	144,0	0,31			
350	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	0,08			
321	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16			
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0	0	36	85,5	18,09			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	<b>Итого</b>	<b>681</b>	<b>20,8</b>	<b>19,35</b>	<b>94,89</b>	<b>577,0</b>	<b>43,7</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
207	Макароны запеченные с сыром	150/10	8,38	7,78	37,04	252,0	0,39			
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04			
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,4	0,00			
496 бя	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190	0,26			
	<b>Итого</b>	<b>404</b>	<b>17,59</b>	<b>27,74</b>	<b>75,85</b>	<b>589,41</b>	<b>0,71</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1760</b>	<b>53,04</b>	<b>59,82</b>	<b>245,6</b>	<b>1753,0</b>	<b>72,07</b>			

Сад БК

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	6,5	8,12	30,85	120,13	0,59		
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00		
392	Чай с сахаром	180/11	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04		
	<b>Итого</b>	<b>431</b>	<b>8,86</b>	<b>12,62</b>	<b>56,33</b>	<b>270,3</b>	<b>0,63</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
б/н	Сок фруктовый	200	0,08	0,03	8,02	96,0	15		
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,32</b>	<b>0,03</b>	<b>14,8</b>	<b>59,72</b>	<b>21</b>		
<b>Обед</b>									
72	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	3,0		
89 бк	Суп из овощей и говядины со сметаной	200/6/5	3,79	5,07	12,0	99	8,9		
304 бк	Плов из говядины	200	13,4	16,4	42	371,6	3,36		
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>21,63</b>	<b>21,77</b>	<b>101,11</b>	<b>682,1</b>	<b>15,62</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
238 бк	Запеканка из творога	100	11,06	8,33	24,20	213,6	0,6		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15		
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3		
468	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221	0,31		
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>22,82</b>	<b>17,68</b>	<b>82,16</b>	<b>580,8</b>	<b>3,36</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1712</b>	<b>53,63</b>	<b>52,1</b>	<b>254,4</b>	<b>1593,0</b>	<b>40,61</b>		
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>17371</b>	<b>560,1</b>	<b>539,7</b>	<b>2531,8</b>	<b>17025,0</b>	<b>616,3</b>		
	<b>Среднее количество пищевых веществ за день</b>	<b>1716,1</b>	<b>56,0</b>	<b>54,0</b>	<b>253,0</b>	<b>1702,5</b>	<b>61,6</b>		