

Согласовано
Директор МОУ

Т.Г. Байдина
Т.Г. Байдина
2022 год



Утверждаю
Директор
И.А. Лопухова

" " 2022 год

Утверждаю
Директор
И.А. Лопухова



Примерное десятидневное меню для дошкольников в возрасте от 1 до 3 лет с 12-ти часовым пребыванием на летне-осенний сезон

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2012/2018 год.

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первый день														
Завтрак														
282	Каша пшеничная молочная	150	4,50	2,57	10,70	74,93	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
457	чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,37	34,20	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
104	Бутерброд с сыром творожным	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
	Итого завтрак	375	11,17	12,08	28,95	260,86	0,25	2,60	0,14	0,26	443,00	401,00	67,00	1,75
	в процентном соотношении завтрак					19%								
Первый день 2-й завтрак														
532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
	Итого 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
	в процентном соотношении 2-й завтрак					5%								
Первый день														
Обед														
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
156	Щи из свежей капусты с	150	1,19	3,29	7,33	68,50	0,05	16,77	0	2,39	25,77	47,5	22,25	0,7
344	Рулет из говядины паровой	60	10,58	10,15	8,62	168,96	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80

256	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,70	19,71	12,71	26,90	1,08	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
508	Компот из с/фр	180	0,50	0,00	24,30	28,09	9,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	10,53	4,97	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
122	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,88	6,04	6,53	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого обед		580	18,97	17,58	77,80	133,55	1,86	2,44	29,77	0,04	4,49	133,56	350,48	88,65	7,86	
в процентном соотношении обед						40%										

Первый день		Полдник														
603	Пряники	50	1,16	1,88	30,00	4,46	40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32	
529	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,72	200	108,11	180	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		230	6,19	7,62	39,72	208,25	160,00	0,06	0,50	0,04	0,96	205,26	200,00	31,60	0,52	
в процентном соотношении полдник						18%										

Первый день		Ужин														
326	Запеканка рисовая с творогом	130	11,40	13,42	23,48	142	72,73	216	0,11	2,4	0,1	0,1	146	216	53	1,4
129	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	2,35	3,85	61	39,00	43,8	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
517	Кисель	180	1,22	0,00	26,12	109,37		0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31	
126	яблоки	100	0,70	0,30	8,10	43,00		0,04	60	0,1	0,24	34	77	5	0,3	
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	34,97		0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого ужин		480	15,60	16,54	83,02	569,57		0,24	64,09	0,23	0,69	349,15	462,50	101,65	3,34	
в процентном соотношении ужин						40%										
Итого общая калорийность за день		52,68	53,97	244,64	1705,80	3,01	100,96	0,45	6,45	1144,97	1434,98	295,90	13,87			

Второй день		Завтрак														
281	Каша овсянная из хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,37	6,74	21,63	170,39		0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24	
459	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,37	34,20		0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31	
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32		0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2	
Итого завтрак		360	6,59	19,24	37,50	351,91		0,10	3,22	0,19	1,12	324,73	458,95	114,27	2,75	
в процентном соотношении завтрак						25%										

Второй день		2-й завтрак														
532	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00		0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60	
Итого 2-й завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00		0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60	
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%										

Второй день		Обед														
3	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44		0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30	

150	158	Суп картофельный с горохом	150	1,73	3,19	11,35	19,08	1,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,09	65,75	25,50	0,93
60	368	Суфле куриное	60	11,00	11,18	2,40	12,13	0,02	0,63	0,02	0,4	12,32	111	16,00	0,79	
100	386	Рис припущенный	100	2,33	3,60	19,01	4,20	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04	
20	451	Соус молочный с морковью	20	0,94	3,14	3,48	22,34	0,01	0,19	0,02	0,14	22,30	21,84	5,48	0,11	
50	521	Компот из яблок	180	0,43	0,25	13,23	14,85	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44	
20	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	10,53	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
20	122	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,88	6,04	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
100		Итого обед	600	19,85	27,25	70,88	110,48	0,38	25,51	0,12	6,44	110,77	372,90	115,13	5,11	
в процентном соотношении обед							34%									

		Второй день		Полдник												
60	578	Будочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	11,24	0,08	0,01	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61	
100	529	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,72	200,10	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
100		Итого полдник	240	9,58	13,78	47,81	211,35	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81	
в процентном соотношении полдник							25%									

		Второй день		Ужин												
150	212	Овощи в молочном соусе	150	8,03	20,21	8,50	243,94	0,19	17,16	0	0	63,17	0	0	2,45	
180	505	чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87	
100	126	Слива	100	0,80	0,20	11,50	38,00	0,06	38	0,1	0,24	35	11	9	0,1	
20	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	34,97	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
20	122	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,88	46,53	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого ужин			470	11,43	20,80	44,96	397,64	0,32	55,16	0,10	0,85	116,57	65,10	23,60	4,53	
в процентном соотношении ужин							28%									
Итого общая калорийность за день			48,20	81,22	216,30	1649,85	0,93	92,39	0,50	8,93	800,06	1198,15	301,20	13,80		

		Третий день		Завтрак												
150	230	Каша пшеничная молочная	150	3,90	9,42	16,44	203,40	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88	
180	514	кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14	
40	310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00	
20	125	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
итого завтрак			390	13,76	14,93	49,95	426,50	0,15	3,44	0,18	1,72	239,48	529,20	74,53	2,38	
в процентном соотношении завтрак							30%									

		Третий день		2-й завтрак												
150	532	Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4	
Итого 2-й завтрак			150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40	
в процентном соотношении 2-й завтрак							5%									

		Третий день				Обед									
50	60	Салат из свеклы	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,00	4,22	0,00	4,50	21,33	33,00	13,00	0,81
150	167	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,91	1,85	9,90	370,37	0,10	7,79	0,05	0,35	33,31	185,25	57,00	1,00
60	337	Кнели из говядины	60	13,90	11,00	5,22	184,50	0,09	6,72	0,02	0,50	50,77	153,00	21,00	2,08
60	202	Каша гречневая	100	3,75	3,84	6,55	115,70	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
80	525	Компот из сливы	180	0,27	0,06	17,00	66,77	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37
50	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	34,97	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
50	122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
90		Итого обед	590	27,29	19,77	64,80	588,09	0,50	33,73	0,11	6,71	145,42	643,80	245,50	10,31
		в процентном соотношении обед					43%								

		Третий день				Полдник									
50	564	Шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
50	529	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,72	108,11	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
50		Итого полдник	230	8,94	9,19	34,96	255,79	0,09	0,55	0,09	0,52	218,14	301,20	48,20	0,69
		в процентном соотношении полдник					18%								

		Третий день				Ужин									
	22	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	23,2	27,3	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
	329	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
	482	соус яблочный	30	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
	533	Напиток из шиповника	180	0,60	0,00	20,75	85,41	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	34,97	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	122	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого завтрак	450	27,06	18,49	82,24	589,91	23,36	88,00	0,08	5,65	232,38	355,30	86,25	8,21
		в процентном соотношении ужин					42%								
		Итого общая калорийность за день	77,80	62,53	247,10	1929,29	24,14	133,72	0,46	14,80	875,42	1829,50	454,48	21,99	

		Четвертый день				Завтрак									
	283	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,77	29,44	177,16	0,06	1,54	0,05	0,18	143,60	151,80	31,60	0,45
	507	Чай с молоком с сахаром	180	1,31	1,13	1308,00	65,34	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
	104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
		Итого завтрак	375	12,14	17,41	1347,32	394,23	0,11	2,33	0,10	0,28	393,60	272,80	42,60	1,78
		в процентном соотношении завтрак					28%								

		Четвертый день 2-й завтрак													
	532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
		Итого 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
		в процентном соотношении 2-й завтрак					5%								

Четвертый день Обед

121	Огурцы консервированные	300,00	0,24	0,00	0,51	3,71	3,90	15,60	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10
142	Борщ со сметаной	150,04	1,32	4,85	8,43	29,76	18	53	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1
356	Котлета рыбная	70,04	11,59	1,89	5,15	26,81	76	288	0,048	0,19	0,02	0,8	26,84	288	18,4	0,46
429	Картофельное пюре	100,13	2,10	4,00	6,10	39	68,00	85,5	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08
123	Хлеб ржаной	20,05	1,32	0,23	6,71	16	52,20	47,40	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	20,03	2,28	0,24	14,76	6	70,50	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	Компот из с/фр	180,01	0,56	0,00	27,00	28	110,00	9,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
19,41	Итого обед	570,33	19,41	11,21	68,66	143	462,54	28,00	0,33	19,99	11,31	103,69	143,82	528,00	110,45	5,74
	в процентном соотношении обед						33%									

		Четвертый день				Полдник										
543	Булочка дорожная	60,15	4,30	8,00	28,80	110	205,00	21,2	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
457	чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	8,37	3	34,20	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
4,30	Итого полдник	240,15	4,30	8,00	37,17	113	239,20	24,80	0,15	0,03	0,05	0,52	125,00	124,20	21,20	2,09
	в процентном соотношении полдник						17%									

		Четвертый день				Ужин										
180	Суп молочный с вермишелью	200,17	4,28	3,94	12,94	136	134,19	21,2	1,72	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37
517	Кисель	180	1,22	0,00	26,11		108,90		0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71		52,20		0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76		70,50		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого ужин	420	9,10	4,41	60,52		365,79		1,83	2,60	0,08	1,15	332,70	322,30	73,25	2,79
	в процентном соотношении ужин						26%									
	Итого общая калорийность за день	45,70	41,18	1528,82	1530,76	2,44	28,95	11,54	105,69	1009,12	1268,30	254,50	12,80			

		Пятый день				Завтрак										
277	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,18		161,25		0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
508	Какао с молоком	180	4,96	0,40	23,34		106,46		0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
110	Бутерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42		124,87		0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44
	Итого завтрак	370,00	10,86	9,96	66,94		392,58		0,16	3,17	0,08	0,54	302,35	271,20	59,65	2,19
	в процентном соотношении						28%									

		Пятый день				2-й завтрак										
532	Сок апельсиновый	150	0,75	0,15	15,15		69,00		0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	Итого 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15		69,00		0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	процентном соотношении 2-й завтрак						5%									

		Пятый день				Обед										
148	Огурцы свежие	50	0,55	1,90	12,00		7,00		0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
100	Рассольник "Ленинградский"	150	1,57	3,22	7,66		73,40		0,09	11,85	0	2,35	14,49	63	26,25	0,81
366	Филе куриное отварное	50	11,13	8,33	0,14		120,40		0,05	0,00	0,02	3,66	25,66	216,65	32,36	1,51
380	Капуста тушенная	100	6,41	7,85	37,08		189,79		0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55

20	123	0,36	Хлеб ржаной	52,20	200,05	1,98	0,36	10,02	10,52,20	7,40	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
26	122	0,24	Хлеб пшеничный	70,50	200,03	2,28	0,24	14,76	6,0(70,50	9,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
180	486	0,28	Компот из яблок	60,68	180,02	0,48	0,28	14,07	14,860,68	16	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
0,00	24,40	22,10	Итого обед	573,97	570,00	24,40	22,18	95,73	97,573,97	6,20	0,49	26,95	0,06	7,62	97,26	586,20	233,11	9,11
в процентном соотношении%									40%									

Пятый день		Полдник		Пятый день		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
31	604	3,92	Печенье	166,80	50,03	3,00	3,92	22,32	11,166,80	20	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84	
11	529	5,7	Молоко кипяченое	08,11	180,03	5,03	5,74	9,72	200,108,11	180	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
130	103	9,6	Итого полдник	274,91	230,06	8,03	9,66	32,04	212,274,91	60,00	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04	
в процентном соотношении полдник									20%										

Пятый день		Ужин		Пятый день		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		
130	311	17,20	Омлет с маслом	211,76	130,06	11,20	17,20	3,00	103,211,76	54,00	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08		
186	505		Чай с сахаром	60,32	180,00	0,00	0,00	15,04	54,60,12	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87		
80	211	3,1	Салат из моркови	46,00	500,06	0,50	3,10	4,10	33,46,00	11	0,06	38	0,1	0,24	35	11	9	0,1		
20	123	0,23	Хлеб ржаной	52,20	200,04	1,32	0,23	6,71	7,0,52,20	1,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
23	122	0,24	Хлеб пшеничный	70,50	200,03	2,28	0,24	14,76	6,4,70,50	14,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого ужин				400	15,30	20,77	43,61	440,58	0,19	38,00	0,30	1,25	158,60	219,10	33,60	4,16				
в процентном соотношении ужин									31%											
Итого общая калорийность за день									59,34	62,72	253,47	1751,04	0,92	76,62	0,48	10,37	806,67	1276,50	357,96	17,10

Шестой день		Завтрак		Шестой день		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
226	226		Каша "Дружба"	150	5,37	6,74	21,63	186,62	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24			
505	505		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87			
108	108		Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2			
Итого завтрак				360	6,59	19,24	37,50	368,14	0,04	1,53	0,16	1,10	166,98	311,95	75,82	2,31			
в процентном соотношении завтрак									26%										

Шестой день		2-й завтрак		Шестой день		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак	
532	532		Сок яблочный	200	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40			
Итого 2-й завтрак				200	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,16	1,15	14,00	332,95	82,82	0,40			
процентном соотношении 2-й завтрак									5%										

Шестой день		Обед		Шестой день		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
106	106		Помидоры свежие	50	0,55	1,90	12,00	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30			
123	123		Суп с рыбными консервами	150	1,60	3,82	10,92	84,38	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73			
372	372		Биточки куриные	60	9,29	5,76	5,33	110,08	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28			
432	432		Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,70	19,71	126,90	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06			
465	465		Соус томатный	30	0,54	1,86	3,47	33,46	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19			
508	508		Компот из с/фр	180	0,50	0,00	24,30	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			

20	123	0,23	Хлеб ржаной	34,97	200,05	1,32	0,23	6,71	10,534,97	47,40	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
20	122	0,16	Хлеб пшеничный	46,53	200,03	1,28	0,16	9,88	6,0046,53	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
510	18,78	17,43	Итого обед	842,32	610,51	18,78	17,43	92,32	122,542,32	99,88	2,51	23,73	0,02	4,46	122,09	299,88	77,25	6,56	
			в процентном соотношении обед																39%

Шестой день																			
Полдник										Полдник									
50	603	1,88	Пряники	146,40	50,03	1,16	1,88	30,00	4,4146,40	20	0,032	0,0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32	
50	529	5,7	Молоко кипяченое	98,11	180,03	5,03	5,74	9,72	200108,11	180	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
530	119	7,6	Итого полдник	254,51	230,06	6,19	7,62	39,72	305,254,51	180,00	0,06	0,50	0,04	0,96	205,26	200,00	31,60	0,52	
			в процентном соотношении полдник																18%

Шестой день																			
Ужин										Ужин									
120	299		Запеканка из макарон с творогом	196,40	130,09	8,71	7,99	22,45	134,196,40	0	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97	
20	129		Молоко сгущенное с сахаром		20,014	1,44	2,85	3,85	61,139,00	43,8	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04	
60	517	0,00	Кисель	109,37	180,06	1,22	0,00	26,12	165,109,37	150	0,065	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31	
60	126	0,40	Яблоко	45,00	100,03	0,40	0,40	10,40	16,45,00	11	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2	
20	123	0,23	Хлеб ржаной	34,97	200,04	1,98	0,36	10,02	7,4452,20	31,60	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
	122		Хлеб пшеничный		20	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
			Итого ужин		470	16,03	11,34	87,60	512,47		0,21	13,29	0,13	0,59	319,81	180,50	52,65	4,81	
			в процентном соотношении ужин																36%
			Итого общая калорийность за день		48,34	55,78	272,29	1746,44		2,84	43,05	0,51	8,26	828,14	1325,28	320,14	14,60		

Седьмой день																			
Завтрак										Завтрак									
281			Каша овсянная из хлопьев "Геркулес" жидкая		150	5,37	6,74	21,63	170,39		0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24	
514			кофейный напиток		180	0,00	0,00	8,37	34,20		0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31	
104			Бутерброд с сыром		45	6,67	9,51	9,88	151,73		0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41	
			Итого завтрак			12,04	16,25	39,88	356,32		0,11	3,36	0,15	0,92	504,53	563,95	122,27	2,96	
			в процентном соотношении завтрак																25%

Седьмой день																			
2-й завтрак										2-й завтрак									
532			Сок абрикосовый		150	0,75	0,15	15,15	69,00		0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4	
			Итого 2-й завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00		0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40	
			в процентном соотношении 2-й завтрак																5%

Седьмой день																			
Обед										Обед									
106			Огурец свежий		50	0,40	0,05	1,25	7,00		0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
158			Суп картофельный с горохом		150	1,73	3,19	11,35	81,00		0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93	
376			Рагу из курицы		150	14,20	17,54	11,95	262,30		0,02	1,23	0,03	0,5	26,52	90	16	1,16	
521			Компот из яблок		180	0,43	0,25	13,23	54,61		0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44	
123			Хлеб ржаной		20	1,32	0,23	6,71	34,97		0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	

20	122	0,1	Хлеб пшеничный	46,53	200,03	1,28	0,16	9,88	6,8	46,53	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
570	19,36	21,4	Итого обед	486,41	570,36	19,36	21,42	54,37	88,3	486,41	59,65	0,36	25,01	0,07	1,72	88,38	259,65	80,80	4,33
				в процентном соотношении обед						35%									

Седьмой день																			
Полдник										Полдник									
60	578	8,0	Булочка домашняя	42,93	600,08	4,55	8,04	38,09	11,2	242,93	21,2	0,08	0,0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
180	529	5,7	Молоко кипяченое	08,11	180,03	5,03	5,74	9,72	200,108,11	180		0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
240	0,88	13	Итого полдник	351,04	240,11	9,58	13,78	47,81	211,351,04	21,20		0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
				в процентном соотношении полдник						25%									

Седьмой день																			
Ужин										Ужин									
180	297		Макароны, запеченные с яйцом		150,08	9,10	11,90	30,20	14	198,00	60	0,08	8,88	0,08	1,1	14	60	26	1,2
160	533		Напиток из шиповника	41	180,0	0,60	0,00	20,75	5,4	85,41	150	30,45	460	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
50	60	2,55	Салат из свеклы	45,28	500,01	0,86	2,55	4,66	21,345,28	53,00		0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
20	123	0,23	Хлеб ржаной	34,97	200,04	1,32	0,23	6,71	7,0	34,97	1,60	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
20	122	0,1	Хлеб пшеничный	46,53	200,03	1,28	0,16	9,88	6,8	46,53	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
				Итого ужин	420	13,16	14,84	72,20	410,19	0,16	73,10	0,11	6,23	53,82	294,10	92,05	7,91		
				в процентном соотношении ужин					28%										
				Итого общая калорийность за день	54,89	66,44	229,41	1672,96	0,77	109,97	0,42	9,59	898,72	1418,90	343,32	16,41			

Восьмой день																			
Завтрак										Завтрак									
230			Каша пшеничная молочная		150	3,90	9,42	16,44	203,40	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88		
508			Какао с молоком		180	2,34	0,86	23,33	106,46	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31		
310			Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00		
125			Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
				Итого завтрак	400	13,59	15,75	55,46	451,46	0,18	4,13	0,19	1,74	288,83	589,20	99,98	3,55		
				в процентном соотношении завтрак					32%										

Восьмой день																			
2-й завтрак										2-й завтрак									
532			Сок грушевый		150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60		
				Итого 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60		
				в процентном соотношении 2-й завтрак					5%										

Восьмой день																			
Обед										Обед									
3			Салат из капусты с морковью		50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30		
147			Суп картофельный с макаронными изделиями		150	4,91	1,85	9,90	70,37	0,42	33	0	5,5	61	254	96	3,8		
381			Котлета из говядины		60	11,10	10,30	8,71	170,90	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80		
386			Рис припущенный		100	2,33	3,60	19,01	11,78	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55		

525	компот из черной смородины	180,00	0,27	0,07	18,09	9,2	74,19	3,00	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37
123	1,32 Хлеб ржаной	20,49	20,00	1,32	0,23	19,5	6,71	47,40	34,97	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	1,28 Хлеб пшеничный	20,65	20,00	1,28	0,16	6,00	9,88	19,50	46,53	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
580	59,43 23,97 Итого обед	580,2	59,43	23,92	60,92	161	412,27	43,55	82,21	61,41	0,08	11,86	161,55	743,55	293,50	13,32
в процентном соотношении обед						30%										

Восьмой день		Полдник														
564	3,4 шанежка наливная	50,06	3,91	3,45	25,24	17,0	147,68	21,2	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
529	5,7 Молоко кипяченое	180,03	5,03	5,74	9,72	200	108,11	180	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
8,94	9, Итого полдник	230,09	8,94	9,19	34,96	307	255,79	41,20	0,09	0,55	0,09	0,52	218,14	301,20	48,20	0,69
в процентном соотношении полдник						18%										

Восьмой день		Ужин														
329	Пудинг творожный запеченный	150,09	22,34	14,92	34,47	191	333,89	21,2	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
482	0,00 соус яблочный	30,0	0,02	0,00	1,45	0,8	18,14	0	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
505	0,00 Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	15,04	5,4	60,12	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	0,23 Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,23	6,71	7,0	34,97	31,60	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	20,00	1,28	0,16	9,88	4,0	46,53	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		400	24,96	15,31	67,55	493,65	0,16	0,70	0,05	1,13	210,96	175,30	34,80	3,48		
в процентном соотношении ужин						35%										
Итого общая калорийность за день		107,67	64,32	234,04	1682,17	82,65	74,79	0,41	15,25	915,48	1809,25	476,48	21,64			

Девятый день		Завтрак												
270	Каша ячневая молочная	150	3,90	7,85	28,70	202,65	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88
507	Чай с молоком с сахаром	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
итого завтрак		360	6,43	21,48	51,90	428,38	0,10	3,09	0,17	1,06	168,18	266,60	40,20	2,00
в процентном соотношении завтрак						30%								

Девятый день 2-й завтрак														
532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Девятый день		Обед												
121	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,51	3,90	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10
142	Борщ со сметаной	150	1,32	4,85	8,43	76,18	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1
429	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08
360	Тефтели рыбные паровые	80	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,31	0,06	1,00	27,66	203,00	26,00	0,71

508	0,00	Компот из с/фр	99,00	180,01	0,50	0,00	24,30	28,099,00	19,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,30	19,00	7,00	1,50
123	0,23	Хлеб ржаной	34,97	200,05	1,32	0,23	6,71	10,534,97	47,40	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	0,10	Хлеб пшеничный	46,55	200,03	1,28	0,16	9,88	6,046,53	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
17,70	15,2	Итого обед	497,51	680,33	17,70	15,29	71,21	144,487,11	13,00	0,33	20,11	11,35	103,89	144,64	443,00	118,05	5,99
в процентном соотношении обед								35%									

Полдник			Девятый день				Полдник										
538	3,4	Шанежка наливная	30,00	50,15	3,80	3,40	20,90	119,130,00	21,2	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
505	0,00	Чай с сахаром	34,20	180,00	0,00	0,00	8,37	5,434,20	3,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87	
3,80	3,4	Итого полдник	164,20	230,15	3,80	3,40	29,27	124,164,20	24,20	0,15	0,03	0,05	0,52	125,00	124,20	21,20	2,09
в процентном соотношении полдник								12%									

Ужин			Девятый день				Ужин												
180	0,00	Суп молочный с вермишелью	102,90	200,17	4,28	3,94	12,94	156,134,19	21,2	1,72	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37		
517	0,00	Кисель	102,90	180,00	1,22	0,00	26,11	163,108,90	150	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31		
123	0,23	Хлеб ржаной	52,20	200,04	1,32	0,23	6,71	7,052,20	31,60	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
122	0,23	Хлеб пшеничный	70,50	200,03	2,28	0,24	14,76	6,070,50	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
0,10	1,4	Итого ужин	327,36	420,27	9,10	4,41	60,52	332,365,79	22,30	1,83	2,60	0,08	1,15	332,70	322,30	73,25	2,79		
в процентном соотношении ужин								26%											
Итого общая калорийность за день								37,78	44,73	228,05	1514,48	2,43	29,83	11,65	106,67	784,52	1177,10	259,70	13,27

Завтрак			Десятый день														
277		Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,18	161,25	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44		
501		кофейный напиток	180	4,96	0,40	23,34	106,46	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00		
110		Бутерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44		
Итого завтрак			370	10,86	9,96	66,94	392,58	0,14	2,78	0,07	0,52	265,20	211,20	34,20	1,88		
в процентном соотношении завтрак								25%									

2-й завтрак			Десятый день														
532		Сок апельсиновый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4		
Итого 2-й завтрак			150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40		
в процентном соотношении 2-й завтрак								5%									

Обед			Десятый день													
5		салат из капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	61,49	0,01	9,44	0,00	4,50	15,44	32,00	17,00	0,60	
135		Суп-пюре из овощей	150	3,10	10,50	29,70	241,50	7,29	7,90	0,03	0,75	92,94	165,75	48,25	1,26	
252		Каша гречневая	100	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55	
154		тефтели из говядины паровые	60	9,03	7,95	5,75	130,70	0,05	0,00	0,02	3,66	25,66	216,65	32,36	1,51	
521		Компот из яблок	180	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44	
123		Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,71	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	

26	122	0,16	Хлеб пшеничный 70,50	200,03	1,28	0,16	9,88	6,0	70,50	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
580	24,30	32,6	Итого обед	580,67	24,30	32,07	106,35	179,87	0,12	7,67	19,94	0,09	10,47	179,65	699,95	265,11	9,86	
			в процентном соотношении обед					47%										

Десятый день		Полдник															
50	604	3,92	Вафли 166,80	50,03	3,00	3,92	22,32	11,16	166,80	0,032	0,0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
180	529	3,7	Молоко кипяченое 208,11	180,03	5,03	5,74	9,72	200,10	11,80	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
130				230													
		0,03	Итого полдник 4,91	0,66	8,03	9,66	32,04	212,27	274,91	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04
			в процентном соотношении полдник					20%									

Десятый день		Ужин																
30	311	17,20	Омлет с маслом 211,76	130,06	11,20	17,20	3,00	105,21	11,76	4,00	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08
54	106	0,05	Огурец свежий 7,00	50,03	0,40	0,05	1,25	11,50	7,00	21,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
80	505		Чай с сахаром 60,12	180,00	0,00	0,00	15,04	5,40	60,12	3,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87	
20	123	0,24	Хлеб ржаной 34,80	20,04	1,32	0,24	6,68	7,00	34,80	1,60	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
20	122	0,2	Хлеб пшеничный 70,50	20,03	2,28	0,24	14,76	6,00	70,50	19,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
150	1520	17,7	Итого ужин	580,16	15,20	17,73	55,77	135,38	384,18	29,10	0,16	12,50	0,20	1,06	135,10	229,10	31,60	4,36
			в процентном соотношении ужин					27%										
			Итого общая калорийность за день	59,14	69,57	276,25	1990,79	8,07	43,72	0,40	13,21	832,41	1340,25	362,51	17,54			
			Итого за 10 дней	591,53	602,46	3730,37	17173,58	128,20	734,00	26,82	299,22	8895,51	14078,21	3426,19	163,02			
			Итого (средняя норма) за 10 дней	59,153	60,246	373,037	1717,358	12,8195	73,4	2,682	29,922	889,551	1407,82	342,62	16,3			