

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от

"01" апреля 2026 г.



О.В. Серeda

**Перспективное 10-дневное меню
для питания воспитанников 1,5-3 лет
с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день											
1- Завтрак											
182	Каша ячневая вязкая	155	3,24	3,1	24,5	138	27,45	0,6	0,06	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего 1-завтрак		10,25	10,52	50,02	335	235,65	1,51	0,15	0,24	1,49
2-Завтрак											
386	Яблоки	95	0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
	Всего 2-завтрак		0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
Обед											
81	Рассольник домашний	180	1,49	3,67	10,64	81	25,31	0,75	0,07	0,05	8,51
293	Гуляш из свинины	50	6,43	5,17	1,65	78,75	12,17	0,48	0,02	0,05	0,25
330	Каша перловая	110	3,27	3,18	23,24	134,64	14,14	0,63	0,03	0,02	0
57	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	16	0,28	0,01	0,02	3
394	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		16,79	14,31	86,94	536,39	96,315	3,2608	0,132	0,145	12,12
Полдник											
	Печенье овсяное	30	1,95	5,4	26,1	135	0,01	0,0008	0	0	0
420	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118	181,5	0,15	0,04	0,19	1,35
	Всего полдник		6	9,15	42,3	253	181,51	0,1508	0,04	0,19	1,35
Ужин											
229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,53	293,08	107,08	2,72	0,09	0,55	0,23
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		20,61	28,2	40,18	491,08	221,04	3,0908	0,13	0,69	1,43
	Итого за день		54,05	62,58	228,75	1659,47	749,71	10,102	0,482	1,295	25,89
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
2 день											
1- Завтрак											
199	Каша манная жидкая	155	2,33	3,7	20,38	124	6,4	0,25	0,03	0,01	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего 1- завтрак		8,52	10,34	44,44	305	190,8	0,85	0,11	0,19	1,23
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Всего 2- завтрак		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Обед											
87	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97	27,41	1,41	0,16	0,05	4,16
271	Котлеты рыбные	50	6,34	2,13	4,44	61,7	12,75	0,37	0,04	0,03	0,15
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24	9,31	0,24	0,01	0,01	2,22
339	Пюре картофельное	120	2,46	3,84	16,35	110	29,58	0,8	0,11	0,09	14,53
390	Компот из вишни	160	0,26	0,06	19,36	79,04	18,51	0,21	0,008	0,008	2,06
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		18,49	13,75	78,04	502,74	105,81	3,0908	0,338	0,198	23,13
Полдник											
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	2	0,12	0,008	0,008	0
420	Йогурт	150	11	4,5	18,44	159	150	0,15	0,04	0,3	1,35
	Всего полдник		11,64	5,06	34,66	227	152	0,27	0,048	0,308	1,35
Ужин											
311	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	25,5	5,87	0,27	1,91	8,71
394	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Итого за день		42,6	29,35	186,29	1164,74	459,16	6,3112	0,516	0,716	28,71
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
3 день											
1- Завтрак											
199	Каша геркулесовая жидкая	155	2,74	4,82	18,48	128	13,46	0,8	0,09	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Всего 1 - завтрак		8,75	11,39	42,49	307	198,56	1,65	0,17	0,21	1,26
2-Завтрак											
386	Бананы	95	1,43	0,48	19,95	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
	Всего 2-завтрак		1,43	0,48	19,95	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	76	17,71	0,78	0,08	0,05	5,94
321	Плов из курицы	170	18,02	6,26	28,89	243,67	16,76	1,51	0,06	0,06	0,82
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	14,06	0,53	0,01	0,02	3,8
394	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		25,65	11,14	92,9	568,67	77,225	3,9408	0,152	0,135	10,92
Полдник											
453	Булочка дорожная	70	4,75	9,77	36,5	253	13,02	0,84	0,08	0,04	0
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	216	0,15	0,06	0,26	1,05
	Всего полдник		9,1	13,52	42,5	328	229,02	0,99	0,14	0,3	1,05
Ужин											
354	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97	72,09	1,05	0,04	0,05	22,31
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33	9,9	0,23	0	0	0,02
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		7,45	4,6	43,99	239	82,045	1,2808	0,04	0,05	22,33
	Итого за день		52,38	41,13	241,83	1533,67	594,45	8,4316	0,542	0,745	45,06
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
4 день											
1- Завтрак											
194	Каша из смеси 2-х круп	155	6,39	7,26	26,32	197	111,08	2,24	0,13	0,015	1,1
1	Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,91	9,5	88,4	6,05	0,4	0,03	0,02	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего 1- завтрак		11,65	15,36	51,64	392,4	254,13	3,07	0,21	0,205	2,53
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Всего 2- завтрак		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Обед											
91	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	63	16,9	0,59	0,05	0,04	4,14
292	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
14	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35	14,95	0,2	0,01	0,01	12,98
390	Компот из вишни	160	0,26	0,06	19,36	79,04	18,51	0,21	0,008	0,008	2,06
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		27,85	10,22	73,55	491,04	74,415	4,0508	0,238	0,318	26,44
Полдник											
	Печенье	30	1,86	5,43	20,61	135	0,01	0,0008	0	0	0
419	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	85	189	0,16	0,07	0,23	2,05
	Всего полдник		6,43	9,5	28,17	220	189,01	0,1608	0,07	0,23	2,05
Ужин											
220	Макаронные отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
412	Чай с лимоном	180/8/4	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		14,13	10,41	56,25	368	117,46	1,4608	0,05	0,07	2,97
	Итого за день		60,81	45,49	224,76	1535,44	645,51	10,842	0,588	0,843	36,99
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
5 день											
1- Завтрак											
199	Каша рисовая жидкая	155	2,06	3,77	26,02	146	4,26	0,32	0,02	0,02	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего 1- завтрак		8,25	10,41	50,08	327	188,66	0,92	0,1	0,2	1,23
2- Завтрак											
386	Яблоки	95	0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
	Всего 2- завтрак		0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
Обед											
63	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	74	31,95	0,86	0,04	0,03	7,41
375	Азу	50	12,57	11,22	14,32	208,5	22,25	0,66	0,02	0,07	0,01
335	Макаронны отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	3,89	0,89	0,05	0,02	0
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		23,41	18,77	92,98	628,5	86,785	3,5308	0,112	0,125	7,78
Полдник											
1	Бутерброд с маслом	30/6	2,21	6,79	13,15	123	8,37	0,55	0,05	0,03	0
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0,57	0,01	0,05	90
	Всего полдник		2,82	7,04	31,82	202	27,57	1,12	0,06	0,08	90
Ужин											
245	Сырники из творога	150	23,36	15,83	14,26	292	194,75	0,97	0,09	0,34	0,31
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33	9,9	0,23	0	0	0,02
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		28,13	16,22	45,99	434	204,71	1,2008	0,09	0,34	0,33
	Итого за день		63,01	52,84	230,18	1635,5	522,92	8,8616	0,392	0,775	108,84
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
6 день											
1- Завтрак											
199	Каша геркулесовая жидкая	155	2,74	4,82	18,48	128	13,46	0,8	0,09	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего 1- завтрак		9,75	12,24	44	325	221,66	1,71	0,18	0,24	1,49
2-Завтрак											
386	Яблоки	95	0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
	Всего 2-завтрак		0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
Обед											
73	Щи из свежей капусты	180	1,25	3,52	6,11	61	31,19	0,58	0,05	0,04	13,29
59	Бульон мясной детский	170	0,03	0,02	0,002	0,33	0,67	0,005	0,002	0,003	
299	Котлеты из свинины	50	6,26	19,3	8,97	235	10,2	0,98	0,26	0,06	0
330	Каша гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	10,87	3,34	0,15	0,08	0
57	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	16	0,28	0,01	0,02	3
394	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		19,45	29,6	94,832	717,08	97,625	6,3058	0,474	0,208	16,65
Полдник											
	Печенье овсяное	30	1,95	5,4	26,1	135	0,01	0,0008	0	0	0
420	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118	181,5	0,15	0,04	0,19	1,35
	Всего полдник		6	9,15	42,3	253	181,51	0,1508	0,04	0,19	1,35
Ужин											
229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,53	293,08	107,08	2,72	0,09	0,55	0,23
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		20,61	28,2	40,18	491,08	221,04	3,0908	0,13	0,69	1,43
	Итого за день		56,21	79,59	230,622	1830,16	737,03	13,347	0,854	1,358	30,42
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
7 день											
1- Завтрак											
199	Каша манная жидкая	155	2,33	3,7	20,38	124	6,4	0,25	0,03	0,01	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего 1- завтрак		8,52	10,34	44,44	305	190,8	0,85	0,11	0,19	1,23
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Всего 2- завтрак		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Обед											
64	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	26,37	0,96	0,05	0,04	6,33
261	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	18,6	0,4	0,05	0,04	1,13
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24	9,31	0,24	0,01	0,01	2,22
339	Пюре картофельное	120	2,46	3,84	16,35	110	29,58	0,8	0,11	0,09	14,53
390	Компот из вишни	160	0,26	0,06	19,36	79,04	18,51	0,21	0,008	0,008	2,06
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		15,19	13,34	71,79	462,04	102,43	2,6108	0,228	0,188	26,27
Полдник											
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100	0,003	0,0002	0	0	0
420	Йогурт	150	11	4,5	18,44	159	150	0,15	0,04	0,3	1,35
	Всего полдник		12,44	5,34	41,75	259	150	0,1502	0,04	0,3	1,35
Ужин											
251	Запеканка из творога	176	24,56	18,09	24,03	347	206,31	0,98	0,08	0,36	0,34
394	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		29,68	18,49	72,36	558	235,01	2,1008	0,082	0,365	0,7
	Итого за день		66,58	47,51	245,49	1648,04	688,73	7,8118	0,48	1,063	32,55
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	
8 день											
1- Завтрак											
182	Каша ячневая вязкая	155	3,24	3,1	24,5	138	27,45	0,6	0,06	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Всего 1- завтрак		9,25	9,67	48,51	317	212,55	1,45	0,14	0,21	1,26
2-Завтрак											
386	Бананы	95	1,43	0,48	19,95	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
	Всего 2-завтрак		1,43	0,48	19,95	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	76	17,71	0,78	0,08	0,05	5,94
322	Котлеты из курицы	50	9,35	1,97	7,78	86	7	0,83	0,05	0,03	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
332	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	0,91	0,35	0,02	0,01	0
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		19,26	9,49	94,67	535	62,505	3,1408	0,162	0,105	6,31
Полдник											
1	Бутерброд с маслом	30/6	2,21	6,79	13,15	123	8,37	0,55	0,05	0,03	0
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	77	186	0,15	0,03	0,19	0,45
	Всего полдник		6,56	10,54	19,45	200	194,37	0,7	0,08	0,22	0,45
Ужин											
354	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97	72,09	1,05	0,04	0,05	22,31
412	Чай с лимоном	180/8/4	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		7,52	4,61	45,8	247	84,945	1,3708	0,04	0,05	25,14
	Итого за день		44,02	34,79	228,38	1390	561,97	7,2316	0,462	0,635	42,66
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
9 день											
1- Завтрак											
194	Каша из смеси 2-х круп	155	6,39	7,26	26,32	197	111,08	2,24	0,13	0,015	1,1
3	Бутерброд с сыром	20/6/4	3,34	4,23	9,7	90	71,2	0,48	0,04	0,04	0,06
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего 1- завтрак		13,4	14,68	51,84	394	319,28	3,15	0,22	0,225	2,59
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Всего 2- завтрак		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
Обед											
82	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	87	19,04	0,7	0,07	0,05	5,43
294/372	Бефстроганов из печени	80	10,34	8,29	2,19	124	22,25	0,66	0,02	0,07	0,01
335	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	3,89	0,89	0,05	0,02	0
14	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35	14,95	0,2	0,01	0,01	12,98
390	Компот из вишни	160	0,26	0,06	19,36	79,04	18,51	0,21	0,008	0,008	2,06
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		21,8	18,05	81,6	569,04	78,695	2,6608	0,158	0,158	20,48
Полдник											
	Печенье	30	1,86	5,43	20,61	135	0,01	0,0008	0	0	0
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0,57	0,01	0,05	90
	Всего полдник		2,47	5,68	39,28	214	19,21	0,5708	0,01	0,05	90
Ужин											
336	Картофель отварной с маслом	120	2,29	3,45	18,41	114	11,71	0,92	0,12	0,07	16,8
8	Рыба соленая(порциями)	19	3,23	1,62	0	27	15,2	0,21	0,01	0,02	0
411	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,39	33	9,9	0,23	0	0	0,02
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		10,29	5,46	50,14	283	36,865	1,3608	0,13	0,09	16,82
	Итого за день		48,71	43,87	238,01	1524,04	464,55	9,8424	0,538	0,543	132,89
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
10 день											
1- Завтрак											
199	Каша пшенная жидкая	155	3,39	3,61	23,08	138	9,67	0,81	0,11	0,01	0
1	Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,91	9,5	88,4	6,05	0,4	0,03	0,02	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего 1- завтрак		7,83	10,93	46,94	317,4	128,92	1,33	0,18	0,17	1,17
2- Завтрак											
386	Яблоки	95	0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
	Всего 2- завтрак		0,4	0,4	9,31	44	15,2	2,09	0,03	0,03	9,5
Обед											
86	Суп картофельный с гречкой	180	1,57	2,04	10,29	66	17,28	0,69	0,08	0,05	5,94
310	Суфле куриное с рисом	150	20,21	21,99	3,8	294,5	62,16	1,46	0,26	0,07	0,05
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
32	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,85	53	64,79	0,51	0,01	0,03	3,28
394	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		29,2	29,73	67,03	646,5	181,12	3,8408	0,362	0,165	9,64
Полдник											
443	Крендель сахарный	70	4,96	9,2	39,02	259	13,58	0,9	0,08	0,07	0
419	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	85	189	0,16	0,07	0,23	2,05
	Всего полдник		9,53	13,27	46,58	344	202,58	1,06	0,15	0,3	2,05
Ужин											
95	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	121	32,62	0,91	0,07	0,11	6,56
411	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,39	33	9,9	0,23	0	0	0,02
	Хлеб новоукраинский	20	3,2	0,2	14	66	0,05	0,0004	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		10,96	6,44	42,05	263	42,575	1,1408	0,07	0,11	6,58
	Итого за день		57,92	60,77	211,91	1614,9	570,39	9,4616	0,792	0,775	28,94
	Рекомендуется		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45