

УТВЕРЖДЕНО :
Приказом заведующего МБДОУ
« Детский сад № 16 » д. Степановская
№ 38 от 28 августа 2019 г.

Примерное 10 – ти дневное меню
(.летне – осенний период)

МБДОУ « Детский сад № 16 » д. Степановская
д. Степановская , ул. Центральная , д.6
Усть – Цилемский район, Республика Коми

Прием пищи	Выход блюда	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	витами- н С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витами- н С	№ Карточ- ки
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
день 1													
Завтрак:													
каша молочная манная	150						с 3 лет до 7лет						
какао с молоком	150												№ 46
печенье	4												№ 105
яблоки	60												
Обед:													
салат из зеленого горошка													
(рафинированное растит. масло)	40												№ 6
рассольник «Ленинградский»	150												№ 35
котлеты мясные	60												№ 74
с томатным соусом	25												№ 96
картофельное пюре	120												№ 89
компот из сухофруктов	150												№ 101
хлеб пшеничный	30												
Полдник:													
чай с сахаром	150												№ 108
сырники из творога с соусом	60												№ 59
молочным сладким	20												№94
Итого за первый день :	1169						1577						

день 2													
Завтрак:													
каша молочная пшеничная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	1.45	200	7.44	8.07	35.28	234.92	1.93	№ 41
чай с лимоном	150	0.05	0.008	0.01	11.48	5.2	200	0.07	0.01	15.32	61.62	6.94	№ 111
хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	3	1.2	20.2	105.2	0	
апельсины	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.04	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.04	
	10	2.68	2.74		35.3	0.17	15	4.02	4.11		52.95	0.26	
	60	0.54		5.04	22.32	36	90	0.81		7.56	33.48	54	
Обед:													
салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0.34	4.02	1.34	41.66	3.78	60	0.52	6.04	2	62.5	5.67	№ 5
(рафинированное растител. масло)													
суп молочный с макаронами	150	4.19	4.59	14.8	117.06	0.66	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.88	№ 29
рыба /филе/ отварная с томатным соусом	60	3.96	0.47	0.39	52.52	0	80	5.15	0.61	0.51	68.28	0	№ 64
картофельное пюре	25	0.14	0.92	1.31	14.04	0	32	0.17	1.17	1.68	17.97	0	№ 96
напиток брусничный	120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.35	№ 89
хлеб ржаной	150	0.08		15.8	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40	№ 104
	30	2.1	0.37	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
Полдник:													
молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2	
пирожки с повидлом или джемом	60	4.64	3.89	28.9	169.3	1.08	90	6.96	5.84	43.4	253.95	1.63	№ 122
яйцо отварное	20	2.28	1.72	0.14	25.23	0	40	4.57	3.45	0.28	50.46	0	
Итого за второй день :													
	1210	35.71	38.958	147.21	1123.9	111.71	1642	49.89	53.21	215.88	1573.23	154.9	

день 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

день 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

день 5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

день 6															
Завтрак:															
каша молочная пшеничная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	1.45	200	7.44	8.07	35.28	234.92	1.93	№ 41		
какао с молоком	150	3.64	3.78	24.25	146.78	1.5	200	4.85	5.04	32.73	195.78	2	№ 105		
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0			
с повидлом	4	0.003	0.0001	0.003	3.88		10	0.07	0.01	0.07	9.7				
бананы	60	0.9		13.44	57.36	6	90	1.35		20.16	86.04	9			
Обед:															
салат из капусты с помидорами и огурцами	40	0.89	4.41	1.36	48.7	3.78	60	1.33	6.61	2.04	73.04	5.67	№ 9		
(рафинированное растит. масло)															
суп гороховый	150	1.4	2.33	8.17	59.27	9.58	200	1.87	3.11	10.89	79.03	12.77	№ 34		
жаркое по-домашнему	180	20.1	32.54	23.42	466.92	26.81	230	25.6	41.44	29.83	594.07	29.78	№ 67		
компот из яблок с лимоном	150	0.19	0.19	25.32	78.05		200	0.25	0.25	25.32	104.07		№ 100		
хлеб ржаной	30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0			
Полдник:															
молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2			
винегрет (рафинированное раститель.масло)	40	0.5	4.06	3.33	51.7	4.4	60	0.76	6.08	5	77.56	6.6	№ 1		
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0			
Итого за шестой день :	1164	44.103	60.3401	175.28	1401.6	54.42	1570	52.34	99.29	187.12	1850.23	67.02			

день 7																										
Завтрак:																										
каша «Дружба»														150	4.91	6.25	26.32	180.83	1.45	200	6.55	8.33	35.09	241.11	1.93	№ 48
чай с сахаром														150	0.09		12.04	36.48	3.34	200	0.12		12.04	48.64	4.45	№ 108
хлеб пшеничный														30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0	
с маслом														5	0.07	3.63	0.05	66.14	0.04	5	0.07	3.63	0.05	66.14	0.04	
яйцо														20	2.28	1.72	0.14	25.23	0	40	4.57	3.45	0.28	50.46	0	
яблоки														60	0.24		6.78	28.08	7.8	90	0.36		10.17	42.12	11.7	
Обед:																										
салат картофельный с зеленым горошком														40	1.22	4.55	4.3	62.8		60	1.82	6.83	6.46	94.2		№ 4
(рафинированное растит. масло)																										
щи мясные														150	1.25	3.8	6.38	64.7	29.51	200	1.67	5.06	8.51	86.26	39.34	№ 28
фрикадельки из говядины паровые														60	9.13	8.52	4.56	131.44	1.05	80	11.87	11.08	5.93	170.87	1.39	№ 72
с гречей и томатным соусом														120	6.87	4.34	36	211.04		150	8.73	5.43	45	263.81		№ 44
хлеб ржаной														25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96
кисель из брусники														30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
														150	0.08		19.37	77.81	23	200	0.11		25.83	103.74	30	№ 97
Полдник:																										
творожная запеканка														60	11.69	4.84	11.64	136.89	0.31	100	17.53	7.27	17.46	205.34	0.52	№ 58
со стуженным молоком														20	1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5		
компот из изюма														150	0.42		20.92	85.34	0.79	200	0.56		27.89	113.79	1.06	№ 101
Итого за седьмой день :														1220	44.49	41.25	188.29	1325.72	67.29	1662	59.27	65.39	226.64	1766.16	90.43	

[illegible]

день 9													
Завтрак:													
каша ячневая молочная	150	5.42	5	29.66	185.15	1.45	200	7.23	6.67	39.54	246.87	1.93	№ 40
кофейный напиток с молоком	150	2.09	2.39	14.78	89.02	6.549	200	2.79	3.19	19.71	118.69	8.74	№ 106
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0	
с повидлом	4	0.003	0.0001	0.003	3.88		10	0.07	0.01	0.07	9.7		
бананы	60	0.9		13.44	57.36	6	90	1.35		20.16	86.04	9	
Обед:													
салат из свежей капусты с морковью	40	0.66	4.03	4.25	50.98	10.31	60	0.98	6.05	6.37	80.96	15.46	№ 2
(рафинированное растительное масло)													
суп из овощей	150	1.16	3.52	7.55	69.14	0.68	200	1.54	4.69	10.07	92.19	0.91	№ 20
котлеты рыбные	60	7.98	2.38	4.08	69.64	2.16	80	10.37	3.09	5.3	90.53	2.87	№ 61
с молочным соусом	25	0.84	1.72	2.31	28.08		32	1.06	2.2	2.95	35.96		№ 92
картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.4	№ 89
хлеб ржаной	40	2.8	0.5	16.1	80	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
напиток из клюквы	150	0.08		21.07	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40	№ 104
Полдник:													
сок яблочный	150	0.45		17.55	73.2	3	200	1		23.4	97.6	4	
блины	60	4.52	7.06	34.44	190.6		90	6.78	10.59	51.66	285.89		№ 113
со стуженным молоком	20	1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5		
Итого за девятый день :	1209	33.463	33.7501	210.27	1233.83	94.029	1617	41.44	55.69	253.85	1651.29	125.31	

день 10													
Завтрак:													
каша «Боярская»	150	7.35	10.46	31.3	248.69	1.44	200	9.8	13.94	41.73	331.58	1.93	№ 51
чай с молоком	150	1.05	1.2	13	66.99	0.25	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.66	№ 110
хлеб пшеничный с	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0	
маслом сливочным и	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.04	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.04	
сыром	10	2.68	2.74		35.3	0.17	10	2.68	2.74		35.3	0.17	
мандарины	60	0.48		5.16	22.56	7	90	0.72		7.74	33.84	7	
Обед:													
салат из свеклы и моркови	40	0.53	4.03	3.07	50.43	1.92	60	0.79	6.05	4.61	75.65	2.89	№ 7
(рафинированное растительное масло)													
суп картофельный с мясными	150	5.58	4.39	10.75	104.8	4.22	200	7.44	5.85	14.33	139.73	5.64	№ 24
фрикадельками													
голубцы ленивые	60	5.61	5.72	4.21	90.6		80	7.29	7.44	5.74	117.7		№ 76
с томатным соусом	25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96
отварной картофель	120	2.51	5.63	21.77	145.97	28.03	150	3.14	7.04	27.21	182.46	35.04	№ 87
хлеб ржаной	40	2.8	0.5	16.1	80	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
компот из брусники	150	0.08		15.8	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40	№ 104
Полдник:													
Молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2	
булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.26	90	6.56	10.61	55.2	342.3	0.39	№ 114
Итого за десятый день :	1200	39.75	51.99	181.57	1351.27	74.23	1597	48.78	77.86	222.35	1780.42	94.96	
Итого за весь период :													
	11901	410.066	468.3482	1738.3	12644.23	758.04	16001	524.63	694.29	2186.33	16641.91	1010.20	
Среднее значение за период :													
	1190.1	41.007	46.8348	173.83	1264.423	75.8	1600.1	52.463	69.46	218.63	1664.190	101.02	
Содержание белков . жиров. углеводов в менно за период в % от калорийности													
		3.24	3.7	13.7				3.15	4.17	13.14			