

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Оленьковская ОШ
им. А.И. Башкина»



Н.В. Преображенская



Примерное десятидневное меню
для воспитанников дошкольной группы (3-7 лет)
На 2024-2025 год .
МОУ «Оленьковская ОШ им . А . И . Башкина»

1 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,93	2,30	24,45	146,20	0,08	0,19	1,13	0,00	0,00	179,40	0,00	0,00	0,47
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				13,57	11,02	66,20	415,25	0,10	0,20	1,79	0,04	2,55	316,93	9,83	31,80	1,64
II Завтрак																
2010	399	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2013	149	Суп гороховый с картофелем	250	2,77	1,23	6,93	67,19	0,16	0,16	12,51	0,00	0,00	56,04	0,00	0,00	1,80
2010	321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,00	0,13	0,10	18,15	0,00	0,20	36,97	29,70	88,20	1,00
2011	255	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97,00	0,06	0,05	0,24	0,00	2,00	19,90	23,40	157,00	0,57
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				22,45	10,99	101,43	619,80	0,48	0,31	31,04	0,00	3,08	184,96	66,36	308,23	6,99
Полдник																
2010	397	Сок	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,04	0,10	0,32	0,00	0,00	153,85	30,10	134,90	0,66
к/к	к/к	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40
2010	368	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,80	0,03	0,02	10,00	0,01	0,0002	16,00	9,00	11,00	2,50
Итого за прием пищи:				5,09	2,90	51,53	253,07	0,07	0,12	20,64	0,01	0,00	175,65	43,10	163,90	3,56
Всего за день:				42,11	25,11	238,96	1374,12	0,68	0,63	57,47	0,05	5,83	691,54	127,29	517,93	14,99
Среднедневная сбалансированность																

2 день																
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	237	Сырники	150/5	26,31	18,09	25,74	372	0,09	0,39	0,36	0	0	221,1	0	0	1,05
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				32,95	26,81	67,49	641,05	0,11	0,404	1,02	0,04	2,55	358,63	9,83	31,8	2,22
II Завтрак																
2010	399	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Обед																
2010	83	Суп с фрикадельками	250/15	6,63	5,18	15,43	135	0,133	0,116	11,2	0	0	29	0	0	1,466
2010	298	Голубцы ленивые	200	14,147	9,08	20,12	218,666	0,08	0,16	20,04	0	0	60,266	0	0	1,64
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	118,84	0	0	0,147	0	0	56,373	0	0	1,587
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,5	0,375	15,875	76,5	0,125	0	0	0	0,875	6,75	7,125	32,625	1,5
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
Итого за прием пищи:				27,307	15,965	102,825	671,276	0,338	0,276	31,387	0	0,875	161,319	13,255	63,025	6,723
Полдник																
к/к	к/к	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
2010	400	Молоко	200	6,106	5,306	1,01	113	0,08	3	0,026	0	0	252	29	189	2
2010	368	Мандарин, банан, яблоко	100	1,7	0	17,64	79,2	0,02	0,04	90	0,02	0	35	20	30	8
Итого за прием пищи:				8,406	6,006	34,15	263	0,1	3,04	180,052	0,02	0	290,2	51	226,2	10,3
Всего за день:				69,663	48,981	224,265	1661,326	0,578	3,72	216,459	0,06	3,625	824,149	82,085	335,025	22,043
Среднедневная сбалансированность																

3 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	185	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,11	177,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	0,45
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				9,73	12,79	73,86	446,05	0,05	0,03	0,66	0,04	2,55	143,23	9,83	31,80	1,62
II Завтрак																
к/к	к/к	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2010	57	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,31	6,53	16,27	133,33	0,07	0,05	10,72	0,00	0,00	55,96	0,00	0,00	1,55
2010	205	Макароны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	0,00	1,09
2010	286	Котлета куриная	100	7,99	10,83	8,55	163,70	0,07	0,04	0,03	0,00	0,00	9,97	0,00	0,00	0,76
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	118,84	0	0	0,147	0	0	56,373	0	0	1,587
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,5	0,375	15,875	76,5	0,125	0	0	0	0,875	6,75	7,125	32,625	1,5
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
Итого за прием пищи:				22,33	23,64	118,53	782,64	0,30	0,15	10,90	0,00	0,88	142,84	13,26	63,03	7,01
Полдник																
2011	449	Печенье	20	9,96	12,50	54,50	372,00	0,16	0,19	0,48	0,00	0,00	112,30	0,00	0,00	1,56
к/к	к/к	Кисель	200	0,00	0,00	13,07	53,33	0,40	0,40	20,00	0,00	0,00	26,66	0,00	0,00	0,00
2010	368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	0,05	5,60	0,02	0,30	300,00	25,00	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				10,46	14,00	88,57	521,33	0,60	0,64	52,16	0,02	0,30	438,96	25,00	34,00	2,36
Всего за день:				43,52	50,63	300,75	1836,03	0,98	0,82	67,72	0,06	3,93	739,03	56,09	142,83	13,79
Среднедневная сбалансированность																

4 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	213	Яйцо	40	12,70	11,50	0,70	157,50	0,08	0,45	0,00	0,00	0,00	55,00	0,00	0,00	2,50
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:				19,34	20,22	42,45	426,55	0,10	0,46	0,66	0,04	2,55	192,53	9,83	31,80	3,67
II Завтрак																
2011	399	Сок	100	3,20	2,70	5,80	60,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00
Итого за прием пищи:				3,20	2,70	5,80	60,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00
Обед																
2005	101	Суп харчо	250	4,97	6,19	21,30	152,84	0,10	0,02	9,00	0,10	0,20	21,30	17,80	61,30	1,23
2010	165	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,00	0,15	0,10	0,00	0,77	1,71	14,82	0,95	14,77	4,56
2010	277	Гуляш	120	25,84	20,92	2,30	300,90	0,05	0,18	2,32	1,49	2,25	30,21	24,03	119,19	2,05
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				45,93	34,91	129,52	1014,35	0,43	0,30	11,47	2,36	5,04	138,38	56,04	258,29	11,46
Полдник																
2010	400	Молоко кипяченое	150	6,11	5,31	10,11	113,00	0,08	3,00	0,03	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00
к/к	к/к	Сухари	20	3,20	0,20	14,00	67,10	0,04	0,10	0,00	0,002	1,20	50,00	10,00	50,00	0,40
2010	368	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	0,010	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого за прием пищи:				9,51	6,31	31,61	218,10	0,18	3,13	76,06	0,01	1,40	337,00	50,00	256,00	2,50
Всего за день:				77,98	64,13	209,37	1719,00	0,71	3,89	88,88	2,41	8,99	787,91	129,87	641,09	17,63
Среднедневная сбалансированность								полужирный	3-7 лет							

5 день																
Сборник рецептур	№ технологи ческой карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	185	Каша манная вязкая	200	4,52	4,07	30,57	177,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	10,60	0,00	0,00	0,45
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:				11,16	12,79	72,32	446,05	0,06	0,03	0,66	0,04	2,55	148,13	9,83	31,80	1,62
II Завтрак																
2010	399	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2013	156	Суп картофельный	250	9,55	5,04	14,97	148,28	0,17	0,09	6,24	0,00	0,00	35,78	0,00	0,00	1,40
2010	336	Капуста тешеная с мясом куры	200	19,70	15,00	13,65	269,00	0,11	0,17	4,72	0,16	0,08	38,45	15,35	31,15	1,90
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				35,78	21,75	95,90	734,89	0,41	0,26	11,11	0,16	0,96	146,28	28,61	94,18	6,92
Полдник																
2010	395	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,00	0,00	0,00	113,80	15,70	89,00	0,14
к/к	к/к	Пряник	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	3,30	2,70	15,00	0,20
2010	368	Груша	100	0,20	0,10	4,10	18,80	0,02	0,03	5,00	0,002	0,400	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за прием пищи:				4,79	1,54	46,40	219,16	0,05	0,10	12,00	0,00	0,40	136,10	30,40	120,00	2,64
Всего за день:				52,73	36,28	234,42	1486,10	0,55	0,39	27,77	0,20	4,11	444,51	76,84	259,98	13,98
Среднедневная сбалансированность																

7 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	215	Омлет натуральный	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0,00	0,00	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,29	24,65	43,57	458,33	0,07	0,01	0,66	0,22	5,83	213,97	22,57	197,42	2,99
II Завтрак																
2010	399	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2010	67	Щи на мясном бульоне	250	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	0,04	6,25	0,59	0,06	36,98	8,82	20,54	0,65
2010	304	Плов из мяса птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,00	0,05	0,11	0,96	0,55	1,88	42,95	36,88	185,33	2,08
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				27,95	24,00	108,82	770,31	0,21	0,15	7,36	1,14	2,82	151,98	58,96	268,90	6,35
Полдник																
2010	400	Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	1,01	113,00	0,08	3,00	0,03	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00
2010	466	Печенье, пряник	60	5,00	4,00	42,30	224,00	0,10	0,18	0,00	0,02	1,00	11,200	7,10	39,30	0,40
2010	368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	0,05	5,60	0,02	0,30	300,00	25,00	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				11,61	10,81	64,31	433,00	0,22	3,23	11,25	0,04	1,30	563,20	61,10	262,30	3,20
Всего за день:				56,85	59,65	236,50	1747,64	0,53	3,39	23,27	1,40	10,15	943,15	150,63	742,62	15,34
Среднедневная сбалансированность																

8 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																
2004	134	Каша молочная "Дружба"	200	5,50	8,77	29,27	213,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,30	7,80	19,20	93,40	0,26
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:				12,14	17,49	71,02	482,05	0,06	0,03	0,66	0,04	2,85	145,33	29,03	125,20	1,43
II Завтрак																
к/к	к/к	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2011	87	Суп с крупой (пшенный)	200	8,60	8,40	14,33	167,00	1,00	0,15	9,11	0,00	0,00	45,30	0,00	0,00	1,26
2011	137	Овощное рагу	200	3,24	17,36	18,26	242,00	0,10	0,10	11,06	0,00	0,00	51,40	0,00	0,00	1,18
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				18,37	27,47	99,87	726,61	1,23	0,25	20,32	0,00	0,88	168,75	13,26	63,03	6,06
Полдник																
2011	384	Кисель	200	0,00	0,00	13,07	53,33	0,40	0,40	20,00	0,00	0,00	26,66	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	5,80	4,00	18,00	0,40
2010	368	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,80	0,03	0,02	10,00	0,01	0,0002	16,00	9,00	11,00	2,50
Итого за прием пищи:				1,70	2,20	31,87	155,53	0,43	0,42	60,00	0,01	0,00	48,46	13,00	29,00	2,90
Всего за день:				33,21	47,36	222,55	1450,19	1,75	0,70	84,98	0,05	3,93	376,54	63,29	231,23	13,19
Среднедневная сбалансированность																

9 день																
Сборник рецептур	№ технологи ческой карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	185	Каша молочная геркулесовая	200/5	5,39	6,38	27,13	187,00	0,14	0,04	0,00	0,00	0,70	24,50	0,00	1,00	1,54
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:				12,03	15,10	68,88	456,05	0,16	0,05	0,66	0,04	3,25	162,03	9,83	32,80	2,71
II Завтрак																
2010	399	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед																
2010	58	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,20	5,13	11,60	101,40	0,10	0,06	4,55	0,00	0,00	28,93	0,00	0,00	1,23
2010	321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,00	0,13	0,10	18,15	0,00	0,20	36,97	29,70	88,20	1,00
2011	282	Котлета мясная	75,00	11,92	8,80	11,64	173,00	0,07	0,11	0,00	0,00	1,30	14,00	12,40	77,50	1,18
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				23,71	20,44	110,95	730,01	0,43	0,27	22,85	0,00	2,38	151,95	55,36	228,73	7,03
Полдник																
2010	400	Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	1,01	113,00	0,08	3,00	0,03	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00
к/к	к/к	Сухари	20	3,20	0,20	14,00	67,10	0,04	0,10	0,00	0,002	1,20	50,00	10,00	50,00	0,40
2010	368	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	0,010	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого за прием пищи:				9,51	6,31	22,51	218,10	0,18	3,13	76,06	0,01	1,40	337,00	50,00	256,00	2,50
Всего за день:				46,25	42,04	222,14	1490,16	0,80	3,45	103,56	0,05	7,23	664,98	123,19	531,53	15,04
Среднедневная сбалансированность																

10 день

[illegible]