

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«ЦРР-Детский сад № 252» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения

 О.Н.Оносова

 20 15 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТСКИЙ САД

г.Пермь

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.



1 день

Меню	Выход Сад	Детский сад				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Каша Дружба	205		6,55	8,33	35,09	241,11
Крупа рисовая		15				
Молоко		100				
Сахар		5				
Масло слив.		5				
Крупа пшеничная		11				
2.Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
3.Сыр порционнo	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
4.Чай с лимоном	200		0,07	0,01	15,31	61,62
Сахар		15				
Чай		0,5				
5.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат карт с зеленым горош	50		1,52	5,69	5,38	78,5
Картофель		36				
Яйцо		0,05				
Лук репчатый		5				
Зеленый горошек конс		36				
Масло растительное		5				
2.Суп картоф. с мак. изд.	250	10	2,82	2,86	21,41	124,08
Картофель		100				
Лук репчатый		12				
Макаронные изделия		10				
Масло сливочное		4				
Морковь		12				
3.Рис отварной	130		3,27	4,71	34,91	195,15
Масло сливочное		6				
Крупа рисовая		46,8				
4. Биточки мясные	70		10,68	11,72	5,74	176,75
Говядина лопатка		71				
Масло сливочное		1,4				
5.Соус томатно-сметанный	50		0,6	2,15	3,65	79
Мука		4				
Масло сливочное		1,4				
Томатная паста		3,5				
Сметана		7,5				
6.Компот из сухофруктов	200		0,3		14	57
Компотная смесь		25,3				
Сахар		15,1				

7.Хлеб пшеничный	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
8.Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60		10	10,9	57,6	368
Мука		39				
Масло сливочное		1				
Молоко		27				
Сахар		2,0				
Повидло		30				
Яйцо		1,0				
2.Бифилайф	200	200	6	5	4,7	103
3.Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
Ужин						
1.Пюре из гороха	150		7,65	3,23	18,23	133,5
Горох		75				
Масло растительное		5,25				
2.Кнели из кур с рисом	60		11,53	14,69	9,9	220,27
Кура		61,7				
Крупа рисовая		6				
Масло сливочное		2,6				
Молоко		8				
3.Напиток кофейный с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Молоко		100				
Сахар		15				
Кофе		2				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			96,58	74,17	317,85	2065,97

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

2 день

		ДЕТСКИЙ САД				
Меню	Выход	ВЕС	Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
	САД					
ЗАВТРАК						
1. Каша ячневая молочная	205		7,23	6,67	39,54	246,87
Крупа ячневая		44,8				
Молоко		100				
Сахар		5				
Масло сливочное		5				
2. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
3.Сыр порционн	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
4. Какао с молоком	200		3,64	3,79	24,61	147,15
Какао		3				
Молоко		130				
Сахар		25				
5. Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесно	60		1,1	3,7	6,32	66
Свекла отварная		82				
2. Суп из овощей	250		1,95	5,85	12,58	115,22
Капуста		25				
Картофель		104				
Лук репчатый		12				
Масло сливочное		5				
Сметана		12				
Зеленый горошек		11				
Морковь		12				
3.Макаронные изд.отв	150		8,03	4,55	31,95	200,87
Макаронные изделия		51				
Масло слив.		6				
4.Гуляш из отв.говядины	70		21,68	24,21	6,74	331,53
Масло сливочн.		6,5				
ГОВЯДИНА		151				
Мука		3,5				
Лук репчатый		16,3				
Томатная паста		11				
5.Компот из яблок и лим	200		0,1		7,5	30
Лимон		16				
Яблоки свежие		45				
Сахар		15				
6. Хлеб ржаной	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
7. Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7

ПОЛДНИК						
1. Гренки с сыром	40		2,41	2,88	17,61	84
Хлеб пшеничный		40				
Сыр		11,5	10,4	10,6	39,2	294
2. Йогурт	200	200	6	5	4,7	106
3. Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
УЖИН						
1. Котлеты морковные	150		4,35	9,7	33,75	250,5
Морковь		264				
Мука		10,5				
Крупа рисовая		1,5				
Масло слив.		12				
2. Повидло	50		15		30,1	124
3. Чай с сахаром	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			116,1	80,23	344,13	2436,24

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

3 День

Меню	Выход	Оздоровление				Каллории
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	
	Сад					
ЗАВТРАК						
1. Сосиска молочная	60	60	11	23,9		259
2. Омлет с морковью	155		8	11,7	5,2	86
Яйцо		80				
Масло слив.		10				
Морковь		49				
Молоко		50				
3. Батон нарезной		30	2,28	0,36	14,73	73,2
4. Сыр		10	2,09	2,36	0,2	31,3
5. Напиток кофейный с мол.	200		1,4	1,6	9,9	59
Молоко		100				
Кофе		2				
Сахар		15				
6. Сок	200	200	48		23,4	100
ОБЕД						
1. Салат из бел. капусты	60		1,8	10,1	6,2	118
Лук репка		8				
Капуста		76				
Масло раст.		6				
2. Суп карт. с мясными фрик.	250		9,3	7,3	17,9	174,66
Картофель		134				
Морковь		12				
Лук репка		12				
Яйцо		2				
Масло слив.		5				
Говядина		49				
3. Голубцы ленивые	150		11,3	30,5	10,13	360,5
Масло сливочное		4				
Говядина		103				
Крупа рисовая		9,3				
масло сливочное		7,5				
Капуста		141				
4. Соус томатно-сметанный	50		0,67	4,73	1,34	50,68
Масло сливочное		1				
Сметана		20				
Томатная паста						
Мука		1				
5. Напиток из шиповника	200		0,68		21,01	46,87
Шиповник		20				
Сахар		15				

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:



Оносова О.Н.

4 день

Меню	Выход Сад	Детский сад				Каллории
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
1. Икра кабачковая	60		1,1	10,2	6,3	122
Икра кабачковая консервирован		60				
Масло раст.		6				
2. Макаронные изделия отварн	150		5,38	5,89	34,23	211,56
Макаронные изделия		51				
Масло слив.		7				
3. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
4. Сыр	10	10	2,09	2,36	0,2	31,3
5. Чай с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Чай		6				
Молоко		100				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
Салат картоф.с солен огурц	60		0,819	3,126	5,142	61,73
Масло растительное		3				
Морковь		8				
Лук репчатый		7,8				
Картофель		49,8				
Огурец соленый		12				
2. Борщ с капустой и картофеле	250		1,9	6,66	10,8	111,11
Свекла		50				
Картофель		28				
Капуста свежая		25				
Марковь		17				
Лук репчатый		6				
Сахар		2				
Сметана		10				
Говядина		12				
Масло растительное		3				
3. Каша гречневая рассыпчатая	96		5,82	3,62	30	175,87
Крупа гречневая		46				
Масло сливочное		4,5				
4Сосиска	60		11	23,9		259

Сосиска молочная		60				
5.Напиток морковно-апельс	200		0,6	0,1	24,5	101
Морковь		52				
Апельсин		58				
Сахар		20				
6. Хлеб ржаной	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
7. Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
2. Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
УЖИН						
1.Картофельное пюре	150		3,195	6,06	23,295	160,455
Картофель		169,5				
Молоко		24				
Масло сливочное		6,75				
2.Рыба тушеная в смет.соусе	140		15,42	13,47	5,61	205,32
Горбуша		115				
Лук репчатый		17				
Мука		1				
Масло слив.		6				
Сметана		20				
3. Напиток кофейный с мол	200		0,1		7,5	30
Молоко		50				
Кофе		2				
Сахар		15				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			90,774	88,816	264,697	2145,045

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

5 день

Меню	Выход Сад	Детский сад				Каллории
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная жидкая	205		3	3,9	15,2	108
Крупа манная		31				
Масло сливочное		5				
Сахар		5				
Молоко		106				
2. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
3. Масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,025	36,7
4. Сыр порционный	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
5. Какао с молоком	200		1,9	2	13	76
Какао		3				
Молоко		100				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
1.салат из квашеной капусты	60		0,96	6	2,14	66,36
Масло растительное		6				
Капуста квашеная		70				
Лук репка		7				
2. Суп картофельный с бобовыми	250		2,33	3,88	13,61	98,78
Картофель		67				
Горох		21				
Лук репка		16				
Масло слив.		3				
Морковь		12				
3. Плов из отварной говядины	160		19,46	16,55	26,97	334,74
Говядина		130				
Морковь		19				
Крупа рисовая		32				
Лук репка		18				
Масло слив.		5				
Компот из сухофруктов	200		0,1		7,5	30
Компотная смесь		25,3				
Сахар		15				
5, Хлеб ржаной	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
6. Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1.Пирожки печ. из сдоб. теста	40		13,4	11,2	83,6	488
Мука		40				
Сахар		2				
Масло слив.		4				
Яйцо		4				

Дрожжи		1				
2. Фарш яблочный	40		0,16	0,16	16,18	66,84
Сахар		0,4				
Яблоко		54,32				
Масло слив.		2				
3. Йогурт	200	200	6	5	9,4	112
4. Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
УЖИН						
1. Вареники ленивые с маслом	200		32,49	9,83	33,22	167
Творог		159				
Мука		22				
Яйцо		11				
Сахар		11				
Масло слив.		10				
3. Чай с молоком	200				7,5	30
Чай		0,5				
Молоко		100				
Сахар		15				
3. Хлеб пшеничный	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
4. Хлеб ржаной	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			114,01	65,68	310,375	2024,52

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

6 день

Меню	Выход Сад	Вес	Детский сад		Углеводы	Каллории
			Белки	Жиры		
ЗАВТРАК						
1.Каша гречневая молочная	205		7,94	8,21	35,13	246,17
Крупа гречневая		40				
Молоко		133				
Сахар		5				
Масло сливочное		5				
2. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
3. Сыр порционный	5	5	1,04,	1,18	0,1	15,65
4. Чай с сахаром	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
5. Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
Салат из свеклы с чернослив	60		0,84	6,04	5,53	79,96
Чернослив						
Свекла		68				
Масло раст.		6				
2. Рассольник домашний	250		5,02	11,3	32,37	149
Картофель		100				
Капуста		25				
Морковь		12				
Лук репка		12				
Огурец соленый		17				
Масло слив.		5				
Сметана		10				
Говядина		29				
3. Жаркое по домашнему	200		25,53	24,78	18,43	400,75
Говядина		102				
Картофель		147				
Лук репка		13				
Масло сливочное		5				
Томатная паста		6				
Компот из свежих яблок	200		0,3		14	30
Яблоки		46				
Сахар		15,1				
5. Хлеб ржаной	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
6. Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1. Печенье сахарное	40	40	3,92	3,96	27,24	160
Бифилайф	200	200	6	5	9,4	106

УЖИН						
1. Рагу из овощей	205		1,8	7,3	11	116
Капуста свежая		64				
Морковь		54				
Лук репка		33				
Картофель		86				
Мука		1				
Сметана		30				
Масло слив.		9				
2. Котлета рыбная	60		8,9	1,65	5,81	73,55
Минтай		66,0				
Морковь		15,0				
Лук репка		6,0				
Хлеб пшеничный		5,0				
Яйцо		7,0				
Молоко		6				
Масло слив.		2				
3. Напиток кофейный с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Кофе		2				
Молоко		100				
Сахар		15				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			94,08	72,49	248,19	1810,78

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

7 День

Меню	Детский сад					
	Выход	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	Сад					
ЗАВТРАК						
1. Салат витаминный	60		1,1	10,1	11,5	142
Капуста		30				
Яблоки		17				
Морковь		19				
Сахар		3				
Масло раст.		6				
Лимонная кислота		0,1				
2. Каша пшенная молочная	205		2,9	3,5	16,7	111
Крупа пшенная		40				
Молоко		111				
Сахар		5				
Масло слив.		5				
3. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
4. Масло сливочное	5	5	0,35	56,6	0,35	530
5. Сыр порционный	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
6. Напиток кофейный с мол.	200		1,4	1,6	9,9	59
Молоко		100				
Кофе		2				
Сахар		15				
7. Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка	60		1,52	5,06	5,38	78,5
Зеленый горошек		40				
Лук репчатый		5				
Масло растительное		6				
1. Суп крестьянский с рис. кру	250		0,9	3,1	6,2	56
Капуста		37				
Картофель		34				
Крупа рисовая		10				
Мокровь		12,0				
Лук репка		12				
Масло слив.		5				
Сметана		10				
2. Картоф. запеканка с мясом	160		13,6	13,2	9,8	214
Говядина		132				
Картофель		178				
Хлеб пшеничный		2				
Яйцо		3				
Масло сливочное		8				

3. Соус молоч. к блюдам	30		3,4	6,9	9,2	112
Молоко		30				
Масло сливочное		1				
Сахар		1				
Мука		0,3				
4. Компот из свежих яблок	200		0,1		7,5	30
Яблоки свежие		45				
Сахар		13				
5. Хлеб пшеничный	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
6. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
Ряженка	200	200	2,8	3,2	4,7	58
2. Булочка домашняя	60		13,4	11,2	83,6	488
Мука		40				
Сахар		2				
Масло слив.		4				
Яйцо		4				
Дрожжи		1				
4. Груша	115	115,0	3,0		10,92	46
УЖИН						
1. Пюре из моркови	200		1,6	3,7	10,8	83
Морковь		286				
Сахар		2				
Масло слив.		10				
2. Кнели из кур с рисом	60		10,94	12,42	5,05	175,75
Куры		132				
Молоко		6,4				
Крупа рисовая		5,6				
Масло слив.		2,4				
Хлеб пшеничный		9				
3. Чай с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Чай		6				
Молоко		100				
Сахар		15				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
Итого			92,445	135,46	273,43	2610,35

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

8 день

Меню	Выход	Детский сад			Углеводы	Каллории
		Вес	Белки	Жиры		
	Сад					
ЗАВТРАК						
Салат из моркови	60		3,1	6,9	21,9	162
Морковь		38				
Сахар		34				
Масло раст.		6				
2.Каша рисовая молочная	205		6,2	8,05	31,09	222,02
Крупа рисовая		31				
Молоко		106				
Сахар		5				
Масло сливочное		5				
3. Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
4. Сыр порционный	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
5. Чай с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Чай		6				
Молоко		100				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
1.Салат картофель с зел горошком	60		3	11,4	10,8	156
Лук репка		6				
Масло растительное		6				
Яйцо		4				
Зеленый горошек		18				
Картофель		43				
2. Щи из свеж. капусты с картофе	250		2,08	6,32	10,63	107,82
Капуста		68,7				
Морковь		12				
Лук репка		12				
Масло слив.		5				
Сметана		10				
Картофель		40				
3.Картофельное пюре	150		3,195	6,06	23,295	160,455
Картофель		169,5				
Молоко		24				
Масло сливочное		6,75				
4.Котлета рыбная	60		13,3	4	6,8	116
Минтай		66,0				
Морковь		15,0				

Лук репка		6,0				
Хлеб пшеничный		5,0				
Яйцо		7,0				
Молоко		6				
Масло слив.		2				
5.Компот из яблок с лимоно	200		0,3		14	57
Компотная смесь		25,3				
Сахар		15,1				
6.Хлеб пшеничный	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
7.Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1.Йогурт	200	200	6	5	9,4	106
2. Пирожки печ. из сдоб. теста	40		13,4	11,2	83,6	488
Мука		40				
Сахар		2				
Масло слив.		4				
Яйцо		4				
Дрожжи		1				
3.Фарш из капусты	40		3,5	8,5	7	119
Капуста		60				
Лук репка		1				
Яйцо	40	4				
Масло растительное		4				
4.Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
УЖИН						
1. Сырники из творога	150		19,1	5	26,4	227
Творог		136				
Крупа манная		11				
Яйцо		5				
Сахар		15				
Мука		10				
Сметана		5				
Масло слив.		2				
2. Молоко сгущенное	50	50	4,8	4,8	15,5	169
3. Напиток кофейный с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Кофе		2				
Молоко		100				
Сахар		15				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			114,97	83,71	362,245	2618,395

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

9 день

		Детский сад				
Меню	Выход	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	Сад					
ЗАВТРАК						
1.Салат карт. с кукурузой конс	60		3,1	6,9	21,9	162
Кукуруза консервированная		41,6				
Картофель		34,7				
Масло растительное		6				
1.Морковь		31,4	1,1	3,7	6,2	66
Омлет натуральный	155		12,55	17,63	17,19	277
Яйца		2				
Молоко		30				
Масло слив.		10				
2. Батон нарезной		30	2,28	0,36	14,73	73,2
4. Сыр		5	1,04	1,18	0,1	15,6
5. Напиток кофейный с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Молоко		100				
Кофе		2				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
1. Салат из моркови с зел. Гор	60		1,1	6,07	3,75	74,25
Морковь		42				
Зеленый горошек		37				
Масло растительное		6				
2. Суп картофельный с клецками	150		3,75	3,28	16,83	111,93
Картофель		40				
Лук репка		7,2				
Морковь		7,5				
Масло сливочное		1,5				
3.Клецки	25					
Мука		8				
Масло раст.		1				
Яйца		12				
4. Капуста тушеная с мясом	200		20,09	15,81	10,63	258,28
Говядина		131				
Лук репка		46				
Капуста		167				
Масло сливочное		6				
7. Напиток из шиповника	200		0,68		21,01	46,87

Шиповник		20				
Сахар		15,1				
8.Хлеб пшеничный	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
9.Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
2. Кефир	200	200	2,8	3,2	4,1	56
УЖИН						
1. Салат овощной	200		3,6	14	21,6	234
Капуста свежая		96				
Лук репка		16				
Масло растительное		14				
Картофель		100				
Огурцы консервированные		48				
Зеленый горошек		20				
Кисель	200		0,1		29,04	116,6
Кисель		24				
Сахар		10				
4. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
5. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			87,66	78,84	261,27	1982,23



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

10 день

Меню	Выход Сад	Детский сад			Углеводы	Каллории
		Вес	Белки	Жиры		
ЗАВТРАК						
1. Картофель отварной	200		2,1	4,7	18,1	122
Картофель		264				
Масло сливочное		9				
2. Огурец соленый	50	50	0,3	5,06	0,6	3,5
3.Батон нарезной	30	30	2,28	0,36	14,73	73,2
4.Сыр порционнo	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
5.Напиток кофейный с молоком	200		1,4	1,6	9,9	59
Молоко		100				
Кофе		2				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
1. Зеленый горошек	30	30	1,26		3,81	20,7
2. Суп картофельный с рыбой	250		10,57	3,29	5,36	92,99
Картофель		15				
Минтай		76				
Лук репка		12				
Морковь		12				
Масло сливочное		5				
3. Макароны отварные	150		3,78	3,5	33,2	198
Макаронные изделия		48				
Масло слив.		7				
4. Котлета куриная	50		9,43	10,66	6,42	159,32
Курица		87,5				
Хлеб пшеничный		9,1				
Масло сливочное		12,5				
5.Компот из сухофруктов	200		0,3		14	57
Компотная смесь		25,3				
Сахар		15,1				
6. Хлеб ржаной	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
7. Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ПОЛДНИК						
1. Булочка домашняя	80		7,3	11,8	61,3	380
Сахар		12				
Дрожжи		1				
Яйцо		2				

Масло слив.		12				
Мука		57				
Ряженка	200	200	5,6	6,4	9,4	112
3. Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
УЖИН						
1. Винегрет овощной	250		1,3	10,1	8,3	130
Картофель		73				
Свекла		47				
Огурцы консерв.		9				
Лук репка		45				
Масло раст.		25				
Морковь		32				
Сельдь соленая	50	50	8	2,9		56,5
2. Чай с сахаром	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
3. Хлеб ржаной	20	20	1,04	0,2	8,86	42,8
4. Хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,22	9,28	45,8
ИТОГО			85,53	63,29	259,92	1831,11

Химический состав и энергетическая ценность рационов питания				
Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Итого за 10 дней	990,18	1006,94	2924,00	22047,48
Среднее за 1 день	99,01	100,69	292,40	2204,74
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности				
	18	29	53	100