

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОБУ «Детский сад № 4 «Солнышко» п. Новосергиевка

(возраст 3-7 лет)

(меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Меню по дням недели

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: 1	Плов фруктовый	Каша молочная пшеничная	Каша молочная гречневая	Каша рисовая молочная	Каша ячневая молочная	Каша геркулесовая молочная	Макароны отварные с маслом	Каша манная молочная	Лапша молочная	Омлет
	Батон Рябинушка с маслом	Батон Рябинушка с маслом	Батон Рябинушка сыр, масло	Батон Рябинушка с маслом	Батон Рябинушка масло, сыр	Батон «Рябинушка » масло, сыр		Батон Рябинушка с маслом	Батон Рябинушка с маслом	Батон Рябинушка с маслом, сыр
	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Чай с молоком	Чай	Какао	Какао	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Чай	Чай с лимоном
Завтрак: 2	Сок	яблоко	сок	груша	сок	груша	Сок	яблоко	Сок	груша
Обед	Салат луковый		Салат зимний	Салат из квашеной капусты		Салат из свеклы	Салат луковый	Салат из св огурцов и помидор		Винегрет
	Борщ с мясом со сметаной	Рассольник со сметаной	Щи смясом курицы со сметаной	Суп рыбный	Суп фасолевый с мясом	Суп-лапша с курицей	Суп с фрикадельк ами	Свекольник со сметаной	Суп харчо	Суп с клецками
	Картофельн ое пюре	Овощное рагу с мясом	Макароны отварные	Картофель отварной	Голубцы ленивые	Картофельн ое пюре	Отварная гречка	Плов с мясом птицы	Капуста тушеная с мясом пти	Гороховое пюре
	Котлета говяжья		Тефтели с говядиной	Гуляш с курицей		Биточки рыбные соус	Гуляш с говядиной			Котлета говяжья
	Компот из кураги	Кисель	Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Кисель	Компот из кураги	Напиток из яблок	Кисель	Компот из сухофрукто в	Кисель
	Хлеб пшеничный Хлеб ржан	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной, пшеничный	Хлеб ржаной, пшеничный	Хлеб пшеничный ржаной,	Хлеб пшеничный ржаной,	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный ржаной,	Хлеб	Хлеб пшеничный
Полдник :	Пудинг творожный	Печенье	Ватрушка с творогом	Оладьи со сгущенкой	Рогалик с повидлом	Плюшка	Вареники ленивые с творогом	Пирог с яблоками	Сдоба	кекс
	Молоко	Ряженка	какао	Кефир	Чай с лимоном	молоко	чай	Ряженка	Кофейный напиток	Молоко

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
1 день						Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Завтрак: 1	Плов фруктовый	200			2,523	0,905	41,839	45,267	№41
		рис		30	30					
		масло сл. 72%		3	3					
		Изюм, чернослив		10	10					
		сахар		5	5					
		Чай с лимоном	180			0,126	0	10,484	42,04	№44
		чай		0,56	0,56					
		сахар		12	12					
		лимон		14	14					
		Батон «Рябинушка»	20	20	20	1,155	0,6	9,96	52,4	
		Масло сливочное 72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88	
	Всего за 1 завтрак					3,904	7,305	62,363	192,587	
	Завтрак: 2	сок	100	100	100	0,8	0	18,72	75,2	№258
	Всего за 2 завтрака					4,704	7,305	81,083	267,783	
	Обед:	Салат «Луковый»	80			0,82	3,99	5,36	80,15	№2
		масло растительное		5	5					
		лук		100	100					
		Борщ со сметаной	200			4,391	8,243	17,012	139,31	№12
		капуста		80	50					
		мясо говядина 1 кат.		30	20					
		картофель		80	50					
		свекла		30	20					
		морковь		30	20					
		масло сл. 72%		2	2					
		масло растительное		2	2					
		сметана		9	9					
		лук		10	7					
		томат		3	3					
		Картофельное пюре	150			2,853	3,787	26,119	131,01	№19
		Картофель		180	120					

	молоко 3,2%		30	30					
	масло сл. 72%		3	3					
	Комплета	70			10,083	10,347	3,504	130,35	№282
	мясо говядина 1 кат.		80	60					
	лук		25	10					
	хлеб пшеничный		5	5					
	масло растительное		3	3					
	яйцо		1/4	1/4					
	Соус	40			0,82	6,03	6,29	108,98	№8
	Масло сливоч. 72 %		6	6					
	лук		20	16					
	морковь		25	20					
	Томат. паста		8	8					
	мука		3	3					
	Компот из кураги	180			0,52	-	16,57	64,9	№4
	курага		10	10					
	сахар		13	13					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Всего за обед				24,547	35,247	105,035	813,8	
	Полдник:								
	молоко	180			6,0	6,4	9,4	120	№140
	молоко		180	180					
	Пудинг творожный	140			7,393	6,955	25,879	229,46	№39
	манка		13	13					
	Масло сливоч. 72 %		3	3					
	яйцо		1/4	1/4					
	молоко 3,2%		40	40					
	сгущенное молоко		20	20					
	творог		75	75					
	Всего за полдник				13,393	13,355	35,279	349,46	
	Итого за первый день				42,644	55,907	221,397	1431,043	

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	брутто		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры
					нетто	Б	Ж	У		
2 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>Завтрак 1:</i>	<i>Каша пшеничная</i>	200			7,186	7,47	23,848	186,2	№2
		<i>пшено</i>		25	25					
		<i>масло сл. 72%</i>		3	3					
		<i>сахар</i>		3	3					
		<i>молоко 3,2%</i>		180	180					
		<i>Кофейный напиток</i>	180			4,75	5,12	18,7	141,84	№34
		<i>молоко 3,2%</i>		180	180					
		<i>сахар</i>		11	11					
		<i>Кофейный напиток</i>		3	3					
		<i>Батон «Рябинушка»</i>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
		<i>Масло сл. 72%</i>	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88	
	<i>Всего за 1 завтрак</i>					13,576	18,99	52,588	433,32	
	<i>Завтрак 2:</i>	<i>Яблоко</i>	100	100	100	3,1		4,6	57,63	
	<i>Всего за 2 завтрака</i>					16,676	18,99	57,188	490,95	
	<i>Обед:</i>									
		<i>Рассольник со сметаной</i>	200			7,921	8,938	16,137	173,8	№13
		<i>картофель</i>		85	60					
		<i>перловка</i>		5	5					
		<i>лук</i>		13	9					
		<i>морковь</i>		22	15					
		<i>огурец соленый</i>		34	28					
		<i>масло сл. 72%</i>		2	2					
		<i>масло растительное</i>		2	2					
		<i>сметана</i>		9	9					
		<i>мясо курицы</i>		50	20					
		<i>Овощное рагу с говядиной</i>	200			21,71	16,55	15,02	196	№21
		<i>картофель</i>		80	60					
		<i>капуста</i>		75	60					
		<i>томат</i>		3	3					
		<i>лук</i>		15	12					

	морковь		25	20					
	масло растительное		8	8					
	мясо говядины		80	70					
	Кисель	180			0,012	-	21,02	81,86	№38
	сахар		10	10					
	кисель		12	12					
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,31	1,05	17,43		
	Всего за обед:				33,933	28,188	79,867	597,66	
Полдник:	Печенье	38			6,95	1,97	29,18	174,04	
	печенье		38	38					
	Ряженка	180			3,1	2,8	4,6	57,63	№47
	ряженка		180	180					
	Всего за полдник:				10,05	10,77	33,78	231,67	
	Итого за день				74,235	57,948	170,835	1320,28	

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
						Б	Ж	У		
3 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Завтрак: 1	Каша гречневая	200			7,026	7,09	26,188	203,39	№3
		молоко 3,2%		170	170					
		масло сл.72%		3	3					
		гречка		25	25					
		сахар		5	5					
		Чай с молоком	180			1,4	1,6	16,4	86	№394
		чай		30	30					
		сахар		10	10					
		молоко		92	92					
		Батон «Рябинушка»	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
		Масло сливочное	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88	
		Сыр	11	11	11	1,15	1,45	0	18,8	
	Всего за 1 завтрак					11,216	16,54	52,628	413,47	
	Завтрак:2	сок	100	100	100	0,8	0	18,72	75,2	№258
	Всего за 2 завтрака					12,016	16,54	71,348	488,67	

Обед:	Салат «Зимний»	60			1,194	1,073	7,755	42,04	№22
	картофель		55	40					
	морковь		25	20					
	Огурец соленый		37	30					
	масло растительное		5	5					
	лук		10	7					
	Щи с мясом курицы со сметаной	200			6,643	7,97	12,295	146,131	№14
	капуста		75	56					
	мясо кур		30	25					
	картофель		60	40					
	морковь		20	12					
	масло сл. 72%		3	3					
	масло растительное		3	3					
	сметана		9	9					
	лук		20	16					
	Томат- пюре		3	3					
	Макароны отварные	150			4,186	1,81	30,098	146,02	№23
	макароны		40	40					
	масло сл. 72%		3	3					
	Тефтели мясные	80			8,98	9,4	7,31	150,5	№37
	мясо говядина I кат.		80	60					
	лук		20	15					
	масло растительное		3	3					
	масло сл. 72%		2	2					
	морковь		20	16					
	Томат - пюре		3	3					
	Компот из чернослива	180			0,23	-	16,54	64,1	№33
	чернослив		10	10					
	сахар		12	12					
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
Всего за обед					26,293	23,103	104,178	707,891	
Полдник:	Ватрушка с творогом	80			15,6	17,8	33,2	362,6	№29,30
	творог		30	30					
	сахар		10	10					
	мука		40	40					

	Консервы рыбные		40	40					
	картофель		70	60					
	морковь		20	14					
	масло сл.72%		3	3					
	масло растительное		1	1					
	пишено		13	13					
	лук		20	16					
	Картофель отварной	150			2,65	4,17	24,08	146	№41
	картофель		180	150					
	масло сл.72%		3	3					
	Молоко 3,2 %		30	30					
	Гуляш с курицей	75			4,558	5,578	6,768	111,15	№27
	мясо курицы.		35	35					
	лук		20	16					
	масло растительное		3	3					
	морковь		25	20					
	Томат - пюре		3	3					
	мука		5	5					
	Компот из сухофруктов	180			0,32	-	16,78	65	№32
	сухофрукты		10	10					
	сахар		13	13					
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,7	10,5	17,43	91,7	
	Всего за обед				19,814	18,631	91,759	622,22	
Полдник:	Оладьи со сгущенкой	70/20			7,443	6,597	38,763	244,194	№168
	мука		70	70					
	Сахар								
	яйцо								
	молоко 3,2%								
	Масло растительное								
	дрожжи								
	Молоко сгущенное								
	Ряженка	180			6,0	3,75	8,4	87,0	№401
	ряженка								
	Всего за полдник				13,443	10,347	47,163	331,194	
	Итого за день				48,547	44,178	198,942	1368,1	

	масло растительное		2	2					
	рис		10	10					
	Кисель	180			0,012	-	21,02	81,86	№38
	кисель		12	12					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,31	1,05	17,43	91,7	
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
Всего за обед					24,75	25,766	84,464	618,27	
Полдник:	Рогалик с повидлом	50			7,77	2,85	49,78	256,67	№126
	мука		35	35					
	сахар		4	4					
	молоко		12	12					
	Масло слив. 72%		2	2					
	яйцо		1/4	1/4					
	дрожжи		1	1					
	Масло раст.		3	3					
	повидло		8	8					
	Чай с лимоном	180			0,126	0	0,484	42,04	№44
	чай		0,56	0,56					
	сахар		12	12					
	лимон		14	14					
Всего за полдник					7,9	2,8	60,3	298,7	
Итого за день					44,01	46,01	219,85	1423,2	

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
						Б	Ж	У		
6 день	1	2	3			4	5	6	7	8
	Завтрак: 1	Макароны отварные с маслом	150			4,186	1,81	30,098	146,02	№23
		макароны		40	40					
		масло сл.72%		3	3					
		Чай с лимоном	180			0,126	0	10,484	42,04	
		чай		0,56	0,56					
		сахар		12	12					
		лимон		14	14					
	Всего за 1 завтрак					4,312	1,81	40,582	188,06	
	Завтрак:2	Сок	100	100	100	0,8	0	18,72	75,2	№258
	Всего за 2 завтрака					5,112	1,81	59,302	376,12	
	Обед:	Салат «Луковый»	60			0,82	3,99	5,36	80,15	№11
		лук		100	100					
		масло растительное		5	5					
		Суп с фрикадельками	200			8,971	7,825	22,237	193,65	№18
		мясо говядина		80	80					
		картофель		80	60					
		морковь		20	16					
		масло сл.72%		3	3					
		масло растительное		3	3					
		лук		20	15					
		сметана		10	10					
		Отварная гречка	150			8,59	6,09	38,64	243	№24
		гречка		35	35					
		масло сл.72%		3	3					
		Гуляш с говядиной	75			12,334	8,49	5,998	148,41	№26
		Мясо говядина		80	60					
		лук		20	16					
		морковь		20	16					
		масло растительное		3	3					
		Томат.паста		3	3					

	Напиток из яблок	180			0,08	0	12,24	46,9	№37
	яблоки		25	18					
	сахар		12	12					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,7	1,05	17,43	91,7	
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Всего за обед				35,475	29,1	112,2	858,1	
Полдник:	Чай	180			0	0	9,98	37,7	
	чай		0,56	0,56					
	сахар		10	10					
	Вареники ленивые с творогом	140			19,7	7,3	39	341,2	№23,24
	мука		20	20					
	сахар		12	12					
	яйцо		1/5	60					
	Масло сл. 72%		5	5					
	творог		140	136					
	Всего за полдник				19,7	7,3	49,0	378,9	
	Итого за день				60,2	38,2	220,5	1613,2	

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
						Б	Ж	У		
7 день	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Завтрак: 1	Каша геркулесовая	200			7,406	8,13	23,128	190,4	№4
		молоко 3,2%		180	180					
		масло сл. 72%		3	3					
		геркулес		25	25					
		сахар		3	3					
		Какао	180			3,38	5,344	18,066	137,9	№35
		какао		2,0	2,0					
		сахар		10	10					
		молоко 3,2%		170	170					
		Батон «Рябинушка»	20	20	20	1,155	0,6	9,96	52,4	
		Масло сливочное 0,72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88	
		Сыр	10	10	10	1,15	1,45	0	18,8	
	Всего за 1 завтрак					13,193	21,324	51,234	452,38	
	Завтрак:2	Груша	80	80	80	0,41	0	10,7	42	
	Всего за 2 завтрака					13,603	21,324	61,934	494,38	
	Обед:	Салат из свеклы	60			0,969	0,99	6,065	36	№11
		масло растительное		2	2					
		свекла		70	60					
		лук		10	10					
		Суп лапша с курицей	200			8,887	8,163	26,952	207,63	№17
		мясо курицы		30	25					
		картофель		70	50					
		морковь		16	10					
		масло сл. 72%		3	3					
		масло растительное		2	2					
		лук		15	12					
		вермишель		20	20					
		сметана		10	10					
		Картофельное пюре	150			2,853	3,787	26,119	131,01	№19
		картофель		180	120					
		масло сл. 72%		3	3					
		Молоко 3,2%		30	30					

	<i>Биточки рыбные с соусом</i>	80			9,118	6,438	6,34	104,96	№28
	..лук		20	16					
	хлеб пшеничный		5	5					
	яйцо		1/2	1/2					
	Масло растит		3	3					
	Рыба свежая		106	65					
	<i>Соус</i>	40			0,82	6,03	6,29	108,98	№348
	Масло слив. 72%		6	6					
	лук		20	15					
	морковь		25	20					
	Томат.паста		8	8					
	<i>Компот из кураги</i>	180			0,52	-	16,57	64,9	№4
	курага		10	10					
	сахар		13	13					
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
	<i>Всего за обед</i>				28,227	28,258	108,516	812,58	
	<i>Полдник:</i>								
	<i>молоко</i>	180			6	6,4	9,4	120	№400
	молоко		180	180					
	<i>Плюшка</i>	70			8,233	8,363	50,989	263,85	№42
	мука		70	70					
	дрожжи		1,2	1,2					
	яйцо		1/4	1/4					
	сахар		6	6					
	Масло растительное		3	3					
	Масло сл. 72%		3	3					
	Молоко 3,2%		30	30					
	<i>Всего за полдник</i>				14,233	14,763	60,389	383,85	
	<i>Итого за день</i>				56,063	64,345	230,839	1690,81	

[illegible]

									№16
	<i>Плов с мясом курицы</i>	200			22,8	23,78	39,62	480,97	
	<i>Мясо птицы</i>		112	105					
	<i>рис</i>		45	45					
	<i>масло сл. 72%</i>		5	5					
	<i>морковь</i>		20	10	10,083	10,347	3,504	130,35	
	<i>лук</i>		15	11					
	<i>Кисель</i>	180			0,012	0	21,02	81,86	№38
	<i>кисель</i>		20	20					
	<i>сахар</i>		10	10					
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
	<i>Всего за обед</i>				30,752	38,1	103,95	889,82	
	<i>Полдник:</i>								
	<i>Пирог с яблоками</i>	80			5,5	5,6	45,6	255,6	№94
	<i>мука</i>		40	40					
	<i>сахар</i>		10	10					
	<i>яйцо</i>		1/8	6					
	<i>молоко 3,2%</i>		20	20					
	<i>дрожжи</i>		1	1					
	<i>Масло сл. 72%</i>		5	5					
	<i>яблоки</i>		72	72					
	<i>Ряженка</i>	170	170	170	5,1	2,9	7,5	82	№401
	<i>Всего за полдник</i>				10,6	8,5	53,1	337,6	
	<i>Итого за день</i>				52,23	64,785	220,489	1686,93	

9 день	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры 12
						Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Завтрак: 1	Лапша молочная	200			7,386	7,115	28,788	202,4	№5
		молоко 3,2%		180	180					
		масло сл.72%		3	3					
		вермишель		30	30					
		сахар		3	3					
		Чай	180			0	0	9,98	37,7	№43
		чай		0,56	0,56					
		сахар		10	10					
		Батон «Рябинушка»	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
		Масло сливочное 72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88	
	Всего за 1 завтрак					9,026	13,515	48,808	345,38	
	Завтрак:2	сок	100	100	100	0,8	0	18,72	75,2	№258
	Всего за 2 завтрака					9,826	13,515	67,528	420,58	
	Обед:									
		Суп харчо	200			7,386	7,115	28,788	202,4	№16
		мясо говядина 1 кат.		30	25					
		картофель		70	52					
		морковь		15	12					
		масло сл.72%		3	3					
		масло растительное		2	2					
		лук		15	13					
		рис		10	10					
		чеснок		3	2					
		Капуста тушеная с мясом птицы	160			3,144	2,468	10,426	74,92	№22
		Мясо птицы		105	100					
		масло сл.72%		3	3					
		капуста		170	170					
		лук		20	16					
		Морковь		30	24					
		Томат паста		3	3					
		Масло растительное		2	2					

	Компот из сухофруктов	180			0,32	-	16,78	65	№32
	сухофрукты		10	10					
	сахар		13	13					
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,8	1,2	19,92	104,8	
	Всего за обед				18,644	12,118	89,586	534,12	
	Полдник: Кофейный напиток	180			4,75	5,12	18,7	141,84	№34
	молоко		180	180					
	сахар		11	11					
	Кофейный напиток		3	3					
	Сдоба	80			3,88	2,36	36,15	228,2	
	Всего за полдник				8,63	7,48	54,85	370,04	
	Итого за день				37,1	33,113	211,964	1324,74	

[illegible]

	морковь		30	20					
	Томатная паста		8	8					
	Масло раст.		3	3					
	Соус	40			0,82	6,03	6,29	108,98	№8
	лук		20	15					
	мука		3	3					
	морковь		25	20					
	Масло сливоч. 72 %		6	6					
	Томат.паста		8	8					
	Кисель	180			0,012	-	21,02	81,86	№38
	кисель		20	20					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,7	1,2	19,92	104,8	
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3	
	Всего за обед				29,365	25,097	111,134	819,63	
	Полдник:								
	Кекс столичный	50	50	50	4,57	13,84	42,22	263,85	
	Молоко	180	180	180	6,0	6,4	9,4	120	
	Всего за полдник				10,57	20,24	51,62	383,85	
	Итого за день				48,606	64,227	195,078	1411,6	

Накопительная ведомость набора продуктов за 10 дней

	1 день	2 день	3 день	4ден ь	5день	6 день	7день	8день	9день	10день	Всего	В день
Крупы	30	25	30	35	30		50	75	10	30	315	31,5
Макароны			35			40			20		95	9,5
Мука		70	70	55		30	18	70		21	334	33,4
Мясо говяд.	110	145	80		110		80	15	30	100	670	67,0
Мясо курицы			40	90		30		105	105		370	37,0
Колбаса							70				70	7
Рыба				40		120					160	16
Молоко	250	380	400	180	370	220	370	390	370	240	3170	317
Ряженка (кефир)		170		170			170	170			680	68
Творог	75		50				75				200	20
Сгущенка	20			20							40	4
Сметана	9	9	9			10	3	8			48	4,8
Сыр			11		10		10			10	41	4,1
Повидло		20						25			45	4,5
Масло сливочное	13	11	19	21	17	12	22	17	17	14	163	16,3
Масло растит.	8	10	11	15	13	10	8	2	2	2	81	8,1
Картофель	260	165	80	260	130	250	80	80	80	80	1465	146,5
Овощи	95	165	165	135	300	216	90	180	258	120	1724	172,4
Фрукты свежие		100		85		80	25	100		75	465	46,5
Сухофрукты	30		20	20		20			20		110	11
Хлеб ржаной		60					60				120	12
Хлеб пшеничный	110				110	110				110	440	44
Хлеб дарницкий				90					90		180	18
Хлеб отрубной			110					90			200	20
Яйцо (гр)	50	25	25	25		50	25	25		110	335	33,5
Чай г, мл	0,75		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	29,25	2,925
Какао г, мл			1		1		1				3	0,03
Кофейный напиток		1,8						1,8	1,8		5,4	0,54
Кисель		20			20			20		20	80	8
Сок	150		150		150		150		150		750	75
Сахар	38	37	53	41	43	33	49	38	43	36	411	41,1
Кондитерские изд.					40					50	90	9

Химический состав рациона по дням (за 10 дней)

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	42,644	55,907	221,397	1431,043
2 день	74,235	57,948	170,835	1320,28
3 день	57,289	62,787	226,792	1697,1
4 день	48,547	44,178	198,942	1368,1
5 день	44,01	46,01	219,85	1423,2
6 день	56,063	64,345	230,839	1690,81
7 день	60,2	38,2	220,5	1613,2
8 день	52,23	64,785	220,489	1686,93
9 день	37,1	33,113	211,964	1324,74
10 день	48,606	64,227	195,078	1411,6
Итого	520,924	531,5	2116,686	14968,764
В среднем за день	52,1	53,15	211,7	1497

Соль йодированная на одного ребенка в день составляет 4 грамма
Соль йодированная за 10 дней составляет 40 грамм на 1 ребенка

Вит «С» на одного ребенка в день составляет 50 миллиграмм
Вит «С» за десять дней составляет 500 миллиграмм