

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ « Новоникитинский  
детский сад»  
\_\_\_\_\_  
М.Н.Алексеева.  
«\_\_» \_\_\_\_ 2021г.

**Примерное  
десятидневное меню  
МБДОУ «Новоникитинский детский сад»**

**Сезон: весенне - летний  
Возрастная категория: 3 – 7 лет**

	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	<b>Завтрак</b>											
<b>418</b>	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	102,58	0,94	0,1	0,1	9,62	
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
<b>149</b>	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
<b>C555</b>	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>486,82</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>130</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46</b>						
	<b>Обед</b>											
<b>70</b>	Помидор долькой, (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6	
<b>27</b>	Борщ с капустой свежей с мясом и с сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74	
<b>305</b>	Гуляш	60	11,64	13,14	13,46	223	35,1	1,47	0,08	0,13	0,67	
<b>101</b>	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73 5	0,105	10,53	3,135	
<b>228</b>	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	
<b>133</b>	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0	
<b>C555</b>	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>662,26</b>						
	<b>Полдник</b>											
<b>149</b>	Пирожок с повидлом	60	4,333	5,930	43,044	232,128	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25	
122	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>304,128</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>52,318</b>	<b>43,75</b>	<b>212,624</b>	<b>1499,208</b>					<b>61,845</b>	

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда										
<b>Завтрак</b>											
72	Каша рисовая молочная жидккая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	188,74	0,56	0,06	0,22	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>455,54</b>					
<b>2-й завтрак</b>											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>46,0</b>					
<b>Обед</b>											
70	<b>Огурец свежий долька</b>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
33	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	29,69	1,07	0,11	0,07	8,2
345	Жаркое по домашнему	220	11,682	13,946	21,34	268,114	32,01	2,596	0,176	0,154	4,51
376	Компот из сушених фруктов вит.	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
C555	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	117,86	17,0	1,9	0,09	0,04	0
<b>Всего, ккал на обед</b>						<b>641,074</b>					
<b>Полдник</b>											
77	Кондитерское изделие	60	3,7	6,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
133	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
<b>Всего, ккал за полдник</b>						<b>297,104</b>					
<b>Всего, за день</b>			<b>40,146</b>	<b>46,072</b>	<b>220,882</b>	<b>1439,798</b>					<b>167,252</b>

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	<b>Завтрак</b>											
68	Каша из пшена и риса жидккая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	0,54	0,08	0,2	0,9	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>472,56</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
13	Томаты с растительным маслом, (салат из моркови с консервированной кукурузой)	25	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009	5,750	
97	Суп рыбный из консервов	250	10,175	6,6	16,65	150,85	107,925	1,3	0,1	0,1	8,025	
302	Плов из курицы	220	21,2	19,8	21,4	353,8	57,9	2,8	0,2	0,3	10,0	
263	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27	
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Итого ккал на обед</b>					<b>689,267</b>						
	<b>Полдник</b>											
146	Пирожок с творогом (повидлом)	70	7,336	9,63	23,177	206,5	47,488	0,637	0,056	0,112	0,035	
376	Компот из сушеных фруктов вит	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>278,5</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>64,99</b>	<b>46,806</b>	<b>286,045</b>	<b>1486,327</b>					<b>28,77</b>	

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг				
			белки	жиры	углеводы			Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда											
	<b>Завтрак</b>											
<b>405</b>	Каша геркулесовая	200	6,9	9,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0	0	
<b>395</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>453,1</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>130</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
<b>70</b>	Огурец свежий долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6	
<b>770</b>	Суп рисовый	250	8,85	7,25	12,375	136,875	41,485	2,853	0,148	0,144	10,494	
<b>67</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	14,235	4,545	0,21	0,105	0	
<b>161</b>	Котлеты биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81	
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	
<b>263</b>	Чай с сахаром	180	0	0	99,8	43	0,35	0,06	0	0	0,27	
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>737,475</b>						
	<b>Полдник</b>											
<b>14/15</b>	Запеканка из творога	150	14,5	10,9	18,8	224	115,9	0,58	0,03	0,19	0,15	
122	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>296,0</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>63,562</b>	<b>52,66</b>	<b>298,67</b>	<b>1532,575</b>					<b>48,006</b>	

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	<b>Завтрак</b>											
161	Каша гречневая молочная жидккая с маслом сливочным	150	6,98	10,42	25,0	240,0	184,48	1,5	0,01	0,22	0,9	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>489,4</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
2	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6	
86	Лапша по домашнему	250	2,2	7,075	11,925	122,25	0,05	0,025	0,5	19,7	0,575	
298	Ленивые голубцы	220	19,4	14,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5	
263	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	43,0	0,27	0,05	0	0	0,27	
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>639,11</b>						
	<b>Полдник</b>											
460	Булочка	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0	
401	Кисель	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>277,0</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>57,68</b>	<b>50,455</b>	<b>187,05</b>	<b>1451,51</b>					<b>39,815</b>	

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углево-ды			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда									
<b>Завтрак</b>										
70	Каша пшененная молочная жидкая	200	6,76	11,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>457,14</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>46,0</b>				
<b>Обед</b>										
<b>23</b>	Томат с растительным маслом	25	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009
<b>67</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05
<b>195</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,34	9,96	31,45	203	14,63	0,07	0,06	0,02
<b>295</b>	Гуляш	100	12,43	10,25	9,78	181,67	0,08	0,17	3,4	49,33
<b>133</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	2,0
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
<b>Всего, ккал на обед</b>						<b>661,387</b>				
<b>Полдник</b>										
<b>110</b>	Пирожок с морковью	100	9,01	12,51	2,24	156,25	79,98	1,2	0,05	0,04
C555	Хлеб пшеничный	20	1,577	0,171	9,66	47,144	4,57	0,4	0,034	0,011
<b>133</b>	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,010	0,036
<b>Всего, ккал.за полдник</b>						<b>271,578</b>				
<b>Всего, за день</b>			<b>52,522</b>	<b>60,607</b>	<b>187,43</b>	<b>1436,105</b>				<b>182,55</b>
<b>2</b>						<b>2</b>				<b>2</b>

	День: вторник						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
<b>17/4</b>	Каша рисовая молочная	200	5,8	8,8	29,3	229,7	30,4	0,8			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>520,7</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>130</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>5</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	0,74	0,05	0,04	16,76
<b>37</b>	Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	5,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
<b>88</b>	Котлета рыбная, пюре гороховое	240	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
<b>263</b>	Чай	180/30	0,876	0,999	23,25	106,251	0	0	0	0	0
<b>C555</b>	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>653,411</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>274</b>	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
376	Компот из сушеных фруктов витамин.	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>279,4</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>59,484</b>	<b>47,867</b>	<b>210,214</b>	<b>1499,511</b>					<b>40,302</b>

	День: среда					
--	-------------	--	--	--	--	--

№ рец.	Неделя: вторая Сезон: весенне – летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда									
<b>Завтрак</b>										
405	Каша геркулесовая	200	6,9	10,6	26,8	236,9	38	1,6	0	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>469,1</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01
<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>90,0</b>				
<b>Обед</b>										
2	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,05	8,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08
101	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	55,08	0,735	0,105	10,53
161	Котлеты биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07
263	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	43,0	0,35	0,06	0	0
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
<b>Всего, ккал на обед</b>						<b>650,490</b>				
<b>Полдник</b>										
156	Творожник	100	11,3	11,95	11,65	198,5	85,5	0,47	0,03	0,14
122	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54
<b>Всего, ккал за полдник</b>						<b>270,5</b>				
<b>Всего, за день</b>			<b>53,577</b>	<b>56,93</b>	<b>182,24</b>	<b>1436,09</b>				<b>47,217</b>

	День: четверг					
--	---------------	--	--	--	--	--

№ рец.	Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	<b>Завтрак</b>											
<b>179</b>	Каша манная молочная	200	5,52	6,92	29,63	194,0	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>485,0</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>130</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
<b>70</b>	Огурец свежий долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6	
<b>37</b>	Суп картофельный с клецками	250	5,16	9,05	18,95	196,8	29,48	1,36	0,15	0,2	5,31	
<b>291</b>	Запеканка из картофеля с мясом	220	16,7	13,1	35,3	325,9	34,1	2,5	0,23	0,22	5,2	
<b>263</b>	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	43,0	0,35	0,06	0	0	0	
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>691,96</b>						
	<b>Полдник</b>											
<b>54</b>	<b>Макаронник</b>	200	5,05	10,96	57,2	371,26	119,5	0	0,12	0,23	0,8	
376	Компот из сушеных фруктов витамин	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>418,96</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>55,57</b>	<b>48,438</b>	<b>247,904</b>	<b>1641,92</b>					<b>22,94</b>	

	День: пятница Неделя: вторая					
--	---------------------------------	--	--	--	--	--

№ рец.	Сезон: летний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,5	8,8	29,3	155	188	0,36	0,08	0,14	1
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>462,0</b>	30,4	0	0	0,8	0
	<b>2-й завтрак</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
13	Помидор свежий долька	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
34	Свекольник с мясом и сметаной	250	4,22	9,5	13,77	145,0	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
299	Каша перловая рассыпчатая	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,698	0,03	0,018	0
346	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	13,356	1,246	0,021	0,056	0,0252
133	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>627,615</b>					
	<b>Полдник</b>										
231	Сырники из творога	100	18,69	15,67	11,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
133	Отвар из шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	8,784	0,45	0,0108	0,036	144
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>302,184</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>68,762</b>	<b>54,492</b>	<b>167,583</b>	<b>1437,799</b>					<b>177,272</b>
	<b>Среднее показание за 10 дней</b>		<b>568,611</b>	<b>515,98</b>	<b>2200,55</b>	<b>15160,843</b>					<b>815,971</b>

	<b>Среднее показание за 10 дней на одного ребенка</b>		<b>56,86</b>	<b>51,56</b>	<b>220,055</b>	<b>1516,08</b>						<b>81,597</b>
	<b>Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %</b>		<b>14,93%</b>	<b>30,46 %</b>	<b>57,78%</b>							