

Утверждаю:
Заведующий
МКДОУ Агинский детский
Сад №1 «Солнышко»
Здрестова О.А.
01.02.22

**Цикличное 10 – дневное меню
МКДОУ Агинский детский сад №1
«Солнышко» от 1,6 до 3х лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6-до 3ех лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	0	9,52
1	Бутерброд с маслом		1,71	5,28	0,1	2	0	0	0,01	0	65
414	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	70
	Итого:		8,72	12,14	20,96	102,87	0,53	0,06	0,14	0,98	144,52
-ой завтрак											
418	Сок абрикосовый	150,00	0,75	0	15,5	10,5	2,1	0,02	0,02	3	64
	Итого:		0,75	0	15,5	10,5	2,1	0,02	0,02	3	64
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,4	1,69	9,98	15,51	0,7	0,08	0,05	7,2	61
354	Капуста тушеная	150	14,29	11,71	9,73	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27	201
394	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	23,86	0,93	0,0015	0,004	0,3	84,75
1,00	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,2	8	0,9	0,05	0,03	0	62
1,00	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,5	22,4	9	1,4	0,04	0,02	0	105
	Итого:		20,72	14,32	76,13	84,46	5,27	0,25	0,22	10,77	513,75
Уплотненный полдник											
ГП	пряник (печенье)	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
546	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	27,18	0,76	0,06	0,087	5,47	100
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,29	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
1 009	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		9,23	12,68	47,58	55,18	1,76	0,11	0,91	5,49	402,50
	Всего за день		38,41	38,93	151,43	250,71	8,47	0,43	1,30	20,24	1 090,67
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		71,13	64,88	58,02	31,34	84,70	53,75	144,44	44,98	60,59

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	18,9	1,16	0,11	0,03	0	149
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	8,91	0,71	0,02	0,02	0,08	127
411	чай сладкий с молоком	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		6,12	8,91	38,69	35,81	2,06	0,13	0,05	0,10	304
2-ой завтрак											
386	Фрукты (яблоки, банан)	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	44
	Итого:		0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	44
Обед											
82	Рассолник Ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	14,97	0,16	0,057	0,036	4,52	73
179	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	0,9	0,35	0,017	0,013		140
372	Соус сметанный	30	0,57	1,63	2,34	10,92	0,08	0,008	0,01	0,015	29,64
271	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18	74
392	Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,49	17,64	0,18	0,012	0,01	9,67	97,95
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		14,63	8,43	84,82	59,46	2,61	0,16	0,13	9,87	547,49
Уплотненный полдник											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	121,2	0,38	0,064	0,15	0,66	108
242	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	89
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
ГП	Вафли	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
	Итого:		11,48	13,85	59,70	258,60	1,69	0,17	1,13	1,86	467,00
	Всего за день		32,63	31,59	193,01	369,87	8,11	0,49	1,33	21,83	1 362,49
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		60,43	52,65	73,95	46,23	81,10	61,38	147,89	48,50	75,69

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6- ех 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	Каша молочная кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	9,2	2,48	0,11	0,06	0	146
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,96	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
412	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	9,4	0,21	0	0	1,42	29
	Итого:		6,87	5,20	42,00	24,60	3,20	0,14	0,08	1,42	243,7
2-ой завтрак											
420	Йогурт		4,36	3,75	6	180	0,15	0,06	0,26	1,05	75
	Итого:		4,36	3,75	6,00	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05	75
Обед											
63	Борщ на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17	61,50
291	Бестрогонов из отварной говядины	50	6,40	11,10	0,75	14,50	0,85	0,11	0,07		128,00
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	9,88	3,04	0,13	0,07	0	162
394	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	23,86	0,93	0,0015	0,004	0,3	84,75
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		17,24	18,815	82,18	89,56	6,65	0,3415	0,223	6,47	569,15
Уплотненный полдник											
222	Пирог открытый	50	0,30	0,16	2,79	0,97	0,06	0,01	0,00	0,00	13,75
395	Кисель	150	1,02	0	24,52	6,3	0,1	0,001	0,002	0,3	87,14
	Итого:		1,32	0,16	24,52	7,27	0,16	0,01	0,01	0,30	100,89
	Всего за день		29,78	27,93	154,70	301,43	10,16	0,55	0,57	9,24	988,74
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		55,15	46,54	59,27	37,68	101,60	68,44	63,11	20,54	54,93

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6- 3-ех лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	16,6	1,74	0,08	0,03	0	153
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
416	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	89
	Итого:		9,36	7,13	51,93	137,3	2,66	0,15	0,19	1,2	310,7
2-ой завтрак											
419	Напиток "витаминный"	150	0,4	0,085	32,59	27,04	0,39	0,03	0,2	15,79	126,95
	Итого:		0,4	0,085	32,59	27,04	0,39	0,03	0,2	15,79	126,95
Обед											
87	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	22,84	1,21	0,13	0,047	3,48	81
218	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	3,24	0,73	0,03	0,017	0	112
299	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	10,6	0,89	0,05	0,08	0	132
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	16,2	0,47	0,01	0,05	75	61
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		18,53	13,36	64,54	58,88	3,81	0,25	0,214	78,48	454,7
Уплотненный полдник											
432	Суп картофельный вегетарианский	150	1,4	1,69	9,98	15,51	0,7	0,08	0,05	7,2	61
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		3,57	2,03	30,89	29,51	1,4	0,11	0,07	7,22	157,7
	Всего за день		53,00	68,00	231,00	980,00	12,00	0,70	0,60	43,00	920,35
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		98,15	113,33	88,51	122,50	120,00	87,50	66,67	95,56	51,13

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	Каша молочная пшеница	150	4,27	4,86	24,48	11,8	1,01	0,11	0,01	0	159
3	Хлеб пшеничный с сыром		2,81	4,49	10,98	82,39	0,53	0,04	0,04	0,06	100,3
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		7,12	9,36	42,45	102,19	1,73	0,05	0,05	0,08	287,3
2-ой завтрак											
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	85
	Итого:		4,58	4,08	7,58	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	85
Обед											
73	Щи со свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07	35
292	Жаркое по - домашнему	150	18,35	4,7	16,32	21,17	2,69	0,15	0,22	6,4	180
46	Винегрет овощной	150	2,48	11,1	15,1	41,7	1,44	0,09	0,07	18,3	170,6
390	компот из с/ф	150	0,12	0,12	17,91	10,86	0,7	0,007	0,006	1,29	73,2
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		25,68	19,54	81,63	114,42	6,41	0,356	0,382	37,06	591,7
Уплотненный полдник											
432	Оладьи с повидлом	130	9,96	12,5	54,5	112,3	1,74	0,19	0,19	0,48	372
ГП	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		10	12,51	61,49	120,3	1,93	0,19	0,19	0,5	400
			47,38	45,49	193,15	526,51	10,23	0,746	0,862	39,69	1364
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		87,74	75,82	74,00	65,81	102,30	93,25	95,78	88,20	75,78

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
220	Макароны отварные с сыром	150/10	3,29	10,01	22,71	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14	218
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Масло сливочное порциями	5	0,1	7,2	0,1	2	0	0	0,01	0	65
416	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	89
	Итого:		8,67	20,26	49,69	227,3	2,06	0,12	0,24	1,34	440,7
2-ой завтрак											
386	Фрукты (банан)	180	1,38	1,02	35,22	64,98	7,8	0	0,08	28,46	158
	Итого:		1,38	1,02	35,22	64,98	7,8	0	0,08	28,46	158
Обед											
87	Суп фасолевый	150	3,29	3,07	9,79	22,84	1,21	0,13	0,04	3,48	81
321	Плов	150	14,17	11,96	25,08	31,59	1,47	0,03	0,08	0,38	264
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	1,27	8,58	0,27	0,04	0,019	4,4	33
394	Кампот	150	0,33	0,015	20,82	23,86	0,93	0,0015	0,004	0,3	84,75
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		19,38	14,735	74,38	78,73	3,78	0,1465	0,162	8,56	595,65
Уплотненный полдник											
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15	157
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		9,69	13,8	22,48	76,8	2,24	0,08	0,33	0,17	253,7
	Всего за день		39,24	49,295	167,55	390,83	8,68	0,3865	0,782	20,07	1385,05
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		72,67	82,16	64,20	48,85	86,80	48,31	86,89	44,60	76,95

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	Каша манная молочная	150	3,4	3,96	22,94	8,4	0,34	0,03	0,02	0	141
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	70
	Итого:		7,87	6,29	47,49	108,7	0,95	0,09	0,15	0,98	279,7
2-ой завтрак											
392	Напиток "мандаринов"	150	0,3	0,075	0,075	18,01	0,1	0,018	0,01	6,12	102,9
	Итого:				19,3			0,6		30	102,9
Обед											
91	Суп картофельный с клецками	150	1,40	1,69	9,98	15,51	0,70	0,08	0,05	7,20	61
326	Картофель отварной	100	2,04	3,2	13,62	24,65	0,67	0,09	0,07	12,1	92
293	Гуляш мяса кур	120	15,42	12,41	3,96	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6	189
34	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	14,46	0,53	0,007	0,015	3,8	37,56
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,29	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
395	Кисель	150	1,02	0	21,76	6,3	0,1	0,001	0,002	0,3	87,14
	Итого:		24,34	20,42	79,24	104,82	4,26	0,293	0,306	24	599,6
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный рисовый	150	2,32	3,96	24,08	4,5	0,34	0,02	0,02	0	14,2
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0,02	0,02	28
1	Хлеб ржаной	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0	0	68,7
	Итого:		4,49	4,3	44,99	18,5	1,04	0,05	0,04	0,02	110,9
	Всего за день		36,7	31,01	171,72	232,02	6,25	0,433	0,496	25	1093,1
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		67,96	51,68	65,79	29,00	62,50	54,13	55,11	55,56	60,73

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до-3х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	каша молочная "Дружба"	150	4,09	6,85	23,39	5,9	0,2	0,03	0,02	0	169
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		6,22	7,18	37,31	11,9	0,71	0,06	0,04	0	265,7
2-ой завтрак											
418	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	30	0,36	0,03	0,02	6	79
	Итого:		0,75	0	19,05	30	0,36	0,03	0,02	6	79
Обед											
83/123	Суп картофельный с гренками	150	1,4	1,69	9,98	15,51	0,7	0,08	0,05	7,2	61
218	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	3,24	0,73	0,03	0,017	0	112
304	Тефтели мясные	60	4,72	4,78	4,21	13,95	0,45	0,02	0,04	0,23	79
394	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	23,86	0,93	0,0015	0,004	0,3	84,75
365	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	3,5	0,04	0,003	0,003	0,08	14,61
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	1,09	3,5	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		12,43	11,635	57,23	66,06	3,36	0,1645	0,134	7,81	420,06
Уплотненный полдник											
179	Каша гречневая	100	5,73	4,06	25,76	9,88	3,04	0,13	0,07	0	162
1	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	64,2
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	85
	Итого:		12,44	8,47	47,26	205,48	3,71	0,22	0,33	2,05	311,2
	Всего за день		31,84	27,285	160,85	313,44	8,14	0,4745	0,524	15,86	1075,96
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		58,96	45,48	61,63	39,18	81,40	59,31	58,22	35,24	59,78

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
182	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	4,5	0,34	0,02	0,02	0	14,2
2	Бутерброд с привидлом	45	2,03	3,21	11,34	8,91	0,71	0,02	0,02	0,08	127
413	Чай сладкий с молоком	150	2,65	2,33	11,31	112	0,28	0,04	0,14	1,19	77
	Итого:		7	9,5	46,73	125,41	1,33	0,08	0,18	1,27	218,2
2-ой завтрак											
420	Йогурт	150	4,35	3,75	6	180	0,15	0,06	0,26	1,05	75
	Итого:		4,35	3,75	6	180	0,15	0,06	0,26	1,05	75
Обед											
86	Суп крестьянский	150	1,38	4,64	9,25	25,9	0,47	0,03	0,02	11	84,35
362	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	37,8	0,87	0,07	0,07	8,27	166
395	Кисель клюквен.	150	1,02	0	27,76	6,3	0,1	0,001	0,002	0,3	87,14
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,02	0,02	0	68,7
	Итого:		8,49	16,66	77,81	84,7	2,55	0,176	0,151	19,57	470,39
Уплотненный полдник											
223	Сдоба домашняя	60	3,82	2,55	37,8	13,37	0,92	0,06	0,03	0,06	190
416	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	89
	Итого:		6,97	5,27	50,76	128,07	1,33	0,1	0,17	1,26	279
	Всего за день		26,81	35,18	181,30	518,18	5,36	0,42	0,76	23,15	1042,59
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		49,65	58,63	69,46	64,77	53,60	52,00	84,56	51,44	57,92

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3-х лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша молочная ячневая	150	3,3	4,06	21,24	28	0,6	0,06	0,03	0	136
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		5,47	4,4	42,15	42	1,3	0,09	0,05	0,02	232,7
2-ой завтрак											
ГП	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	16,2	0,47	0,01	0,05	75	61
	Итого:		0,51	0,21	14,23	16,2	0,47	0,01	0,05	75	61

Обед											
94	Суп лапша домашняя	150	1,61	1,7	10,2	14,7	0,6	0,06	0,03	4,45	62,8
336	картофель отварной	100	2,04	3,2	13,62	24,65	0,67	0,09	0,07	12,1	13,62
271	Котлета мясная	60	7,61	2,45	5,33	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18	74
394	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	23,86	0,93	0,0015	0,004	0,3	84,75
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
	Итого:		15,28	8,055	77,18	93,21	3,75	0,2765	0,203	17,03	368,07
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный пшеничный	150	2,32	3,96	24,08	4,5	0,34	0,02	0,02	0	14,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,2	0	68,7
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		4,49	4,30	44,99	18,50	1,04	0,05	0,22	0,02	110,90
	Всего за день		25,75	16,97	178,55	169,91	6,56	0,43	0,52	92,07	772,67
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		47,69	28,28	68,41	21,24	65,60	53,31	58,11	204,60	42,93

		Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
					Ca	Fe	B1	B2	C	
	Всего за 10 дней	382,91	400,08	1 851,25	4 483,03	85,85	5,36	7,32	333,32	11 095,62
	Суточная потребность за 10 дней	540,00	600,00	2 610,00	8 000,00	100,00	8,00	9,00	450,00	18 000,00
	% удовлетворения потребности за 10 дней	70,91	66,68	70,93	56,04	85,85	66,96	81,29	74,07	61,64

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

Химический состав и энергоценность рациона подсчитывалась по весу нетто без учета потерь при термической обработке продуктов