

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

**Цикличное 10 – дневное меню
МКДОУ Агинский детский сад №1
«Солнышко» от 3х – до 7 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7ми-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	200	6,21	5,28	27,9	12,1	3,3	0,15	0,08	0	184
1	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	11,67	0,77	0,06	0,03	0	170
414	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
	Итого:		12,12	17,12	60,53	136,97	4,19	0,25	0,25	1,17	445,00
2-ой завтрак											
418	Сок абрикосовый	180	0,9	0	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6	76
	Итого:		0,90	0,00	18,18	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60	76,00
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,82	16,7	25,85	1,17	0,13	0,08	12	101
354	Капуста тушеная	200	19,7	15	13,65	38,45	1,9	0,11	0,17	4,72	269
394	компот с/ф	200	0,44	0,2	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4	113
1,00	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1,00	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,46	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		28,01	19,05	98,50	118,17	5,97	0,35	0,34	17,12	682,00
Уплотненный полдник											
ГП	пряник (печенье)	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	45,3	1,26	1	0,145	9,11	167
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,46	9	0,76	0,045	0,03	0	103
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		13,75	16,21	63,48	78,30	2,60	1,07	0,98	9,14	515,80
	Всего за день		54,78	52,38	240,69	346,04	15,28	1,68	1,59	31,03	1 718,80
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		101,44	87,30	92,22	43,26	152,80	210,25	176,56	68,96	95,49

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- 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 вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	24,5	1,54	0,14	0,04	0	187
2	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11	184
411	чай сладкий с молоком	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		8,39	11,04	53,50	47,38	2,84	0,17	0,07	0,14	411
2-ой завтрак											
386	Фрукты(яблоко,банан,груша)	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	Рассольник Ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53	122
179	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	1,35	0,52	0,025	0,019		210
372	Соус сметанный	40	0,7	2,04	2,93	13,65	0,1	0,01	0,01	0,019	37,05
271	Рыба жаренная	85	11,11	3,82	2,24	35	0,76	0,06	0,13	0,26	82
392	Компот из апельсинов	200	0,45	0,01	33,49	23,52	0,24	0,016	0,014	12,9	138,6
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		21,43	12,27	115,69	95,57	3,28	0,22	0,26	13,18	788,65
Уплотненный полдник											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	202	0,63	0,107	0,25	1,13	181
416	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	96
ГП	вафли	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
	Итого:		15,94	17,48	78,49	362,00	2,12	0,22	1,25	2,56	589,80
	Всего за день		46,16	41,19	257,48	520,95	10,44	0,64	1,60	25,88	1 833,45
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		85,48	68,65	98,65	65,12	104,40	79,75	177,89	57,51	101,86

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- лет

ПК	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 кукурузная	200	6,21	5,28	27,9	12,1	3,3	0,15	0,08	0	184
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
112	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	12,8	0,32	0	0	2,83	41
	Итого:		9,52	5,79	58,53	33,90	4,38	0,20	0,11	2,83	328
1-ый завтрак											
420	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	216	0,18	0,07	0,31	1,26	90
	Итого:		5,22	4,50	7,20	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90
Обед											
63	Борщ на мясном бул-не	200	1,81	4,91	12,74	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28	102,50
294	бефстрогонов из отварной говядины	129	15,51	15,06	12,43	3,29	0,99	0,03	0,10	33,40	187,00
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	4,56	0,15	0,1	0	243
394	Компот из с.ф	250	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4	113
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		31,88	27,11	131,93	116,35	9,64	0,337	0,334	44,08	844,50
Уплотненный полдник											
459	Пирог открытый	80	0,54	0,25	4,42	1,56	0,11	0,01	0,01	0,01	22,00
395	Кисель	200	1,36	0	29,02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4	116,19
	Итого:		1,90	0,25	33,44	9,96	0,25	0,01	0,01	0,41	138,19
	Всего за день		48,52	37,65	231,10	376,21	14,45	0,61	0,76	48,58	1400,69
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		89,85	62,75	88,54	47,03	144,50	76,50	84,67	107,95	77,82

день: четверг

неделя: первая

возрастная категория: от 3 до 7ми- 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 пшеничная	200	5,43	4,23	33,38	21,5	2,32	0,11	0,04	0	193
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
416	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107
	Итого:		12,29	7,91	69,63	167,5	3,51	0,205	0,24	1,43	403
2-ой завтрак											
419	напиток витаминный	200	0,57	0,03	43,69	36,32	0,56	0,04	0,028	21,07	179,6
	Итого:		0,57	0,03	43,69	36,32	0,56	0,04	0,028	21,07	179,6
Обед											
87	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81	135
218	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	4,86	1,09	0,04	0,052	0	168
299	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	14	1,18	0,07	0,11	0	173
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	91
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		26,71	19,38	93,5	85,13	5,62	0,385	0,312	95,81	670
Уплотненный полдник											
432	Суп картофельный вегетарианский	200	2,34	2,82	16,71	25,85	1,17	0,13	0,08	12	101
1	хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,46	9	0,76	0,045	0,03	0	103
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Всего за день		53,00	68,00	231,00	980,00	12,00	0,70	0,60	43,00	1292,6
	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	71,81

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- 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 пшениая	200	5,67	5,28	32,55	15,5	1,34	0,15	0,02	0	200
3	Хлеб пшеничный с сыром		6,45	7,27	17,7	133,28	0,87	0,06	0,07	0,1	162,25
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		12,18	12,57	60,24	158,78	2,49	0,21	0,09	0,13	402,25
2-ой завтрак											
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	102
	Итого:		5,48	4,88	9,07	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	102
Обед											
73	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,88	9,21	43,32	0,79	0,057	0,045	18,45	85
292	Жаркое по-домашнему	70	22,02	6,79	19,95	28,27	3,66	0,19	0,3	8,15	259
46	Винигрет овощной	180	2,76	12,36	16,8	46,2	1,6	0,1	0,08	20,4	189,6
390	Компот	200	0,16	0,16	23,88	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72	97,6
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		32,21	25,22	110,2	154,32	8,65	0,462	0,521	48,72	830,2
Уплотненный полдник											
432	Оладьи с повидлом	150	12,2	10,29	70,7	128,5	2,03	0,22	0,2	0,71	421
ГП	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		12,26	10,31	80,69	138,5	2,31	0,22	0,2	0,74	461
			62,13	52,98	260,2	678,4	13,64	0,972	1,091	52,05	1795,45
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		115,06	88,30	99,69	84,80	136,40	121,50	121,22	115,67	99,75

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
Завтрак											
220	Макароны отварные с сыром	200/10	11,17	10,28	31,78	106	1,51	0,07	0,97	0,14	264
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Масло сливочное порциями	5	0,1	7,2	0,1	2	0	0	0,01	0	65
416	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107
	Итого:		18,13	21,16	68,13	254	2,7	0,165	1,18	1,57	539
2-ой завтрак											
386	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10	95
	Итого:		1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10	95
Обед											
87	Суп фасолевый	250	5,49	5,27	16,32	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81	135
321	плов	200	19,33	16,19	33,99	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96	359
10	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	1,91	12,87	0,41	0,06	0,028	6,6	50
394	Кампот	250	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4	113
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		27,08	20,35	104,02	109,69	5,39	0,217	0,232	13,77	856
Уплотненный полдник											
229	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	77,5	1,9	0,06	0,38	0,18	193
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		9,34	18,05	11,85	87,5	2,18	0,06	0,38	0,21	233
	Всего за день		56,05	60,06	205	459,19	10,87	0,482	1,842	25,55	1723
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		103,80	100,10	78,54	57,40	108,70	60,25	204,67	56,78	95,72

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- 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	200	4,52	4,07	30,57	10,6	0,45	0,04	0,02	0	177
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
	Итого:		10,56	6,97	65,36	132,8	1,33	0,125	0,19	1,17	371
2-ой завтрак											
392	Напиток "мандаринов"	200	0,4	0,01	33,69	24,02	0,14	0,024	0,014	8,17	137,2
	Итого:				19,3			0,6		30	137,2
Обед											
91	Суп картофельный с клецками	200	2,34	2,82	16,71	25,85	1,17	0,13	0,08	12,00	101
339	Картофельное отварной	150	3,06	4,8	20,43	36,97	1	0,13	0,1	18,15	138
293	гуляш мяса кур	140	18,05	14,26	4,58	32,55	1,38	0,043	0,12	0,97	218
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7	56,34
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
395	Кисель	200	1,36	0	29,02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4	116,19
	Итого:		31,19	26,56	116,29	147,51	6,14	0,421	0,413	37,22	828,53
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный рисовый	200	3,09	4,07	32,09	5,7	0,45	0,03	0,02	0	177
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
1	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		6,34	4,58	62,51	24,7	1,49	0,075	0,05	0,03	320
	Всего за день		48,09	38,11	244,16	305,01	8,96	0,621	0,653	38,42	1656,73
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		89,06	63,52	93,55	38,13	89,60	77,63	72,56	85,38	92,04

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Са	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	каша молочная Дружба	200	5,5	8,77	29,27	7,8	0,26	0,04	0,02	0	213
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		8,69	9,26	49,7	16,8	1,02	0,085	0,05	0	356
2-ой завтрак											
418	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	36	0,45	0,04	0,02	7,2	95
	Итого:		0,9	0	22,86	36	0,45	0,04	0,02	7,2	95
Обед											
83/123	Суп картофельный с гречками	200	2,34	2,82	16,71	25,85	1,17	0,13	0,08	12	101
218	Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	4,86	1,09	0,04	0,052	0	168
304	Тефтели мясные	70	5,67	5,73	5,21	24,01	0,53	0,03	0,05	0,3	95
394	Компот из с.ф	200	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4	113
365	Соус белый основной	40	0,24	1,4	1,46	5,6	0,06	0,004	0,004	0,11	19,48
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		17,38	15,03	98,01	101,14	4,85	0,251	0,222	12,81	599,48
Уплотненный полдник											
179	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	4,56	0,15	0,1	0	243
1	хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	102
	Итого:		17,26	11,46	68,14	250,62	5,51	0,275	0,41	2,46	448
	Всего за день		44,23	35,75	238,71	404,56	11,83	0,651	0,702	22,47	1498,48
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		81,91	59,58	91,46	50,57	118,30	81,38	78,00	49,93	83,25

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- 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 рисовая	200	3,09	4,07	32,09	5,7	0,45	0,03	0,02	0	177
2	бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11	184
413	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	89
	Итого:		8,7	11,05	62,78	132,48	1,84	0,1	0,19	1,31	450
2-ой завтрак											
420	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	216	0,18	0,07	0,31	1,26	90
	Итого:		5,22	4,5	7,2	216	0,18	0,07	0,31	1,26	90
Обед											
86	Суп крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	43,3	0,79	0,05	0,04	18,4	140,58
362	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	51,4	1,18	0,1	0,1	11,06	242
395	Кисель клюквен.	200	1,36	0	29,02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4	116,19
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		12,44	26,12	103,06	125,15	3,77	0,257	0,231	29,86	697,77
Уплотненный полдник											
223	Сдоба домашняя	80	5,09	3,4	50,42	17,82	1,23	0,09	0,04	0,09	253
416	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	0,43	107
	Итого:		8,76	6,59	66,24	154,82	1,66	0,14	0,21	0,52	360
	Всего за день		35,12	48,26	239,28	628,45	7,45	0,57	0,94	32,95	1597,77
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		65,04	80,43	91,68	78,56	74,50	70,88	104,56	73,22	88,77

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7ми- 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	200	4,39	4,2	28,3	37	0,8	0,08	0,03	0	169
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		7,64	4,71	58,72	56	1,84	0,125	0,06	0,03	312
2-ой завтрак											
417	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	91
	Итого:		0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	91
Обед											
94	Суп лапша домашняя	250	2,68	2,83	17,14	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25	104,7
336	картофель отварной	150	3,06	4,8	20,43	36,97	1	0,13	0,1	18,15	138
271	котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24	97
394	Компот из с.ф	200	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4	113
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,058	0	96
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		21,8	11,94	112,48	135,34	5,55	0,407	0,304	27,04	651,7
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный пшеничный	200	3,09	4,07	32,09	5,7	0,45	0,03	0,02	0	177
1	хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		6,34	4,58	62,51	24,70	1,49	0,08	0,05	0,03	320,00
	Всего за день		36,39	21,48	252,38	235,24	9,45	0,62	0,46	117,10	1 374,70
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		67,39	35,80	96,70	29,41	94,50	77,13	51,56	260,22	76,37

		Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
					Ca	Fe	B1	B2	C	
	<i>Всего за 10 дней</i>	<i>492,31</i>	<i>474,67</i>	<i>2 403,52</i>	<i>5 213,10</i>	<i>113,93</i>	<i>7,70</i>	<i>9,54</i>	<i>456,15</i>	<i>15 891,67</i>
	<i>Суточная потребность за 10 дней</i>	<i>540,00</i>	<i>600,00</i>	<i>2 610,00</i>	<i>8 000,00</i>	<i>100,00</i>	<i>8,00</i>	<i>9,00</i>	<i>450,00</i>	<i>18 000,00</i>
	<i>% удовлетворения потребности за 10 дней</i>	<i>91,17</i>	<i>79,11</i>	<i>92,09</i>	<i>65,16</i>	<i>113,93</i>	<i>96,30</i>	<i>106,04</i>	<i>101,37</i>	<i>88,29</i>

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

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