

Утверждаю:
И.о. заведующего
МКДОУ Агинский детский сад №1
«Солнышко»
Здрестова О.А.
02.09.2024г.



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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.6-х до 3х лет

№ рецепта	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 рассыпчатая	150	4,67	4,86	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	0	9,52
1	Бутерброт с маслом		1,71	5,28	0,1	2	0	0	0,01	0	65
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		6,42	10,15	17,32	16,57	0,62	0,03	0,03	0,02	102,52
2-ой завтрак											
ГП	Сок виноградный	150	0,75	0	15,5	1,5	2,1	0,02	0,02	3	64
	Итого:		0,75	0,00	15,50	1,50	2,10	0,02	0,02	3,00	64,00
Обед											
88	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	150	1,4	1,69	9,98	15,51	0,7	0,08	0,05	7,2	61
354	Капуста тушеная с рисом и мясом	150	14,29	11,71	9,73	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27	201
394	компот 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	0,02	0	62
1,00	Хлеб пшеничный	30	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	0,21	10,77	513,75
Уплотненный полдник											
546	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	27,18	0,76	0,06	0,087	5,47	100
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,29	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:		7,33	5,38	28,88	41,18	1,46	0,09	0,11	5,49	196,70
	Всего за день		35,22	29,85	137,83	143,71	9,45	0,39	0,37	19,28	876,97
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		65,22	49,74	52,81	17,96	94,50	48,94	41,22	42,84	48,72

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 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 геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	18,9	1,16	0,11	0,03	0	149
2	Бутерброт с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	8,91	0,71	0,02	0,02	0,08	127
411	чай сладкий	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)	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 с мясом со сметаной	250	1,99	5,03	16,92	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53	122
336	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	24,65	1,15	0,04	0,11	0,6	189
14	Рыба запеченная	85	11,11	3,82	2,24	35	0,76	0,06	0,13	0,26	82
392	компот с/ф	150	0,33	0,075	25,49	17,64	0,18	0,012	0,01	9,67	97,95
1,00	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,2	8	0,9	0,05	0,02	0	62
1,00	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	9	1,4	0,04	0,02	0	105
	Итого:		20,17	13,03	93,87	119,24	5,32	0,30	0,35	18,06	657,95
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	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039	0	64,2
	Итого:		9,58	6,55	40,37	244,60	1,39	0,15	0,33	1,86	261,20
	Всего за день		36,27	28,89	182,73	415,65	10,97	0,61	0,75	30,02	1 267,15
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		67,17	48,14	70,01	51,96	109,70	75,75	83,22	66,71	70,40

d

День: среда

Неделя: первая

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 манная 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	13,29	6	0,51	0,03	0,02	0	68,7
411	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	41,33	24,60	3,20	0,14	0,08	1,42	243,7
2-ой завтрак											
412	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
ГП	Пряник	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
	Итого:		1,90	7,30	18,70	14,00	0,30	0,02	0,80	0,00	205,8
Обед											
63	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17	61,50
294	Бестрогинов из отварного мяса	50	6,40	11,10	0,75	14,50	0,85	0,11	0,07		128,00
197	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	9,88	3,04	0,13	0,07	0	162
394	компот 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	0,3465	0,223	6,47	569,15
Уплотненный полдник											
459	Пирог открытый	50	0,3	0,16	2,79	0,97	0,06	0,01	0	0	13,75
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		0,34	0,17	9,78	8,97	0,25	0,01	0,00	0,02	41,75
	Всего за день		26,35	31,49	151,99	137,13	10,40	0,52	1,10	7,91	1060,40
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		48,80	52,48	58,23	17,14	104,00	64,56	122,56	17,58	58,91

День: четверг

Неделя: первая

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

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	Кофейный напиток с молоком	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 лимонный	150	0,4	0,085	32,59	27,04	0,39	0,03	0,2	15,79	126,95
ГП	Вафли	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
	Итого:		1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
Обед											
87	Суп гороховый на к/б	150	3,29	3,07	9,79	22,84	1,21	0,13	0,047	3,48	81
299	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	10,6	0,89	0,05	0,08	0	132
218	Макароны отварные соус	100	3,67	3,01	17,63	3,24	0,73	0,03	0,017	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 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:		20,09	13,72	77,83	67,58	4,41	0,295	0,253	78,48	538,9
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	1213,1
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		98,15	113,33	88,51	122,50	120,00	87,50	66,67	95,56	67,39

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6- до 3 - 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	4,27	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	0,15	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 из свежей капусты на к/б	150	1,04	2,93	5,09	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07	35
292	Жаркое по - домашнему	70	22,02	6,79	19,95	28,27	3,66	0,19	0,3	8,15	259
390	компот из с/ф	150	0,12	0,12	17,91	1,86	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:		26,87	10,53	70,16	70,82	5,94	0,306	0,392	20,51	500,1
Уплотненный полдник											
432	Оладьи с повидлом	130	9,96	12,5	54,5	112,3	1,74	0,19	0,19	0,48	372
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		9,96	12,5	54,5	112,3	1,74	0,19	0,19	0,48	400
			48,53	36,47	174,69	474,91	9,57	0,706	0,872	23,12	1272,4
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		89,87	60,78	66,93	59,36	95,70	88,25	96,89	51,38	70,69

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 3- 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	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
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		6,62	17,71	50,23	123,6	2,09	0,095	0,11	0,16	414
2-ой завтрак											
386	Фрукты (яблоки)	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 со сметаной	150	3,29	3,7	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
394	Коипот 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:		18,19	12,665	73,11	70,15	3,51	0,1065	0,143	4,16	562,65
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		36	44,675	166,82	278,55	8,44	0,3215	0,633	14,49	1325,35
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		66,67	74,46	63,92	34,82	84,40	40,19	70,33	32,20	73,63

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 3 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 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
411	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	8	0,19	0	0	0,02	28
	Итого:		5,57	4,3	43,85	22,4	1,04	0,06	0,04	0,02	237,7
2-ой завтрак											
ГП	Напиток "витаминный"	150	2,34	2	10,63	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	70
ГП	Печенье	25	1,9	7,3	18,7	14	0,3	0,02	0,8	0	205,8
	Итого:				19,3			0,6		30	205,8
Обед											
91	Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,40	1,69	9,98	15,51	0,70	0,08	0,05	7,20	61
339	Картофельное отварной	100	2,04	3,2	13,62	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6	189
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	0,039	0	64,2
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
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	79,87	109,37	4,74	0,243	0,37	8,7	723,24
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	0,02	28
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	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		34,4	29,02	168,71	150,27	6,82	0,353	0,45	8,74	1277,64
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		63,70	48,37	64,64	18,78	68,20	44,13	50,00	19,42	70,98

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 3- 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 " 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											
ГП	Сок виноградный	150	0,75	0	15,5	1,5	2,1	0,02	0,02	3	64
	Итого:		0,75	0	15,5	1,5	2,1	0,02	0,02	3	64
Обед											
83/123	Суп картофельный с гречками	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	17,63	3,24	0,73	0,03	0,017	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 основной	30	0,18	1,05	1,09	3,5	0,04	0,003	0,003	0,08	14,61
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	1,09	3,5	6	0,51	0,03	0,02	0	14,61
	Итого:		11,86	10,905	80,44	58,05	3,73	0,1895	0,13	7,81	415,56
Уплотненный полдник											
179	Каша гречневая	100	5,73	4,06	25,76	9,88	3,04	0,13	0,07	0	162
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	64,2
	Итого:		7,9	4,4	46,67	23,88	3,74	0,16	0,09	0,02	254,2
	Всего за день		14,87	11,58	99,48	37,28	6,55	0,24	0,15	3,02	583,9
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		27,54	19,30	38,11	4,66	65,50	30,00	16,67	6,71	32,44

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 3- 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
1	Хлеб пшеничный с повидлом	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											
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											
86	Суп крестьянский на курином бульоне	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 клочков.	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	0,166	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		22,97	31,64	189,53	354,38	5,68	0,36	0,55	97,10	1028,59
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		42,54	52,73	72,62	44,30	56,80	44,50	61,22	215,78	57,14

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 3- 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	0,03	0,02	0	28
	Итого:		5,47	4,4	42,15	42	1,3	0,12	0,07	0	232,7
2-ой завтрак											
417	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											
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 рыбная	60	7,61	2,45	5,33	15,3	0,44	0,09	0,07	12,1	13,62
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	0,02	0,02	0	68,7
	Итого:		15,28	8,055	77,18	93,21	3,75	0,3065	0,233	28,95	307,69
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный пшеничный	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	0,02	28
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,2	0	68,7
	Итого:		4,49	4,30	44,99	18,50	1,04	0,05	0,22	0,02	110,90
	Всего за день		29,59	20,51	170,32	333,71	6,24	0,54	0,78	30,02	726,29
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		54,80	34,18	65,26	41,71	62,40	67,06	87,00	66,71	40,35

			Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	

<i>Всего за 10 дней</i>		<i>354,16</i>	<i>360,79</i>	<i>1 748,03</i>	<i>3 675,48</i>	<i>84,62</i>	<i>4,91</i>	<i>6,37</i>	<i>291,68</i>	<i>10 567,59</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>65,59</i>	<i>60,13</i>	<i>66,97</i>	<i>45,94</i>	<i>84,62</i>	<i>61,43</i>	<i>70,82</i>	<i>64,82</i>	<i>58,71</i>

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

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