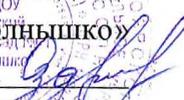


Утверждаю:
И.о. заведующего
МКДОУ Агинский детский сад №1
«Солнышко»
Здрестова О.А. 
02.09.2024г



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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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 рассыпчатая	200	6,21	5,28	27,9	12,1	3,3	0,15	0,08	0	184
1	Бутерброт с маслом		3,06	9,43	18,27	11,67	0,77	0,06	0,03	0	170
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		9,33	14,73	56,16	33,77	4,35	0,21	0,11	0,03	394,00
2-ой завтрак											
ГП	Сок виноградный	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 с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	200	2,34	2,82	16,7	25,85	1,17	0,13	0,08	12	101
354	Капуста тушеная с рисом и мясом	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											
546	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:		11,85	8,91	44,78	64,30	2,30	1,05	0,18	9,14	310,00
	Всего за день		50,09	42,69	217,62	228,84	15,14	1,62	0,65	29,89	1 462,00
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		92,76	71,15	83,38	28,61	151,40	202,75	72,11	66,42	81,22

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200	5,39	6,38	27,13	24,5	1,54	0,14	0,04	0	187
2	Бутерброт с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11	184
411	чай сладкий	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 (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	150	3,06	4,8	20,43	36,97	1	0,13	0,1	18,15	138
14	Рыба запеченная	85	11,11	3,82	2,24	35	0,76	0,06	0,13	0,26	82
392	компот с\ф	200	0,45	0,01	33,49	23,52	0,24	0,16	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:		22,14	14,69	113,44	142,49	4,59	0,55	0,39	38,84	679,6
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
242	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
	Итого:		14,04	10,18	59,79	348,00	1,82	0,20	0,45	2,56	384,00
	Всего за день		44,97	36,31	236,53	553,87	11,45	0,95	0,93	51,54	1 518,60
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		83,28	60,52	90,62	69,23	114,50	119,00	103,56	114,53	84,37

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х -7 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	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
412	Чай 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
2-ой завтрак											
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
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	200	1,81	4,91	12,74	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28	102,50
294	Бестрогинов из отварного мяса	129	15,51	15,06	12,43	3,29	0,99	0,03	0,10	33,40	187,00
197	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	4,56	0,15	0,1	0	243
394	компот с/ф	200	0,44	0,2	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	27,29	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
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		0,60	0,27	14,41	11,56	0,39	0,01	0,01	0,04	62,00
	Всего за день		43,90	40,65	223,57	175,81	14,71	0,56	1,25	46,95	1440,30
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		81,30	67,75	85,66	21,98	147,10	70,25	139,33	104,33	80,02

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-ех -7лет

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	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	0	107
	Итого:		12,29	7,91	69,63	167,5	3,51	0,205	0,24	0	403
2-ой завтрак											
419	Напиток лимонный	200	0,57	0,03	43,69	36,32	0,56	0,04	0,028	21,07	179,6
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	250	5,49	5,27	16,32	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81	135
299	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	14	1,18	0,07	0,11	0	173
218	Макароны отварные соус	150	5,5	4,57	26,44	4,86	1,09	0,04	0,052	0	168
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	91
1	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
1	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		29,05	19,92	113,43	94,13	6,38	0,43	0,342	95,81	773
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	50	2,4	0,5	22,4	9	1,4	0,04	0,02	0	105
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		4,8	3,34	49,1	44,85	2,85	0,17	0,1	12,03	246
	Всего за день		53,00	68,00	231,00	980,00	12,00	0,70	0,60	43,00	1627,8
	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	90,43

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	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 на к/б	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
390	компот из с/ф	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:		29,45	12,86	93,4	108,12	7,05	0,362	0,441	28,32	640,6
Уплотненный полдник											
432	Оладьи с повидлом	150	12,2	10,29	70,7	128,5	2,03	0,22	0,2	0,71	421
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		12,2	10,29	70,7	128,5	2,03	0,22	0,2	0,71	461
			59,31	40,6	233,41	622,2	11,76	0,872	1,011	31,62	1605,85
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		109,83	67,67	89,43	77,78	117,60	109,00	112,33	70,27	89,21

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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											
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
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		14,52	17,99	62,3	127	2,55	0,115	1,01	0,17	472
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	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
394	Кюплет из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	31,87	0,41	0,06	0,028	6,6	50
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	13,05	0,9	0,06	0,006	0,4	113
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		25,3	17,24	102,11	96,87	4,15	0,215	0,174	13,77	760
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
1	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,5	22,4	11,33	1,4	0,04	0,02	0	105
	Итого:		11,74	18,55	34,25	98,83	3,58	0,1	0,4	0,21	338
	Всего за день		53,06	54,28	219,66	330,7	10,88	0,47	1,634	24,15	1665
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		98,26	90,47	84,16	41,34	108,80	58,75	181,56	53,67	92,50

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6- до 7-ми 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
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
	Итого:		7,77	4,58	60,99	29,6	1,49	0,085	0,05	0,03	320
2-ой завтрак											
ГП	Напиток "витаминный"	180	0,4	0,01	33,69	24,02	0,14	0,024	0,014	8,17	137,2
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	70
Обед											
91	Суп картофельный с клецками на к/б	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
31	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	21,69	0,79	0,011	0,022	0	5,7
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	31,52	777,89
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 пшеничный	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		45,3	35,72	239,79	201,81	9,12	0,581	0,513	31,58	1487,89
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		83,89	59,53	91,87	25,23	91,20	72,63	57,00	70,18	82,66

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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"	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											
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
ГП	Печенье	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											
83/123	Суп картофельный с гренками	200	2,34	2,82	16,71	25,85	1,17	0,13	0,08	12	101
218	Макароны 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	24,1	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 основной	40	0,24	1,4	1,46	5,6	0,06	0,004	0,004	0,11	19,48
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:		16,53	15,08	97,51	105,28	4,99	0,266	0,25	12,81	592,48
Уплотненный полдник											
179	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	4,56	0,15	0,1	0	243
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		11,84	6,6	69,06	33,82	5,6	0,195	0,13	0,03	386
	Всего за день		22,43	23,16	137,46	64,62	6,92	0,3	0,98	0,03	947,8
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		41,54	38,60	52,67	8,08	69,20	37,50	108,89	0,07	52,66

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	6,48	8,43	48	36,97	0,495	0,225	0,03	0	297
1	Хлеб пшеничный 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:		12,09	15,41	78,69	163,75	1,885	0,295	0,2	1,31	570
2-ой завтрак											
ГП	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											
86	Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,31	7,73	15,43	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	103,07	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		33,90	48,37	266,67	462,92	7,89	0,70	0,69	121,69	1718,77
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		62,78	80,62	102,17	57,87	78,85	87,75	76,78	270,42	95,49

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	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											
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	0,044	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:		21,404	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
411	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	10	0,28	0	0	0,03	40
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	0	103
	Итого:		6,34	4,58	62,51	24,70	1,49	0,08	0,05	0,03	320,00
	Всего за день		40,60	25,73	240,91	432,04	9,06	0,68	0,72	28,36	1 373,70
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		75,19	42,88	92,30	54,01	90,60	84,63	80,44	63,02	76,32
			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>454,74</i>	<i>435,55</i>	<i>2 265,90</i>	<i>4 277,25</i>	<i>106,69</i>	<i>7,28</i>	<i>8,93</i>	<i>402,27</i>	<i>14 842,01</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>84,21</i>	<i>72,59</i>	<i>86,82</i>	<i>53,47</i>	<i>106,69</i>	<i>90,94</i>	<i>99,27</i>	<i>89,39</i>	<i>82,46</i>

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

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