

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ «Детский сад № 7 комбинированного вида» г. Валуйки Белгородской области
В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ и ОТ 3-Х ЛЕТ и СТАРШЕ (Ясли/САД)
на ЗИМНИЙ период.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и минералов (мг)				
			Б	Ж	У		Ясли/Сад				
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 1											
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	130	5,07/	5,33/	27,09/	179,72/207,37	0,052/	0,013/	0	8,073/	0,637/
		150	5,85	6,15	31,26		0,06	0,015		9,315	0,735
	Печенье	15/20	1,2/1,6	2,7/3,6	10,5/14	69/92	0,012/0,016	0,007/0,009	0	4,35/5,8	0,315/0,420
	Чай с лимоном и сахаром	185/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/0,26	0,018/0,02
II завтрак	Сок	100/100	0	0	11,20	45	0,04	0,05	6,5	16,0	2,2
Обед	Салат из консервированной кукурузы с луком	30/50	0,004/0,007	1,96/3,26	2,89/4,81	22,92/38,2	0,005/0,008	0,014/0,023	2,32/3,87	8,97/14,91	0,393/0,656
		150/200	3,78/5,37	4,28/6,08	12,29/17,47		116,87/166,08	0,10/0,15	0,07/0,09	9,12/12,96	14,77/20,99
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160/200	17,28/21,60	19,88/24,86	24,20/30,26	346,67/433,34	0,16/0,20	0,16/0,20	11,168/13,96	23,952/29,94	3,184/3,980
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/0,4	23,865/31,82	0,93/1,24
	Хлеб	30/35	1,67/1,95	0,29/0,33	13,04/15,21	61,31/71,52	0,06/0,07	0,027/0,0315	-	9,9/11,55	1,35/1,575
Полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200	5,94/7,92	7,68/10,24	24,72/32,96	192/256	0,15/0,2	0,135/0,18	0,405/0,54	110,385/147,18	1,26/1,68
		30/5 40/5	2,37/3,21	4,64/4,71	14,60/23,27		109,42/144,70	0,042/0,054	0,028/0,036	0	8,1375/10,4625

	Чай с сахаром	150/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
Итого за 1 день:			39,694/ 50,637	47,336/ 59,99	163,74/ 208,62	1274,96/ 1615,69	0,621/ 0,798	0,504/ 0,634 5	32,63 1/ 41,37	241,4305 / 312,4455	12,0335 / 14,8235
ДЕНЬ 2											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,12/ 8,16	7,68/ 10,24	25,38/ 33,84	195/ 260	0,075/ 0,1	0,195/ 0,26	0,69/ 0,92	158,715/ 211,62	0,375/ 0,5
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,15/ 0,2	0,03/ 0,04	7,65/ 10,2	30,75/41	0	0	2,826/ 3,14	12,798/ 14,22	0,324/ 0,36
II завтрак	Бананы	100/100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	30/50	0,258/ 0,43	1,53/ 2,55	0,78/ 1,305	17,94/29,9	0,006/ 0,01	0,006/ 0,01	1,66/ 2,77	6,984/ 11,64	0,183/ 0,305
	Борщ со сметаной	150/5/ 200/5	4,19/ 5,54	5,4/ 6,95	5,88/ 7,78	88,45/115,25	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	6,165/ 8,22	26,625/ 35,5	0,72/ 0,96
	Куры, тушеные с овощами	60/80	14,82/ 19,76	11,46/ 15,28	6,96/ 9,28	186,6/ 248,8	0,054/ 0,072	0,072/ 0,096	2,94/ 3,92	31,374/ 41,832	1,614/ 2,152
	Каша перловая рассыпчатая	110/130	3,64/ 4,2	3,8/ 4,39	23,2/ 26,89	144,72/166,99	0,039/0 ,045	0,039/ 0,045	0,741/ 0,855	50,492/ 58,26	1,131/ 1,305
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/ 0,4	23,865/ 31,82	0,93/ 1,24
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Вареники ленивые с соусом сметанным сладким	110/25/ 120/25	15,43/ 16,75	9,07/ 9,77	17,16/ 18,54	223,80/241,10	0,077/ 0,084	0,286/ 0,312	0,451/ 0,492	155,76/ 169,92	0,814/ 0,888
	Кефир	150/200	4,5/ 6	3,75/ 5	6/8	75/100	0,06/ 0,08	0,255/ 0,34	1,05/ 1,4	180/ 240	0,15/ 0,2
Итого за 2 день:			56,84/ 70,63	48,69/ 60,48	147,04/ 183,69	1307,91/ 1606,12	0,483/ 0,595	0,988/ 1,220 5	26,82 3/ 32,11 7	672,6505 / 884,8245	8,7335/ 10,7825

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	5,52/ 7,36	7,68/ 10,24	26,58/ 35,44	197,4/ 263,2	0,06/ 0,08	0,195/ 0,26	0,705/ 0,94	160,365/ 213,82	0,375/ 0,5
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,15/ 0,2	0,03/ 0,04	7,65/ 10,2	30,75/41	0	0	2,826/ 3,14	12,798/ 14,22	0,324/ 0,36
II завтрак	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед	Салат свекольный	30/50	0,42/ 0,71	1,82/ 3,04	2,50/ 4,18	28,17/46,95	0,006/ 0,01	0,012/ 0,02	2,85/ 4,75	10,545/ 17,575	0,399/ 0,665
	Суп «Полевой»	150/200	2,60/ 3,43	4,54/ 5,71	19,21/ 24,52	121,91/ 155,61	0,045/ 0,06	0,03/ 0,04	3,15/ 4,2	7,11/ 9,48	0,42/ 0,56
	Жаркое по- домашнему	160/200	12,00/ 14,68	12,90/ 14,94	13,01/ 21,31	216,53/268,11	0,0048/ 0,0176	0,032/ 0,154	1,024/ 4,51	5,099/ 32,01	0,224/ 0,259
	Соковый напиток	150/200	0,37/ 0,5	0	14,31/ 19,08	56,55/75,4	0,03/ 0,04	0,037 5/ 0,05	4,875/ 6,5	12,0/ 16,0	1,65/ 2,2
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70/15/ 80/15	5,79/ 6,62	5,13/ 5,86	30,15/ 34,46	189,93/217,06	0,054/ 0,072	0,024/ 0,032	0	9,228/ 12,304	0,498/ 0,664
	Какао на молоке	150/200	4,28/ 5,73	3,79/ 5,07	11,13/ 16,53	96,43/135,55	0,045/ 0,06	0,135/ 0,18	1,2/ 1,6	114,70/ 152,94	0,405/ 0,54
Итого за 3 день:			35,57/ 44,79	41,22/ 50,34	161,98/ 214,00	1152,4/ 1463,1	0,3768/ 0,4936	0,540 5/ 0,823 5	33,84 8/ 35,64	365,8825 / 506,3615	8,3875/ 10,2205

ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	5,58/ 7,44	6,6/ 8,8	26,4/ 35,2	187,2/249,6	0,0135/ 0,18	0,12/ 0,16	0,405/ 0,54	96,9/ 129,2	0,885/ 1,18
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975

	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,15/ 0,2	0,03/ 0,04	7,65/ 10,2	30,75/41	0	0	2,826/ 3,14	12,798/ 14,22	0,324/ 0,36
П завтрак	Бананы	100/100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед	Салат из белокочанной капусты до 01.03.2022	30/50	0,42/ 0,70	1,52/ 2,54	2,59/ 4,32	25,77/42,95	0,006/ 0,01	0,012/ 0,02	10,48/ 17,47	13,40/ 22,33	0,162/ 0,27
	Салат из квашенной капусты с луком с 01.03.2022	30/50	0,17/ 0,26	2,01/ 3,02	3,46/ 5,19	29,86/44,79	0,004/ 0,006	0,004/ 0,006	10,0/ 15,0	16,64/ 24,96	0,232/ 0,348
	Рассольник со сметаной	150/5/ 200/5	1,66/ 2,22	3,24/ 4,33	9,34/ 12,46	73,61/98,15	0,06/ 0,08	0,03/ 0,04	4,53/ 6,04	14,04/ 18,72	0,51/ 0,68
	Картофель отварной	110/130	2,15/ 2,54	3,05/ 3,61	15,3/ 18,08	99/117	0,066/ 0,078	0,055/ 0,065	0,946/ 1,118	9,889/ 11,687	0,869/ 1,027
	Котлета рыбная любительская	60/80	13,40/ 17,87	1,86/ 2,48	3,57/ 4,76	81,97/109,3	0,021/ 0,024	0,133/ 0,139	0,434/ 0,441	43,274/ 44,011	0,413/ 0,422
	Кисель	150/200	0	0	15/ 20	73,68/92,1	0	0	0	0,36/ 0,48	0,045/ 0,06
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	57/76	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Макароны отварные с сыром	110/10 130/10	6,87/ 8,12	10,83/ 12,8	19,3/ 22,81	205,15/242,45	0,044/ 0,052	0,066/ 0,078	0,099/ 0,117	143,759/ 169,897	0,55/ 0,65
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,23/ 5,65	3,75/ 5,00	11,22/ 16,68	96,23/135,2	0,03/ 0,04	0,105/ 0,14	0,975/ 1,3	94,305/ 125,74	0,105/ 0,15
Итого за 4 день: до 01.03.2023			40,00/ 51,4	36,31/ 45,14	159,01/ 203,99	1134,78/ 1443,45	0,3825/ 0,628	0,626/ 0,759 5	30,69 5/ 40,16 6	454,7625 / 566,2865	6,3535/ 7,6715
Итого за 4 день: после 01.03.2023			39,75/ 50,96	36,8/ 45,62	159,88/ 204,86	1138,87/ 1445,29	0,3805/ 0,624	0,618/ 0,745 5	30,21 5/ 37,69 6	458,0025 / 568,9165	6,4235/ 7,7495
ДЕНЬ 5											
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	4,74/ 6,32	6,72/ 8,96	25,56/ 34,08	181,2/241,6	0,09/ 0,12	0,12/ 0,16	0,405/ 0,54	94,89/ 126,52	0,6/ 0,8
	Батон с маслом	30/5	2,37/ 4,64	4,64/ 14,60	14,60/ 109,42/144,70	109,42/144,70	0,042/ 0,028/	0,028/	0	8,1375/ 0,5425/	0,5425/

		40/5	3,21	4,71	23,27		0,054	0,036		10,4625	0,6975
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,15/ 0,2	0,03/ 0,04	7,65/ 10,2	30,75/41	0	0	2,826/ 3,14	12,798/ 14,22	0,324/ 0,36
II завтрак	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед	Икра кабачковая	30/50	0,57/ 0,95	2,67/ 4,45	2,31/ 3,85	35,7/59,5	0,006/ 0,01	0,015/ 0,025	2,1/ 3,5	12,3/ 20,5	0,21/ 0,35
	Суп гороховый с гречками	150/200	4,8/ 6,4	2,65/ 3,54	19,09/ 25,46	121/161,34	0,09/ 0,12	0,03/ 0,04	2,59/ 3,46	18,27/ 24,36	1,29/ 1,72
	Плов с мясом говядины	160/200	15,68/ 19,6	15,9/ 19,88	30,35/ 37,94	330,06/412,58	0,064/ 0,08	0,112/ 0,14	0,384/ 0,48	15,2/ 19	2,384/ 2,98
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/ 0,4	23,865/ 31,82	0,93/ 1,24
	Хлеб	15/20	0,83/ 1,11	0,14/ 0,19	6,52/ 8,69	30,65/40,87	0,003/ 0,004	0,013 5/ 0,018	-	4,95/ 6,6	0,675/ 0,9
Полдник	Яйцо вареное	40/40	5,32/ 5,32	4,66/ 4,66	0,3/ 0,3	62,8/62,8	0,03	0,21	0	23	1,2
	Винегрет	30/50	0,39/ 0,65	0,69/ 1,15	2,19/ 3,65	16,5/27,5	0,009/ 0,015	0,009/ 0,015	1,554/ 2,59	6,969/ 11,615	0,204/ 0,34
	Хлеб	15/15	0,83	0,14	6,52	30,65	0,003	0,013 5	-	4,95	0,675
	Какао на молоке	150/200	4,28/ 5,73	3,79/ 5,07	11,13/ 16,53	96,43/135,55	0,045/ 0,06	0,135/ 0,18	1,2/ 1,6	114,70/ 152,94	0,405/ 0,54
Итого за 5 день:			42,56/ 53,65	42,97/ 53,91	141,41/ 188,67	1169,08/ 1493,95	0,412/ 0,526	0,706/ 0,857 5	21,35 9/ 25,71 0	356,0295 / 461,9875	11,6395 / 14,0025
ДЕНЬ 6											
Завтрак	Фруктовый плов (рисовый)	130/150	2,49/ 2,87	2,43/ 2,80	25,2/ 29,07	157,1/181,26	0,010/ 0,0125	0,01/ 0,012 5	1,18/ 1,36	10,60/ 12,23	0,55/ 0,63
	Печенье	15/20	1,2/1,6	2,7/3,6	10,5/14	69/92	0,012/ 0,016	0,007/ 0,009	0	4,35/5,8	0,315/ 0,420
	Чай с лимоном и сахаром	185/200	0,15/ 0,2	0,03/ 0,04	7,65/ 10,2	30,75/41	0	0	2,826/ 3,14	12,798/ 14,22	0,324/ 0,36

II завтрак	Сок	100/100	0	0	11,2	45	0,04	0,05	6,5	16,0	2,2
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	30/50	0,77/ 1,32	2,01/ 3,35	2,04/ 3,48	29,37/37,52	0,008/ 0,012	0,016/ 0,024	3,8/ 5,7	14,06/ 21,09	0,532/ 0,798
	Суп картофельный с клецками	150/200	2,98/ 5,61	4,7/ 5,21	19,00/ 34,59	125,72/200,09	0,045/ 0,06	0,03/ 0,04	3,96/ 5,28	7,77/ 10,36	0,465/ 0,62
	Тушеный картофель с мясом	160/200	14,87/ 19	13,48/ 17,23	15,64/ 19,99	252,13/322,16	0,126/ 0,161	0,144/ 0,184	0,062/ 0,092	31,482/ 40,227	2,736/ 3,496
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/ 0,4	23,865/ 31,82	0,93/ 1,24
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Каша манная молочная	150/200	6,12/ 8,16	7,68/ 10,24	25,38/33,84	195/260	0,0075/ 0,1	0,195/ 0,26	0,69/ 0,92	158,715/ 211,62	0,375/ 0,5
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с сахаром	150/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
Итого за 6 день:			34,91/ 46,95	38,518/ 48,25	158,55/ 213,13	1176,1/ 1515,73	0,3505/ 0,5255	0,507/ 0,647	19,31 8/ 23,39 2	297,9075 / 385,6395	10,3375 / 12,5565
ДЕНЬ 7											
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	5,58/ 7,44	6,6/ 8,8	26,4/ 35,2	187,2/249,6	0,0135/ 0,18	0,12/ 0,16	0,405/ 0,54	96,9/ 129,2	0,885/ 1,18
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с сахаром	180/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
II завтрак	Бананы	100/100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед	Икра морковная	30/50	0,84/ 1,26	2,92/ 4,38	4,12/ 6,18	46/69	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	2,06/ 3,09	11,152/ 16,728	0,432/ 0,648

	Суп овощной со сметаной	150/5/ 200/5	2,5/ 3,9	5,2/ 5,7	16,7/ 22,3	118/129	0,05/ 0,06	0,027/ 0,04	14,8/ 19,7	38,9/ 52,8	0,445/ 0,633
	Суфле из отварного мяса с рисом	100/120	22,38/ 25,83	21,32/ 24,60	5,95/ 6,87	304,91/351,82	0,16/ 0,2	0,16/ 0,2	11,16 8/ 13,96 0	23,952/ 29,940	3,184/ 3,980
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/ 0,4	23,865/ 31,82	0,93/ 1,24
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Сырники с соусом сметанным сладким	70/25/ 80/25	15,17/ 17,37	12,20/ 13,78	20,54/ 26,20	267,35/313,37	0,049/ 0,056	0,189/ 0,216	0,175/ 0,2	109,06/ 124,64	0,539/ 0,616
	Кефир	150/200	4,5/ 6	3,75/ 5	6/8	75/100	0,06/ 0,08	0,255/ 0,34	1,05/ 1,4	180/ 240	0,15/ 0,2
Итого за 7 день			58,80/ 71,49	57,978/ 68,54	142,65/ 182,51	1365,49/ 1644,49	0,4945/ 0,7700	0,876/ 1,103 5	39,95 8/ 49,29 0	510,0965 / 655,4005	0,0755/ 11,3895

ДЕНЬ 8

Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	150/200	4,74/ 6,32	6,72/ 8,96	25,56/ 34,08	181,2/241,6	0,09/ 0,12	0,12/ 0,16	0,405/ 0,54	94,89/ 126,52	0,6/ 0,8
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с сахаром	180/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
П завтрак	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед	Салат из белокочанной капусты до 01.03.2022	30/50	0,42/ 0,70	1,52/ 2,54	2,59/ 4,32	25,77/42,95	0,006/ 0,01	0,012/ 0,02	10,48/ 17,47	13,40/ 22,33	0,162/ 0,27
	Салат из квашенной капусты с луком с 01.03.2022	30/50	0,17/ 0,26	2,01/ 3,02	3,46/ 5,19	29,86/44,79	0,004/ 0,006	0,004/ 0,006	10,0/ 15,0	16,64/ 24,96	0,232/ 0,348

	Суп картофельный с рыбой с/м	150/200	3,78/ 5,37	4,28/ 6,08	12,29/ 17,47	116,87/166,08	0,10/ 0,15	0,07/ 0,09	9,12/ 12,96	14,77/ 20,99	0,88/ 1,26
	Гуляш	60/80	13,5/ 18	11,94/ 15,92	4,2/ 5,6	178,8/238,4	0,024/ 0,032	0,054/ 0,072	0,3/ 0,4	10,83/ 14,44	1,68/ 2,24
	Макаронны отварные	110/130	4,01/ 4,74	3,05/ 3,61	24,38/ 28,82	143,95/170,13	0,044/ 0,052	0,011/ 0,013	0	6,831/ 8,073	0,539/ 0,637
	Соковый напиток	150/200	0,37/ 0,5	0	14,31/ 19,08	56,55/75,4	0,03/ 0,04	0,037 5/ 0,05	4,875/ 6,5	12,0/ 16,0	1,65/ 2,2
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Ватрушка с творогом	115/115	12,10/ 12,10	12,50/ 12,50	38,10/ 38,10	330/330	0,092	0,184	0,058	78	1,05
	Какао на молоке	150/200	4,28/ 5,73	3,79/ 5,07	11,13/ 16,53	96,43/135,55	0,045/ 0,06	0,135/ 0,18	1,2/ 1,6	114,70/ 152,94	0,405/ 0,54
Итого за 8 день: до 01.03.2023			47,73/ 59,12	49,148/ 60,14	178,91/ 222,18	1365,68/ 1688,95	0,563/ 0,710	0,698 5/ 0,856 5	36,43 8/ 49,52 8	379,6885 / 477,5655	11,0765 / 13,4895
Итого за 8 день: после 01.03.2023			47,48/ 58,68	49,638/ 60,62	179,78/ 223,05	1369,77/ 1690,79	0,561/ 0,706	0,690 5/ 0,842 5	35,95 8/ 47,05 8	382,9285 / 480,1955	11,1465 / 13,5675
ДЕНЬ 9											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/ 4,4	3,105/ 4,14	11,895/ 15,86	88,995/ 118,66	0,045/ 0,060	0,09/ 0,12	0,375/ 0,500	81,36/ 108,48	0,24/ 0,32
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с сахаром	180/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
II завтрак	Бананы	100/100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6

Обед	Салат из солёных огурцов с луком	30/50	0,258/ 0,43	1,53/ 2,55	0,78/ 1,305	17,94/29,9	0,006/ 0,01	0,006/ 0,01	1,66/ 2,77	6,984/ 11,64	0,183/ 0,305
	Свекольник со сметаной	150/5/ 200/5	1,2/ 1,6	3,1/ 4,14	8,89/ 11,86	67,99/90,66	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	4,17/ 5,56	18,78/ 25,04	0,795/ 1,06
	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	145/165	14,5/ 16,5	12,5/ 14,2	18,10/ 20,60	245,00/ 279,00	0,16/ 0,182	0,145/ 0,165	10,7/ 12,1	55,1/ 62,7	1,42/ 1,62
	Кисель	150/200	0	0	15/ 20	73,68/92,1	0	0	0	0,36/ 0,48	0,045/ 0,06
	Хлеб	30/35	1,67/ 1,95	0,29/ 0,33	13,04/ 15,21	61,31/71,52	0,06/ 0,07	0,027/ 0,031 5	-	9,9/ 11,55	1,35/ 1,575
Полдник	Блины с повидлом	70/15/ 80/15	3,94/ 4,5	4,04/ 4,62	1,82/ 2,08	128,95/147,37	0,074/ 0,085	0,046/ 0,053	0,961/ 1,098	97,16/ 111,04	0,644/ 0,736
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,23/ 5,65	3,75/ 5,00	11,22/ 16,68	96,23/135,2	0,03/ 0,04	0,105/ 0,14	0,975/ 1,3	94,305/ 125,74	0,105/ 0,15
Итого за 9 день:			33,058/ 39,840	33,473/ 40,210	125,255/ 157,765	1005,895/ 1232,73	0,487/ 0,581	0,527/ 0,645 5	28,84 1/ 33,32 8	380,3165 / 475,3925	5,9425/ 7,1435

ДЕНЬ 10

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	5,52/ 7,36	7,68/ 10,24	26,58/ 35,441	197,4/ 263,2	0,06/ 0,08	0,195/ 0,26	0,705/ 0,940	160,365/ 213,82	0,375/ 0,500
	Батон с маслом	30/5 40/5	2,37/ 3,21	4,64/ 4,71	14,60/ 23,27	109,42/144,70	0,042/ 0,054	0,028/ 0,036	0	8,1375/ 10,4625	0,5425/ 0,6975
	Чай с сахаром	180/200	0,09/0,1	0,018/0,02	8,91/9,9	21,38/28,62	0	0	0	0,23/ 0,26	0,018/ 0,02
II завтрак	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед	Салат свекольный	30/50	0,42/ 0,71	1,82/ 3,04	2,50/ 4,18	28,17/46,95	0,006/ 0,01	0,012/ 0,02	2,85/ 4,75	10,545/ 17,575	0,399/ 0,665
	Суп картофельный	150/200	1,41/ 1,88	1,69/ 2,26	9,97/ 13,3	60,75/81	0,075/ 0,1	0,045/ 0,06	7,2/ 9,6	15,51/ 20,68	0,705/ 0,94
	Тефтели из говядины	60/80	9,37/ 12,49	8,01/ 10,8	3,65/ 4,86	126,73/168,97	0,042/ 0,056	0,09/ 0,12	0,72/ 0,96	8,238/ 10,984	1,536/ 2,048

	Капуста тушеная	100/110	2,92/ 3,21	1,05/ 1,15	10,62/ 11,68	62,37/68,6	0,033/ 0,036	0,041/ 0,045	12,08/ 13,29	65,0/ 71,5	0,833/ 0,916
	Компот из сухофруктов	150/200	2,20/2,93	0,54/0,72	5,39/8,38	79,92/91,86	0	0	0,3/ 0,4	23,865/ 31,82	0,93/ 1,24
	Хлеб	15/20	0,83/ 1,11	0,14/ 0,19	6,52/ 8,69	30,65/40,87	0,003/ 0,004	0,013 5/ 0,018	-	4,95/ 6,6	0,675/ 0,9
Полдник	Омлет натуральный	70/80	6,2/ 7,09	9,1/ 10,4	1,07/ 1,22	111,06/126,93	0,014/ 0,016	0,14/ 0,16	0,014/ 0,016	37,114/ 42,416	0,91/ 1,04
	Сельдь солёная с луком	25/40	2,50/4,00	2,10/ 3,36	1,00/ 1,60	33,00/52,80	0,01/ 0,016	0,020/ 0,032	0,40/ 0,64	13,58/ 21,72	0,220/ 0,352
	Какао на молоке	150/200	4,28/ 5,73	3,79/ 5,07	11,13/ 16,53	96,43/135,55	0,045/ 0,06	0,135/ 0,18	1,2/ 1,6	114,70/ 152,94	0,405/ 0,54
	Хлеб	15/15	0,83	0,14	6,52	30,65	0,003	0,013 5	-	4,95	0,675
Итого за 10 день:			39,34/ 51,05	41,118/ 52,50	118,26/ 155,37	1031,93/ 1324,70	0,363/ 0,465	0,753/ 0,964 5	35,46 9/ 42,19 6	483,1845 / 621,7275	10,4235 / 12,7335
Итого за весь период: до 01.03.2023			428,502/ 539,557	436,761/ 539,500	1496,805/ 1929,925	11988,315/ 15028,910	4,5333/ 6,0921	6,726/ 8,512 5	305,3 80/ 372,7 37	4141,949 / 5347,631	94,003/ 114,813
Итого за весь период: после 01.03.2023			428,002/ 538,677	437,741/ 540,460	1498,545/ 1931,665	11996,495/ 15032,590	4,5293/ 6,0841	6,710/ 8,484 5	304,4 2/ 367,7 97	4148,429 / 5352,891	94,143/ 114,969