

Утверждаю:

Директор школы:



О.Е. Сумбаева

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте 3-5 лет
МОУ Баевская СШ.
Дошкольная группа «Улыбка»
2022 - 2023 гг.

251/04	чай	150	4,20	4,80	6,15	84	-	0,18	сл.	189,0	сл.
295/04	Блины со сгущ молоком	60.10	2,72	2,81	3,64	79,07	0,06	сл.	0	6,9	0,50
	Итого полдник		6,92	7,61	9,79	163,07	0,06	0,18	сл.	195,9	0,50
	ВСЕГО		29,17	31,3	159,14	1145,15	0,39	0,32	80,08	333,53	6,85

День: вторник 2-й день
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
117/04	Творожная запеканка	70	6,39	5,39	6,04	154,21	0,01	0,19	0,29	165,88	0,37
834/10	Соус шоколадный	30	1,0	0,99	7,52	41,36	-	-	0,29	28,54	0,46
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,92	20,16	139,14	-	-	1,57	146,42	0,26
	Сыр	10	2,6	2,65	-	35,0	-	-	-	1,68	0,01
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,3	1,81	14,93	87,63	0,04	0,92	-	13,88	0,82
	Итого 1 завтрак		16,61	15,76	48,65	457,34	0,05	0,21	2,15	356,4	1,92
	2 завтрак										
2	фрукт	70	0,51	0,16	3,92	18	-	-	6,59	6,4	0,8
	Обед										
1/04	Винегрет овощной	45	0,65	2,7	2,88	49,59	-	0,02	1,23	7,02	0,21
36/04	Суп с зелёным горошком на м/к бульоне	150	3,88	2,13	2,22	100,5	0,04	0,07	6,9	9,66	0,39
70/04	Рулет из говядины с яйцом с маслом сливочным	50	7,5	8,43	3,0	116,5	0,04	0,07	-	10,62	1,18
94/04	Макароны отварные	100	2,56	2,78	20,06	107,04	0,68	-	-	7,26	0,54
42/04	Компот из лимона и яблок	180	0,23	0	22,76	91,17	-	-	9,94	9,91	1,42
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		17,94	16,38	77,62	581,43	0,76	0,16	18,07	55,27	4,53
	Полдник										
51/04	Кисло молочн продукт	180	5,04	5,76	7,38	100,8	-	0,22	сл.	226,8	сл.
	Печенье	20	1,5	3,6	14,8	87,5	0,02	0,02	-	5,8	0,42
	Итого полдник		6,45	9,36	22,18	188,0	0,02	0,24	сл.	232,6	0,42

День: среда 3-й день

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
90/04	Каша манная, молочная, жидкая с маслом сливочным	150	3,1	3,61	21,26	159,24	0,02	0,03	1,71	162,9	0,35
249/04	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23	0,03	0,13	1,05	127,53	0,30
	Сыр порционный	10	2,6	2,65	-	35,0	-	-	-	1,68	0,01
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,3	1,81	14,93	87,63	0,04	0,02	-	13,88	0,82
	Итого 1 завтрак		11,18	11,45	57,03	401,1	0,09	0,18	2,76	305,99	1,48
	2 завтрак										
	фрукт	70	0,11	-	3,6	22,8	-	2	16	7,6	0,19
	Обед										
18/04	Салат из свежих помидор с репчатым луком и маслом растительным	45	2,72	2,25	1,62	28,8	0,04	0,11	11,06	8,1	0,42
34/04	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	0,92	2,98	6,74	65,46	0,01	-	6	10,68	0,49
430/94	Картофельная запеканка с мясом	160	7,52	7,28	21,4	226,8	0,18	0,22	25,6	17,84	2,66
219/04	Соус молочный к блюдам	30	1,03	2,01	2,8	33,04	0,9	3,9	0,39	36,0	0,03
	Чай с сахаром	150	2,92	3,3	15,85	101,39	-	-	0,75	11,25	0,15
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22.5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		18,23	17,16	75,11	572,11	1,13	4,23	43,8	94,67	4,54
	Полдник										
	Сок абрикосовый	150	0,9	-	24,66	100,8	-	-	7,2	36,0	0,36
269/04	Булочка «Веснушка»	60	2,61	4,41	25,3	109,3	0,08	0,08	-	7,71	0,51
	Итого полдник		3,51	4,41	49,96	210,1	0,08	0,08	7,2	43,71	0,87
	ВСЕГО		33,03	33,02	185,7	1206,11	1,3	6,49	69,76	451,97	7,08

	ВСЕГО		41,51	41,66	152,37	1244,76	0,83	0,61	26,81	650,67	7,64
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

День: **четверг 4-й день**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 завтрак										
49	Каша из хлопьев геркулес молочная с маслом	180	2,07	3,92	8,98	83,75	0,3	0,01	-	2,46	0,30
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	4,1	16,75	115,75	-	-	1,31	122,01	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	-	7,8	0,48
	Итого завтрак		12,94	11,99	47,44	336,86	0,37	0,12	1,34	145,6	1,25
	2 завтрак										
	фрукт	70	0,01	-	4,51	18,4	сл.	0,01	5,2	6,4	0,88
	Обед										
43/04	Салат из свеклы с изюмом	30	0,26	1,52	1,59	21,0	-	-	8,7	9,64	0,12
39/04	Суп картофельный с фрикадельками	20/150	5,14	3,33	2,43	106,81	0,06	0,05	9	6,05	0,12
161/04	Котлета мясная	60	3,3	4,9	16,8	96,0	0,03	0,03	0,31	11,4	7,99
257/94	Каша гречневая вязкая	150	2,35	0,6	0,98	67,7	0,08	-	-	4	1,34
219/04	Соус молочный к блюдам	50	0,68	1,36	1,86	22,02	1,0	4,33	0,43	40	0,04
233/04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,05	0,0	15,90	81,0	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		14,9	12,05	66,26	511,15	1,17	4,41	18,44	81,89	10,4
	Полдник										
251/04	Чай конфета	180	5,04	5,76	7,38	100,8	-	0,22	сл.	226,8	сл.
	ватрушка	50	5,05	1,87	29,86	156,47	0,03			8,56	0,53
	Итого полдник		10,09	7,63	37,24	257,27	0,03	0,22	сл.	235,36	0,53

День: пятница 5-й день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
85/04	Каша Боярская пшеничная с изюмом	150/03	3,57	7,31	31,52	214,1	0,24	0,18	1,17	156,18	2,75
	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23	0,03	0,13	1,05	127,53	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	-	7,8	0,48
	Масло сливочное	3	0,02	1,54	0,02	19,83	-	-	-	6,08	0,34
	Итого 1 завтрак		9,05	12,5	67,29	420,96	0,31	0,33	2,22	297,59	3,87
	2 завтрак										
	вафли	70	0,51	0,16	3,92	18	-	-	6,59	6,4	0,8
	Обед										
15/04	Салат из свежих огурцов с луком репчатым и маслом растительным	45	0,33	4,53	1,35	46,62	0	0,01	4,47	5,60	0,21
37/04	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне	150	2,25	1,89	10,09	67,15	0,03	0,02	4,8	5,13	0,36
330	Шницель рыбный	75	8,07	8,53	7,39	159,31	0,01	0,12	3,54	101,7	1,81
465	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,54	-	27,80	109,53	-	-	0,045	-	-
241,04	Компот из с фруктов С ВИТАМ	180	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	100	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		14,31	15,29	73,33	499,23	0,04	0,15	12,85	123,23	3,17
	Полдник										
	НАПИТОК АПЕЛЬС	180	0,9	-	24,66	100,8	-	-	7,2	36	0,36
294/04	Пирожок с капустой	50	0,21	0,18	4,26	23,35	0,03	-	11,25	12	0,15
	Итого полдник		1,11	0,18	28,92	124,13	0,03	-	18,45	48	0,57
	ВСЕГО		24,98	28,13	173,46	1062,32	0,38	0,48	40,11	475,22	8,35

День: среда 8-й день

	ВСЕГО		37,94	31,67	155,45	1123,68	1,57	4,76	24,98	469,25	13,06
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: понедельник 6-й день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
386/10	Каша рисовая молочная с маслом	100/3	1,77	2,36	21,13	112,81	0,02	0,03	0,35	15,52	0,5
233/04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,04	0	19,08	81,0	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	-	7,8	0,48
	Итого завтрак		4,09	2,63	55,12	277,81	0,06	0,06	0,6	122,54	0,98
	2 завтрак										
	фрукт	70	0,11	-	3,6	22,8	-	2	16	7,6	0,19
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	45	0,38	2,27	2,4	31,5	0,01	0,01	19,19	22,51	0,45
131/04	Рассольник «Домашний» на курином бульоне со сметаной	150/10	2	2,46	11,6	84,8	0,05	0,09	7,62	10,98	0,52
177/04	Курица отварная	50	8,41	9,55	3,87	135,26	0,05	0,07	-	11,41	1,26
206/04	Картофельное пюре	130	2,7	9,65	17,74	117,36	0,12	0,05	21,66	10,83	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	-	20,55	84	-	-	6	30	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		17,36	24,27	82,86	569,54	0,23	0,22	54,47	96,53	4,29
	Полдник										
251/04	Кисло молочн продукт	150	4,2	4,8	6,15	84,0	-	0,18	сл.	18,9	сл.
280/04	Сдоба обыкновенная	45	5,7	4,97	7,53	75,43	3,74	14,42	1,26	316,57	0,98
	Итого полдник		9,9	9,77	13,68	159,43	3,74	14,42	1,26	316,57	0,98

	Итого полдник		9,9	9,77	13,68	159,43	3,74	14,42	1,26	316,57	0,98
	ВСЕГО		31,46	36,67	155,26	1029,58	4,03	16,7	72,33	543,28	6,44

День: вторник 7-й день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
91/94	Салат из св моркови с яблоком	53/2	1,15	1,64	10,92	94,56	0,43	0,04	6,18	43,10	1,32
40/04	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	5,54	14,62	1,05	101,25	0,28	0,17	0,19	40,55	1,08
41/04	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	27,80	109,53	-	-	0,035	-	-
1/04	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,3	1,81	14,93	87,63	0,04	0,02	-	13,88	0,82
	Итого 1 завтрак		9,53	18,07	54,7	392,97	0,75	0,23	6,4	97,53	3,22
	2 завтрак										
	фрукт	70	0,01	-	4,51	18,4	сл.	0,01	5,2	6,4	0,88
	Обед										
20/04	Салат из св огурцов с р м	45	0,66	2,25	2,89	46,19	-	-	2,99	12,73	0,49
39/04	Суп картофельный на м/к бульоне	150	1,54	0,36	12,83	66,84	0,04	сл.	7,92	5,47	0,36
65/04	Сосиска отварная	60	6,04	10,84	13,14	133,09	0,08	0,08	16,87	103,24	2,49
	Макаронны отварные	180	8,3	15,3	3,5	97,3					
1008/10	Напиток апельсиновый	180	0,9	-	24,66	100,8	-	-	0,45	36	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		12,26	13,79	80,22	463,54	0,12	0,08	28,23	168,0	4,49
	Полдник										
251/04	сок	150	4,20	4,80	6,15	84	-	0,18	сл.	189,0	4,49
	Пряник, конфета	20	1,5	3,6	14,8	87,2	0,02	0,02	-	5,8	0,42
	Итого полдник		5,7	8,4	20,95	171,2	0,02	0,20	-	194,8	0,42
	ВСЕГО		27,5	40,26	160,38	1046,11	0,89	0,52	39,83	466,97	9,01

Неделя: вторая *8 день*
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 завтрак										
84/04	Каша «Дружба», молочная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	0,24	0,15	0,51	119,34	0,34
	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23	0,03	0,13	1,05	127,53	0,30
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,3	1,81	14,93	87,63	0,04	0,02	-	13,88	0,82
	Итого 1 завтрак		10,9	11,44	62,09	387,69	0,31	0,3	1,56	260,75	1,46
	2 завтрак										
	Банан	70	0,51	0,16	3,92	18	-	-	6,59	6,4	0,8
	Обед										
2/04	Салат витаминный	50	0,57	4,07	5,77	70,97	0	0,01	0	14,85	0,47
27/04	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/10	1,7	4,88	10,82	82,9	0,05	0,06	6,18	0,06	0,39
137/06	Рыба припущенная на молоке	70	4,91	1,46	3,18	42,82	0,23	0,08	0,02	11,73	0,21
	картофельное пюре	180	2,39	3,1	20,3	56,3					
241/04	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	180	0,54	-	27,80	109,53	-	-	0,045	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		12,87	11,85	88,97	499,64	0,36	0,18	21,24	59,94	2,53
	Полдник										
251/04	КИСЛО МОЛОЧ ПРОД	180	5,04	5,76	7,38	100,8	-	0,22	сл.	226,8	сл.
274/04	Булочка домашняя	60	2,7	3,92	23,54	136,4	5	13	1,50	170,2	1,34
	Итого полдник		7,74	9,68	30,92	237,2	5	13,22	1,50	397,0	1,34
	ВСЕГО		32,02	33,13	185,9	1142,53	5,67	13,7	30,89	724,09	6,13

День: пятница 10-й день

День: четверг 9-й день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
143/06	Суп молочный вермишелевый	150	5,87	1,81	0,98	63,75	0,03	0,09	0,05	15,62	0,25
	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,92	20,16	139,14	-	-	1,57	146,42	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	-	7,8	0,48
	Масло сливочное	3	0,02	1,54	0,02	19,83	-	-	-	6,08	0,34
	Итого 1 завтрак		12,72	11,66	52,41	395,3	0,17	0,15	23	185,15	2,25
	2 завтрак										
	ПРЯНИК	70	0,11	-	3,6	22,8	-	2	16	7,6	0,19
	Обед										
10/04	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	45	0,41	4,57	3,71	57,65	0,56	0,06	7,94	55,30	1,64
139/04	Суп гороховый на м/к бульоне	150	3,75	2,25	12,42	84,57	0,06	0,06	8,04	11,7	0,59
472/04	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,03	0,05	0,37	11,42	0,85
	Сок фруктовый	150	0,75	-	20,55	84	-	-	6	30	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		16,34	19,14	81,88	502,77	0,68	0,17	30,68	132,75	4,47
	Полдник										
251/04	ЧАЙ	150	4,20	4,80	6,15	84	-	0,18	сл.	189,0	сл.
294/04	Пирожок с джемом	50	0,22	0,2	11,71	25	0,05	0,05	7,35	51,31	1,57
	Итого полдник		4,42	5	17,86	109	0,05	0,23	7,35	240,31	1,57
	ВСЕГО		33,59	35,8	155,75	1029,87	0,9	2,55	77,03	565,81	8,48

День: пятница 10-й день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	приём пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, МГ			минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
9/04	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	45	0,62	1,54	4,57	33,79	0,03	0,05	2,09	21,42	0,29
127/04	Творожный пудинг с крупой, с повидлом	120/5	9,56	10,71	29,26	149,17	0,02	0,27	0,46	236,97	0,53
	Какао на молоке	150	3,22	3,50	20,77	119,22	0,03	0,13	1,05	127,53	0,30
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,3	1,81	14,93	87,63	0,04	0,02	-	13,88	0,82
	Итого 1 завтрак		15,7	17,56	69,53	389,81	0,12	0,47	3,6	399,8	1,94
	2 завтрак										
	Мандарин	80	0,35	0,08	3,23	16	-	0,32	24	13,6	0,11
	Обед										
43/04	Салат из помидоры	45	0,38	2,28	2,41	31,70	0,01	0,07	17,47	22,72	0,33
47/04	Суп-лапша домаш на м/к бульоне	150	1,5	1,8	13,05	69,52	0,03	0,06	7,44	9,3	0,48
161/04	Биточки из говядины	50	3,3	4,9	4,9	96,0	0,03	0,03	0,31	11,4	0,85
79/04	Овощи в молочном соусе	100	1,68	8,10	26,66	164,40	0	0,05	12,5	68,83	1,66
241/04	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,45	-	23,16	91,27	-	-	0,035	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	сл.	сл.	-	6,3	0,6
	Хлеб пшеничный	22,5	1,71	0,13	11,76	52,42	-	-	-	4,5	0,19
	Итого обед		10,43	17,42	96,88	569,51	0,07	0,21	37,75	123,05	4,11
	Полдник										
233/04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,04	0	19,08	97,2	-	-	-	0,18	0,02
269/04	печенье	50	2,17	2,0	21,08	91,08	3,33	14,16	1,40	137,68	1,0
	Итого полдник		2,21	2,0	40,16	188,28	3,33	14,16	1,40	137,86	1,02
	ВСЕГО		28,69	37,06	209,8	1163,6	3,52	15,16	66,75	674,31	7,18

Накопительная ведомость расхода продуктов для детей от 3-х до 7-ми лет
с 10,5 часовым пребыванием (по десятидневному меню)

наименование продуктов	Норма в день на 1реб.	Дни декады										Всего	Сред. в день на 1реб.	Анализ	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
яйца	37,5		40	52	49	41		90		80	40	392	39,2	1,7	} замена } колбасы
яйца (куры I кат.)	15	136					34					170	17	2	
масляные изделия	3,7											-	-		
макаронные изделия	24	80			25				80	55		240	24		
молоко сливочное	16,5	14,5	12,5	13,5	21,5	18,5	23,5	16,5	16,5	19,5	8,5	165	16,5		
молоко растительное	6,7	9	3,5	9,5	7,3	7,7	3,3	6,7	7	9	4	67	6,7		
пшеничная мука	292,5	186	360	321	211	270	406	350	421	320	120	2925	292,5		
сахар	6,7	21	5	8			15	4	10		4	67	6,7		
сметана	22,5		100		18						107	225	22,5		
сыр	3	10	10	10								30	3		
сырные изделия	6		48						12		13	60	6		
творог	22,5	31	19	20	41	44	26	6		6	32	225	22,5		
хлеб пшеничный	15	8	10	6,9	5,1	5	9	45	5	16	45	150	15		
хлеб ржаной	27,7	10,5	35	30	35	46	3	29	27	18	43,5	277	27,7		
хлеб пшеничный	20,7	34		36	35	15	22		25	15	25	207	20,7		
хлеб ржаной	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	525	52,5		
хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30		
кондитерские изделия	5,2		17			17		17				52	5,2		
кисломолочные продукты	6,7	9		2	9		16	6	9		16	67	6,7		
фрукты свежие	71	70	70	70	70	70	70	70	70	70	80	710	71		
фруктовый (овощной) сок	75			180		190	180	200				750	75		
чай	90	126	32	180	174	30	125	32	93	92	16	900	90		
чай	153,7	160	58	140	122	139	140	256	260	121	141	1537	153,7		
чай	0,3			1,5					1,5			3	0,3		
чайный напиток	0,7		1,3		1,3	1,3		1,3		1,3		7	0,7		
чай	0,3			1					1		1	3	0,3		
чай	0,3	0,5		0,5	0,5	0,3	0,3		0,3	0,3	0,3	3	0,3		

Химический состав рационов за 10 дней.

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
белки	31,5	29,17	41,51	33,03	37,94	24,98	31,46	27,5	32,02	33,59	28,69	319,89
жиры	35,25	31,1	41,66	33,02	31,67	28,13	36,67	40,26	33,13	35,8	37,06	358,7
углеводы	152,25	159,14	152,37	185,7	155,45	173,46	155,26	160,38	185,9	155,75	209,8	1693,21
калорийность	1050,0	1145,15	1244,76	1206,11	1123,68	1062,32	1029,58	1046,11	1142,53	1029,87	1163,6	11193,71