

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Радость»
Управления образования администрации Верховажского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО:
Родительский комитет
МБДОУ «Детский сад № 1 «Радость»
09.0.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 1 «Радость»
Бутусова Ю.П.
Приказ № 02 от 09.01.2025 г.



Примерное десятидневное меню

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «РАДОСТЬ» С 10,5-ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Макароны, запеченные с сыром	221	<u>155</u>	7,1	7,01	29,63	210	<u>205</u>	9,56	8,58	39,24	272
	Какао с молоком	416	<u>150</u>	3,15	2,75	12,96	89	<u>200</u>	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,07	16,15	63,85	436
<i>2-й завтрак</i>	Молоко кипяченое	419	<u>150</u>	4,58	4,08	7,58	85,36	<u>180</u>	5,48	4,88	9,07	78,91
<i>Обед</i>	Салат из горошка зеленого консервированного	10	<u>40</u>	1,19	2,07	2,5	33,44	<u>50</u>	1,49	2,59	3,12	41,8
	Борщ с мясом	68	<u>150/15</u>	5,9	4,4	8,2	96	<u>200/20</u>	7,9	5,8	11	128
	Котлеты рубленые мясные	299	<u>60</u>	8,93	6,74	8,97	132	<u>80</u>	11,92	8,8	11,64	173
	Капуста тушеная	143	<u>120</u>	2,46	3,85	14,38	109,8	<u>150</u>	3,13	5,56	16,36	120
	Компот из кураги	394	<u>150</u>	0,33	0,02	20,83	84,75	<u>200</u>	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				23,16	17,74	79,39	578,99		30,68	23,65	102,6	739,81
<i>Полдник</i>	Запеканка манная со сгущенным молоком	202	<u>150/15</u>	6,61	4,78	41,4	235	<u>200/20</u>	9,2	7,06	54,37	318
	Чай с молоком	413	<u>150</u>	2,65	2,33	11,31	77	<u>200</u>	2,85	2,41	14,36	91
	Фрукт яблоко	386	<u>100</u>	0,40	0,40	9,80	44	<u>100</u>	0,40	0,40	9,80	44
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				46,59	43,5	190,92	1350,35		60,28	54,15	244,25	1663,72

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая вязкая на молоке	86	<u>155</u>	6,0	6,2	26,5	186,1	<u>205</u>	7,94	8,21	35,13	246,17
	Какао с молоком	416	<u>150</u>	3,15	2,75	12,96	89	<u>200</u>	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				11,6	16,5	54,05	411,1		14,47	19,31	67,33	501,07
<i>2-й завтрак</i>	Молоко кипяченое	419	<u>150</u>	4,58	4,08	7,58	85,36	<u>180</u>	5,48	4,88	9,07	78,91
<i>Обед</i>	С-т из свежих помидоров и огурцов	15	<u>40</u>	0,37	2,46	1,49	29,68	<u>50</u>	0,49	3,07	1,8	37,1
	Рассольник ленинградский	82	<u>150</u>	1,2	3	9,9	74,8	<u>200</u>	1,6	4	13,2	96,6
	Мясные тефтели (1-й вариант)	303	<u>60</u>	4,07	4,52	5,15	77,5	<u>80</u>	5,46	6,27	6,9	106
	Соус сметанный с луком	374	<u>30</u>	0,43	1,5	1,8	22,23	<u>40</u>	0,58	2	2,4	29,64
	Рагу из овощей	148	<u>155</u>	1,79	9,24	11,17	135	<u>205</u>	2,44	14,56	15,02	200
	Компот из с/ф	394	<u>150</u>	0,33	0,02	20,83	84,75	<u>200</u>	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				12,54	21,4	74,85	546,96		16,81	31,12	99,8	746,35
<i>Полдник</i>	Суфле куриное	327	<u>60</u>	10,24	5,12	1,84	94	<u>80</u>	13,69	7,1	2,45	128
	Винегрет овощной	46	<u>120</u>	1,6	7,4	10,12	113,76	<u>150</u>	2,0	9,2	12,66	142,2
	Чай с сахаром	411	<u>150</u>	0,04	0,01	6,99	28	<u>200</u>	0,06	0,02	9,99	28
	Хлеб пшеничный		<u>30</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>40</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				14,25	12,83	33,44	306,76		18,91	16,72	44,42	394,87
Всего				42,97	54,81	169,92	1350,18		55,67	72,03	220,62	1721,2

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	199	<u>155</u>	3,46	4,57	24,7	154	<u>205</u>	4,59	4,9	26,32	168
	Кофейный напиток с молоком	414	<u>150</u>	2,34	2	10,63	70	<u>180</u>	2,85	2,41	14,36	91
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,25	14,12	49,95	360		9,89	14,86	55,3	395
2-й завтрак	Сок яблочный	418	<u>150</u>	0,75		15,15	64	<u>180</u>	0,90	0	18,18	76
Обед	Салат из свеклы	34	<u>30</u>	0,43	1,83	2,51	28,17	<u>40</u>	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп-пюре из разных овощей	110	<u>150</u>	2,08	1,14	9,8	57,75	<u>200</u>	2,78	1,5	13,1	77
	Рыба запеченная с морковью	267	<u>60</u>	6,6	2,91	2,53	63	<u>80</u>	8,78	4,09	3,45	86
	Рис отварной	332	<u>120</u>	2,92	4,3	29,35	167,76	<u>150</u>	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежих плодов	390	<u>150</u>	0,12	0,12	17,91	73,2	<u>200</u>	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				16,5	10,96	86,61	512,88		21,75	14,46	113,14	671,87
Полдник	Омлет натуральный	229	<u>65</u>	5,73	11,04	1,10	127	<u>85</u>	7,52	13,46	1,51	157
	Ватрушка с творогом	441	<u>70</u>	13,08	6,06	49,58	318	<u>70</u>	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с лимоном	412	<u>150</u>	0,07	0,01	7,1	29	<u>200</u>	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный		<u>30</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>40</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				18,88	17,11	57,78	474		20,72	19,54	61,29	516
Всего				44,38	42,19	209,49	1410,88		53,26	48,86	247,91	1658,87

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная вязкая	88	<u>155</u>	4,9	5,3	29,3	185,18	<u>205</u>	6,53	7,03	38,78	244,92
	Какао с молоком	416	<u>150</u>	3,15	2,75	12,96	89	<u>200</u>	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				10,5	15,6	56,88	410,18		13,06	18,13	70,98	499,82
<i>2-й завтрак</i>	Фрукт яблоко	386	<u>100</u>	0,40	0,40	9,80	44	<u>100</u>	0,40	0,40	9,80	44
<i>Обед</i>	Салат из св. огурцов	13	<u>40</u>	0,3	2,4	0,95	26,92	<u>50</u>	0,38	3	1,2	33,65
	Суп картофельный с клецками	91	<u>150</u>	1,2	1,8	7,5	51,9	<u>200</u>	1,6	2,4	10,06	69,2
	Голубцы ленивые	315	<u>120</u>	10,61	8,11	15,04	164	<u>160</u>	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	373	<u>15</u>	0,3	0,75	1,06	12,02	<u>30</u>	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из апельсинов	392	<u>150</u>	0,34	0,08	25,5	103,95	<u>200</u>	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				17,1	13,8	74,56	484,79		22,88	16,92	100,3	648,49
<i>Полдник</i>	Соус молочный (сладкий)	369	<u>15</u>	0,29	0,67	1,9	15,2	<u>30</u>	0,58	1,34	3,8	30,4
	Запеканка из макарон с яблоками	224	<u>155</u>	3,94	5,8	30,26	189	<u>205</u>	5,22	6,78	40,14	242
	Чай с сахаром	411	<u>150</u>	0,04	0,01	6,99	28	<u>200</u>	0,06	0,02	9,99	28
Итого				4,27	6,48	39,15	232,2		5,86	8,14	53,93	300,04
Всего				32,27	36,28	180,39	1171,17		42,2	43,59	235,01	1448,35

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная жидкая	98	<u>155</u>	3,8	5	24,6	158,8	<u>205</u>	5,12	6,62	32,61	210,13
	Кофейный напиток с молоком	414	<u>150</u>	2,34	2	10,63	70	<u>180</u>	2,85	2,41	14,36	91
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,59	14,55	49,85	364,8		10,42	16,58	61,59	437,13
<i>2-й завтрак</i>	Сок виноградный	418	<u>150</u>	0,45	0,30	24,45	102	<u>180</u>	0,54	0,36	29,34	123
<i>Обед</i>	Салат из свеклы	34	<u>30</u>	0,43	1,83	2,51	28,17	<u>40</u>	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный с крупой	86	<u>150</u>	1,3	1,7	8,5	54,9	<u>200</u>	1,7	2,2	11,4	73,2
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	271	<u>60</u>	7,61	2,45	5,33	74	<u>80</u>	10,09	3,26	6,79	97
	Картофельное пюре	339	<u>150</u>	3,06	4,8	20,4	137,25	<u>200</u>	4,08	6,4	27,25	183
	Соус сметанный	372	<u>30</u>	0,43	1,5	1,8	22,23	<u>40</u>	0,58	2	2,4	29,64
	Компот из свежих плодов	390	<u>150</u>	0,12	0,12	17,91	73,2	<u>200</u>	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				17,3	13,06	80,96	512,75		22,74	17,35	107,74	682,01
<i>Полдник</i>	Сырники со сгущенным молоком	245	<u>100/15</u>	18,69	12,67	11,4	234	<u>100/30</u>	18,69	12,67	11,4	234
	Кисель из кураги	398	<u>150</u>	0,67	0,05	21,44	88,8	<u>200</u>	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				19,36	12,72	32,84	322,8		19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				45,7	40,63	188,1	1302,35		53,29	47,56	238,69	1594,54

6-й день	Наименование блюд	№ рецепту ры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром	182	<u>155</u>	4,01	2,06	25,19	135	<u>205</u>	5,35	2,75	31,95	174
	Чай с лимоном	412	<u>150</u>	0,07	0,01	7,1	29	<u>180</u>	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,53	9,62	46,91	300		7,92	10,32	56,77	351
<i>2-й завтрак</i>	Компот из свежих ягод	393	<u>150</u>	0,45	0,30	24,45	68,1	<u>180</u>	0,54	0,36	29,34	81,72
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты	21	<u>40</u>	0,56	2	3,6	34,96	<u>40</u>	0,56	2	3,6	34,96
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	87	<u>150</u>	3,3	3,2	9,8	80,9	<u>200</u>	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварной говядины С соусом № 372	294	<u>60</u>	10,34	8,29	2,19	124,5	<u>80</u>	13,7	11,04	2,9	166
	Макаронные изделия отварные с маслом	219	<u>120</u>	4,3	3,3	21,09	132,38	<u>150</u>	5,68	4,36	27,25	171
	Компот из груш	390	<u>150</u>	0,12	-	18,6	74	<u>200</u>	0,16	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				22,97	17,45	79,79	569,74		30,3	22,48	102,09	733,37
<i>Полдник</i>	Запеканка рисовая с творогом	203	<u>150</u>	9,1	7,47	49,86	303	<u>200</u>	12,49	10,03	66,59	407
	Соус молочный (сладкий)	369	<u>15</u>	0,29	0,67	1,9	15,2	<u>30</u>	0,58	1,34	3,8	30,4
	Сок абрикосовый	418	<u>150</u>	0,75	0	19,5	79	<u>180</u>	0,90	0	22,86	95
Итого				10,14	8,14	71,26	397,2		13,97	11,37	93,25	532,4
Всего				40,09	35,51	222,41	1335,04		52,73	44,53	281,45	1698,49

7-й день	Наименование блюд	№ рецеп- туры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша «Дружба»	84	<u>155</u>	4,9	6,2	26,5	182,3	<u>205</u>	6,55	8,33	35,09	241,11
	Какао с молоком	416	<u>150</u>	3,15	2,75	12,96	89	<u>150</u>	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				10,5	16,5	54,08	407,3		13,8	19,43	67,29	496,01
<i>2-й завтрак</i>	Молоко кипяченое	419	<u>150</u>	4,58	4,08	7,58	85,36	<u>180</u>	5,48	4,88	9,07	78,91
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров с луком	14	<u>40</u>	0,46	2,48	1,89	31,64	<u>40</u>	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп картофельный с мак. изделиями	88	<u>150</u>	1,6	1,7	10,2	62,85	<u>200</u>	2,15	2,27	13,71	83,8
	Котлета рубленая из птицы	322	<u>60</u>	11,22	2,36	9,33	103	<u>80</u>	15,07	3,38	12,6	141
	Каша гречневая рассыпчатая	186	<u>120</u>	6,9	4,3	36	211,04	<u>150</u>	8,7	5,56	45	263,8
	Компот из с/ф	394	<u>150</u>	0,33	0,02	20,83	84,75	<u>200</u>	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				24,86	11,52	102,76	616,28		32,62	14,59	133,68	797,25
<i>Полдник</i>	Творожный пудинг (запеченный)	249	<u>100/15</u>	15,14	10,76	24,33	25,5	<u>100/30</u>	15,14	10,76	24,33	25,5
	Соус молочный сладкий	369	<u>15</u>	0,29	0,67	1,9	15,2	<u>30</u>	0,58	1,34	3,8	30,4
	Чай с сахаром	411	<u>150</u>	0,04	0,01	6,99	28	<u>200</u>	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,47	11,44	41	92,56		15,79	12,13	39,12	100,9
Всего				55,41	43,54	205,42	1201,5		67,69	52,03	249,16	1473,07

[illegible]

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша из смеси круп	191	<u>155</u>	7,61	8,19	32,6	235	<u>205</u>	10,14	11,11	43,93	316
	Какао с молоком	416	<u>150</u>	3,15	2,75	12,96	89	<u>200</u>	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				13,21	18,49	60,18	460		16,67	22,21	90,75	584,9
<i>2-й завтрак</i>	Фрукт яблоко	386	<u>70</u>	0,52	0	13,5	58,5	<u>100</u>	0,69	0	18	78
<i>Обед</i>	Салат из свеклы	34	<u>30</u>	0,43	1,83	2,51	28,17	<u>40</u>	0,57	2,45	3,34	37,56
	Щи из свежей капусты	72	<u>150</u>	1,02	2,8	4,01	46,2	<u>200</u>	1,36	3,8	5,35	61,6
	Жаркое по-домашнему	292	<u>170</u>	20,8	5,33	18,5	205	<u>220</u>	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из апельсинов	392	<u>150</u>	0,34	0,08	25,5	103,95	<u>200</u>	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				26,94	10,7	75,03	506,32		35,71	14,7	97,32	666,77
<i>Полдник</i>	Фрикадельки из птицы	325	<u>60</u>	10,69	0,87	5,28	72	<u>80</u>	14,35	1,17	6,88	95
	Салат летний	16	<u>130</u>	1,56	6,7	8,2	100,75	<u>150</u>	1,8	7,76	9,37	116,25
	Чай с сахаром	411	<u>150</u>	0,04	0,01	6,99	28	<u>200</u>	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		<u>30</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>40</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				14,66	7,88	35,16	271,75		19,38	9,36	46,56	350,92
Всего				55,33	37,07	183,87	1296,57		72,45	46,27	252,63	1680,59

10-й день	Наименование блюд	№ рецепт уры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<i>Завтрак</i>	Каша боярская	85	<u>150</u>	7,35	10,45	31,2	248,6	<u>200</u>	9,8	13,94	41,73	331,58
	Кофейный напиток с молоком	414	<u>150</u>	2,34	2	10,63	70	<u>200</u>	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	1	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136	<u>40</u>	2,45	7,55	14,62	136
Итого				12,14	20	56,45	454,6		15,42	24,17	72,31	568,7
<i>2-й завтрак</i>	Сок яблочный	418	<u>150</u>	0,75		15,15	64	<u>180</u>	0,90		18,18	76
<i>Обед</i>	Салат из горошка зеленого консервированного	10	<u>40</u>	1,19	2,07	2,5	33,44	<u>50</u>	1,49	2,59	3,12	41,8
	Свекольник	34	<u>150</u>	1,15	3,8	6,03	62,49	<u>200</u>	1,54	5,07	8,04	83,33
	Плов из птицы	321	<u>160</u>	16,59	5,81	26,76	226	<u>210</u>	22,26	7,73	35,69	301
	Компот из кураги	394	<u>150</u>	0,33	0,02	20,83	84,75	<u>200</u>	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		<u>40</u>	1,98	0,36	10,02	52	<u>50</u>	2,64	0,48	13,36	69,34
	Хлеб пшеничный		<u>40</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>50</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				23,61	12,36	77,66	529,68		31,53	16,29	107,33	703,14
<i>Полдник</i>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	251	<u>100/15</u>	17,54	12,05	17,15	247	<u>100/30</u>	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с молоком	413	<u>150</u>	2,65	2,33	11,31	77	<u>200</u>	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный		<u>30</u>	2,37	0,3	14,49	71	<u>40</u>	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				22,56	14,68	42,95	395		23,55	14,86	50,83	432,67
Всего				59,06	47,04	192,21	1443,28		71,4	55,32	248,65	1780,51

Итого в среднем за 10 дней (от 1,5 до 3): Б - 47,09; Ж – 43,56; У – 196,41; ккал – 1330,53.

Итого в среднем за 10 дней (от 3 до 7): Б – 59,2; Ж – 52,43; У – 249,05; ккал – 1660,57.