

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад
комбинированного вида № 60



" 11 " января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
на зимне-весенний период

САД

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал %
			Б	Ж	У				
День 1 Завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127	
	Омлет	100	11,2	17,39	2,99	212		627	
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17	
	Чай с лимоном 200г	200	0,5	0	9,55	39	0,05	104,04	
	Хлеб ржаной с сыром с сыром	39	1,9	2,92	14,08	104		50,39	528 28
2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9,8	44	10	141	44 2
	Салат из квашеной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14	
Обед	Суп вермишелевый	200	1,71	3,38	12,2	149		45,03	
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	122		92	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	710 37
Уютный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	1,38	431,2	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03	
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79	622 33
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01	
Итого за день		1709	59,27	66,73	226,49	1904,19	34,01		100

День 2		150	5,35	6,98	2,93	206,6		66,01	350	20
Завтрак	Каша рисовая молочная									
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01		
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		122		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из соевых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59		
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		80,02		
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113		617,01		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06		
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122		394		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	618	35
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503,04		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79		
	Компот из свежих яблок 200г	200	0,5	0,2	23,1	96		398		
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660		
Итого за день		1944	61,71	49,33	248,94	1762,23	26,19			100

День 3	Макароны (вермишель) с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13		73,02	406	22
Завтрак	Салат из зел. горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		509,1		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33	2
2 Завтрак	Салат из сол. огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58	824	45
	Харчо	200	11,99	8,61	9,84	167,68		688,03		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Котлета куриная	80	1,4	10	8,67	175,99		13,08		
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03		
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	101	0,07	399,04	552	30
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	78		
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227		81		
	Картофельный пудинг	200	3,71	1,26	12,69	141		675		
Уплотненные и подлики	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02		
Итого за день		1886	71,3	73,3	203,3	1815,13	28,79			100

День 4

Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	253	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Салат из соевых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59	538	32
Обед	Суп гречневый	200	1,06	2,26	8,47	58,58		16,04		
	Бифстеганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	654	39
	Кана молочная рассыпчатая	140	9,58	8,8	41,52	219,48		99		
	Салат из свеклы	60	1	4,68	2,8	56		628,03		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	509,16		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39		105		
Итого за день	Ватрушка с творогом	70	3,11	4,43	10,11	159,44		24,01		
	Итого за день	1880	60,17	61,59	219,74	1686,62	19,94			100

День 5

Завтрак	Салат из брок. капуста с морковью 6	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	451	25
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184,1		68		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50,4	3
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	871	48
Обед	Суп гороховый	200	1,6	2,24	20,26	130,32	14	645,04		
	Гренки пшеничный	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02		
	Суфле из печени	80	14	20	4	208,57		25,01		
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,25	19,80	104		509,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
	Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	448	25
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Какао	180	3,24	2,97	22,5	130		387,01		
Ущоточны й полдник	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140		
Итого за день		1796	59,41	75,09	223,41	1819,99	42,36			100

День 6		100	1,9	8,9	7,7	119		127
Завтрак	Икра кабачковая	100						
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,9	78		612
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23
2 Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22		64,05
	Птица с куриный паровой	80	17	7	14	174,53		54
	Макаронные изделия отварные	140	5,5	1,2	27	135		297,05
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104,0		509,04
Употреблены й полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
Итого за день		1809	69,57	61,5	240,47	1858,54	30,91	

День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	339	20
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	544	32
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,64		69,02		
Обед	Котлета рыбная	80	8	5	7	99,2		52		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,82	24,15	131	0,16	509,06		
Ужины и полдник	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136,4		393,01	562	33
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180,0	15,3	634		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Салат из соленых помидоров с луком	60	2	2	0	18,6	14	59		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	399,04		
Итого за день		1871	59,84	65,85	205,19	1687,1	35,31			100

День 8

Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209	87	395	19
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	4,02		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84	10		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	610,02	75	4
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8	628,03	868	42
	Суп с рыбными фрикадельками	200	7,12	4,32	13,44	124,32	118,07		
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399	22,01		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66	41		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52	509,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	509,17		
	Кисель	200	1,4	0	29	122	394		
Употреблены в полдник	Печень по-стогазовски	80	14,06	20,23	3,95	208,57	25,01	731	35
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	501,01		
	Салат из квашеной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	30,14		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	509,16		
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179	429,01		
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39	656,01		
Итого за день		1836	78,38	86,09	233,9	2068,78	18,23		100

День 9

Завтрак	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627	522	27
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	9,6	127		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		496,02		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	12
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Салат из соевого мяса с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58		
	Борщ со сметаной	200	2	5,61	12	58,92		12,07		
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	1216	125,14	0,75	23		
Обед	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130	0,19	509,15		
Ужин	Творожный пудинг запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	598	31
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24	30		
	Какао	200	4	3	25	144		387		
	Яблоко	150	1,5	0	7,35	33	6,9	140		
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15		
Итого за день		1959	64,67	84,74	1443,21	1950,93	29,04			100

День 10	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	462	27
	Салат с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
	Хлеб с сыром	41	4,92	2,92	14,08	104,4	0,08	509,18		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75,4	4
	Салат из соевого мяса с луком	60	1,5	2	0	17,98	2,2	58		
Обед	Суп картофель. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39		657,03	672	39
	Тестера мясные	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01		
	Икра свекольная	120	1	13	12,6	181,65		671,05		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	131		509,15		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	85		
Уплотненный полдник	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79	518	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
	Итого за день	1831	53,31	61,27	235,23	1726,62	24,74			
Среднее значение за период содержания белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Итого за период	18521	535	601	2610	17980	289,52		100	
		1852	54	60	261	1798	28,952			
			15,0	32,8	52,2	100				

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
1 неделя																											
понедельник																											
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															10			9					0,8				
Хлеб ржаной с сыром									9,6													30					
2 Завтрак																											
Яблоко																	100										
Обед																											
Салат из квашеной капусты						3															50						
Суп вермишелевый					2,4	2,0								12						35	68						
Птица отварная	86												55								3						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4																						
Хлеб пшеничный																			180				40				
Сок																											
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177					30			4,8												
Хлеб пшеничный																											
Кефир							180																				
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												
ИТОГО за день	0	86	0	0	25,6	5	410	0	45	9,6	76,26	35	85	12	25	0	0	109	180	35	201	60	50	0,8	0	0	1

выход
 100
 100
 20
 200
 39

 100
 60
 200
 60
 120
 40
 180

 200
 20
 180
 90

[illegible]

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. и.	сахар	конд. изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф. напиток	десерти		
Завтрак					3	2		11			41			38							27								
																												Макарон. отварные с сыром	
																												Салат из зел. горошка	
																												Яйцо отварное	
																												Чай с лимоном	
	Хлеб пшеничный с маслом	5													10				9			30	0,8						
																												Хлеб пшеничный с маслом	
																												Яблоко	
																												Обед	
																												Салат из сол. огурцов с луком	
	58	69			4	2	10					8									42	22	17,3						
																												Харчо со сметаной	
																												Котлета куриная	
																												Рис отварной	
																												Компот из сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	6,5						24					47		10								40	30					
																													Хлеб пшеничный
																													Хлеб ржаной
																													Уплотненный полдник
																													Мясо тушеное
	83				6	5					11,49	2									160	16							
																												Картофельный пудинг	
																												Сметана	
																												Салат из свежей капусты	
																												Хлеб ржаной	
	Компот из свежих яблок														9				30				20						
																												Компот из свежих яблок	
																												ИТОГО за день	

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.н.	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	ягоды
Завтрак Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной				2	2	200 180							16		1,6 8							20				4	
							150																				
2 Завтрак Кефир Печенье Обед Салат из соленых помидоров Суп гречневый Бифстего из со сметаной Картофельное пюре 130 г Хлеб пшеничный Сок 180																											
Уплотненный полдник Рыба, тушеная в томате с овощ Каша пшеничный рассыпчатая Салат из свежлы Хлеб ржаной Чай с лимоном 200г Ватрушка с творогом 70 г.																											
Итого за день	65	0	0	61	17,6	9,1	565	4	30	0	5	42	85	0	31	40	0	8	180	116	170	40	50	0,8	0	4	0,78

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйца	мука	крупы	макарон. и	сахар	конд. лиз.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф. напиток	дрожжи
1 неделя пятница	Завтрак																										
	Салат из брок. капуста с морковью					3	36								3						46						60
	Сельдь с картофельным пюре			36	3															54							60/120
	Яйцо отварное										41							9									47
	Чай с лимоном														10							20	0,8				200
	Хлеб с маслом				5																						25
2 Завтрак	Кефир						100																				100
	Обед																										
	Салат из свеклы					1,5															60						60
	Суп гороховый				0,8	2,4							12							58	33						200
	Гренки пшеничный																					15,8					10
Ужин	Суфле из печени	72			2,29			11,43				11,43	47								9,00						80
	Рис отварной				6,5																						130
	Хлеб пшеничный/ржаной																		180			40	30				40/30
	Сок																										180
	Уплотненный полдник																										150
Ужин	Пудинг творожный запеченный				4,5			3,75	112,5	9,48			11		11		15										20
	Хлеб ржаной																	150					20				150
	Яблоко						180								8										4,0		180
	Какао																										
	Итого за день	0	0	72	36	22,1	318	15,2	112,5	0	50,48	11,4	70	0	32	0	15	150	180	112	148	75,8	50	0,8	4	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	слив.	яйца	мука	крупы	макарон. и.	сахар	конд. изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф. напитки	дрожжи
2 неделя понедельник																											
Завтрак					8		38																				
Омлет												71,26										80					100
Икра кабачковая																											100
Хлеб пшеничный																						30					20
Чай с лимоном																		9					30	0,3			200
Хлеб ржаной с сыром										9					10												39
2 Завтрак																		120									120
Яблоко																											
Обед																											
Салат из квашеной капусты						3																					60
Суп рассольник Ленинградский					4		40	18					4								50						200
Индейка куриный паровой	73,0																			43	45	27				80	
Макаронны отварные					7									48						180			40				140
Сок																											180
Хлеб пшеничный																											40
Уютный понедельник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		16												200
Булочка с творогом					5		15		45			5	35		10											1	90
Кефир							180																				180
Хлеб ржаной																							20				20
Итого за день	0	77	0	0	26	3	473	19	45	9	76,26	35	20	48	22	0	0	129	410	43	175	97	30	0,8	0	0	1

2 недели вторник	мясо	птица	рыбная	масло сл.	масло рас.	молоко	сыростана	творог	сметана	яйца	мука	крупы	макарон.ис.	сахар	конф.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
Завтрак				2		200 180					16			1,6							30					200
Суп молочный с крупой																										180
Молоко кипяченое																										40
Хлеб пшеничный с сыром																										150
12 Завтрак																										
Кефир																										
Печенье																										
Обед																										
Салат из свежы					1,5																60					60
Суп картоф. с клецками				0,89	1,8						7,1									36	18					200
Котлета рыбная			71		4						3									6	6	10				80
Картофельное пюре				6		20													100							130
Сок																		180								180
Хлеб ржаной																						50				50
Уплотненный полдник																										
Паштеты мясные	80			1																						80
Paгу из овощей					8																	10				200
Яйцо отварное																										1
Салат из соленых помидоров					2																					60
Хлеб пшеничный																						20				20
Компот из сухофруктов																										200
Итого за день	80	0	0	9,89	17	500	0	0	0	48,06	10,1	16	0	12	40	10	0	180	186	234	70	50	0	0	0	0,00

2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	овощная	творог	яйца	мука	крупы	макаронные	сахар	консерв.	фрукты су	фрукты св	ягоды	картофель	овощи	хлеб пшени	хлеб ржаной	чай	какао	кофе, напиток	продукты
Завтрак					3		200						20	10								20				
Вермишель молочная					5		180																			
Хлеб пшеничный с маслом																										
Молоко кипяченое							150																			
2 завтрак																										
Кефир																										
Обед						1,5																				
Салат из свеклы							8													60						60
Суп с рыбными фрикадельками				26,16	4					8									51	10	64					200
Плов из риса с мясом	98				5					41		40							32							200
Яйцо отварное																					40					1
Хлеб пшеничный																										40
Хлеб ржаной														10		24					20					20
Кисель																										200
Уплотненный полдник						3,4					11,4									10						80
Печень по-страгоновски			80		6		20												65							130
Картофельное пюре						3														50						60
Салат из квашеной капусты																										30
Хлеб ржаной					3	2,5				5,75	55			5		10		9				30		0,5		1
Булочка домашняя														10												60
Чай																										200
Итого за день	98	0	80	26,16	26	10	550	11,4	0	57,03	66,4	40	20	15	0	34	0	0	116	162	66,4	50	0,5	0	0	1

[illegible]

	кислота	титр	пачка	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. и с.	сахар	компл. изд.	фрукты су	фрукты св	вес	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коэф. выпит	продукти
2 неделя пятница																											
Завтрак																											
Салат из яблок, капусты с морковью					3	3	36								3						46						
Суп с картофелем и луком				100	3						41				10		10			84				0,5			
Яйцо отварное																						30					
Чай с лимоном																											
Хлеб пшеничный с сыром									12																		
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из сол. огурцов с луком					2																60						
Суп картофель. с мясом фрикадельками	24				4															65	125						
Пюре из картофеля	80				1,0															10	10						
Икра свекольная					7,5															117							
Хлеб ржаной																					23	50					
Сок																				180							
Полдник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		16												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Комбинированный напиток с молоком							180								8							20				4	
Хлеб пшеничный																											
Итого за день	104	0	0	60	10	13	561	0	45	12	59,68	35	16	0	31	0	0	10	189	149	358	80	50	0,5	0	3,5	1
Итого за 10 дней	547	233	245	353	207	115	4415	104	310	37	507,8	291	121	118	299	200	103	898	1000	1340	2460	760	500	5,8	6	12	4,8
Средняя за 10 дней	55	23,3	25	35,3	20,8	11	441,5	10	39	5,7	50,78	29,1	42	12	30	20	11	90	100	134	246	76	50	0,6	0,6	1,2	0,5
Норма	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6	1,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	260	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5
Факт	99	97	98	95	99	95	98	95	98	86	98	100	98	98	100	100	93	90	100	96	95	95	100	97	100	96	96