

Утверждаю



заведующий МБДОУ Лесновский
детский сад «Буратино»

Н.А.Сиверина Н.А.Сиверина

01.02.2021

Перспективное 10-дневное меню

для детей, посещающих МБДОУ Лесновский детский сад «Буратино» с 10 часовым
функционирования (на одного ребенка в возрасте от 1,5 лет до 3 и с 3 до 7 лет)

МЕНЮ

на 01.02.2021

Наименование блюда	Объем порций		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5- 3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1.Каша гречневая молочная	150	200			6,70	6,60	27,90	255,70
крупка гречневая			21	21				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Какао на молоке	150	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			140	140				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом		5			0,50	3,50	0,20	54,50
масло сливочное			5	5				
ВСЕГО ЗАВТРАК					12,40	15,40	56,60	478,70
Обед								
1. Рассольник	200	250			3,50	4,60	37,50	178,90
мясо			45	40				
картофель			138	100				
морковь			19	15				
лук репчатый			18	15				
перловка			5	4				
огурцы			40	40				
2.Жаркое по- домашнему с мясом	150	200			22,50	22,20	55,30	315,50
мясо			92	70				
картофель			150	120				
лук репчатый			12	10				
морковь			23	20				
масло сливочное			5	5				
масло растительное			2	2				
3.Компот из кураги	160	180						
курага			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					28,30	26,80	111,20	572,60
Полдник								
1.Капуста тушенная	160	200			1,22	4,29	3,98	59,80
капуста			75	50				
лук репчатый			12	10				
морковь			23	20				
масло растительное			5	5				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				

сахар			12	12				
3.Печенье	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
4.Конфеты	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					15,92	12,09	77,68	324,50
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					72,22	60,29	346,58	1873,20

МЕНЮ
на 01.02.2020

Наименование блюда	Объем порций		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1.Каша гречневая молочная	150	200			6,70	6,60	27,90	255,70
крупа гречневая			21	21				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Какао на молоке	150	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			140	140				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом		5			0,50	3,50	0,20	54,50
масло сливочное			5	5				
ВСЕГО ЗАВТРАК					12,40	15,40	56,60	478,70
Обед								
1. Рассольник	200	250			3,50	4,60	37,50	178,90
мясо			45	40				
картофель			138	100				
морковь			19	15				
лук репчатый			18	15				
перловка			5	4				
огурцы			40	40				
2.Жаркое подомашнему с мясом	150	200			22,50	22,20	55,30	315,50
мясо			92	70				
картофель			150	120				
лук репчатый			12	10				
морковь			23	20				
масло сливочное			5	5				
масло растительное			2	2				
3.Компот из кураги	160	180						

курага			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					28,30	26,80	111,20	572,60
Полдник								
1.Капуста тушенная	160	200			1,22	4,29	3,98	59,80
капуста			75	50				
лук репчатый			12	10				
морковь			23	20				
масло растительное			5	5				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Печенье	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
4.Конфеты	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					15,92	12,09	77,68	324,50
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					72,22	60,29	346,58	1873,20

МЕНЮ								
на 02.02.2021								
Наименование блюда	Объем порций		Брут то	Нет то	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.и юл			Бел ки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша "Дружба" молочная	150	200			6,40	8,20	27,50	245,00
рис, пшено			20	20				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.яблоко	100	100			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ЗАВТРАК					19,70	18,30	81,60	493,70
Обед								
1. Свекольник	200	250			2,50	1,70	15,20	71,80

свекла			90	72				
кура			40	35				
картофель			95	71				
морковь			18	15				
лук репчатый			17	15				
масло сливочное			4	4				
масло растительное			2	2				
2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом	200	250			21,0 0	21,8 0	49,20	450,20
мясо отварное			80	60				
картофель			165	140				
лук репчатый			12	10				
яйцо			0,5	0,5				
мука			5	5				
молоко			5	5				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			10	10				
3. Огурец								
4.Компот из сухофруктов	150	180						
сухофрукты			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					25,8 0	23,5 0	82,80	600,20
Полдник								
1.омлет с зеленым горошком	130/ 20	150/ 25			8,80	10,2 0	7,20	162,20
яйцо			1	1				
молоко			60	60				
зеленый горошек			53	50				
мука			5	5				
масло растительное			2	2				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Печенье	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					16,3 0	14,1 0	50,70	322,40
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,6 0	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					77,4 0	61,9 0	316,20	1913,70

МЕНЮ								
на 03.02.2021								
Наименование блюда	Объем		Брут то	Нет то	Пищевая ценность			
	1,5- 3	03.и юл			Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал
завтрак								
1. Каша пшениная молочная	150	200			6,80	8,90	29,80	267,50
пшено			21	21				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/1 2	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4. Груша свежая	110	110			0,46	0,00	11,00	48,30
ВСЕГО ЗАВТРАК					13,36	15,10	64,70	460,00
Обед								
1. Щи мясные	200	250			5,30	5,80	23,40	168,50
капуста			75	50				
картофель			87	70				
кура			54	40				
морковь			13	10				
лук репчатый			12	10				
масло растительное			2	2				
2. Тефтели мясные в томатным соусом	80/ 30	80/30			19,80	17,80	24,30	212,20
мясо			80	75				
яйцо			0,25	0,25				
лук репчатый			24	22				
томатная паста			3	3				

мука			5	5				
молоко			40	40				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			2	2				
3. Картофельное пюре, капуста тушеная	150	150			5,40	5,90	35,80	178,60
картофель			136	100				
капуста			75	50				
молоко			50	50				
масло сливочное			5	5				
3. салат из моркови	40	50			0,90	5,00	5,90	64,40
морковь			63	58				
сахар			2	2				
масло растительное			1	1				
4.Компот	150	180						
компот консервированн ый			12	12	2,30		18,40	78,20
ВСЕГО ОБЕД					33,70	34,50	107,80	701,90
Полдник								
1.Овощное рагу	160	200			7,20	8,30	32,50	178,50
картофель			123	90				
капуста			136	115				
лук репчатый			22	20				
морковь			23	22				
мясо			85	60				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			3	3				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.конфеты	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					14,70	12,20	76,00	338,70
за весь день								
хлеб	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80

пшеничный								
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					77,36	67,80	349,60	1998,00

МЕНЮ								
на 04.02.2021								
Наименование блюда	объем		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша рисовая молочная	150	200			6,10	8,80	29,20	269,30
пшено			20	20				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Какао на молоке	150	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			140	140				
сахар			13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4. Апельсин свежий	100	100			0,20	0,90	8,10	44,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					17,30	21,20	76,40	570,30
Обед								
1. суп рыбный	200	250			4,90	5,10	20,30	175,20
рыба			45	30				
картофель			95	70				
лук репчатый			12	10				
крупа перловая			2	2				
морковь			13	10				

масло сливочное			3	3				
2.Гречка с мясным гуляшом	150/80	150/100			19,80	21,10	62,20	345,40
крупя гречневая			35	35				
мясо			80	60				
лук репчатый			12	10				
морковь			13	10				
мука			10	10				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			11	11				
3. салат из капусты	40	50			1,20	5,30	6,50	69,90
капуста		50	50	40				
сахар			2	2				
масло растительное			1	1				
4.Компот из сухофруктов	150	180						
компот консервированный			12	12	2,30		18,40	78,20
ВСЕГО ОБЕД					28,20	31,50	107,40	668,70
Полдник								
1.Овощной салат	160	190			7,60	9,30	11,30	156,30
свекла			86	60				
картофель			130	100				
лук репчатый			12	10				
морковь			34	30				
капуста			57	50				
масло растительное			2	2				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.конфеты	25	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					15,10	13,20	54,80	316,50
за весь день								
хлеб	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80

пшеничный								
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					76,20	71,90	339,70	2052,90

МЕНЮ								
на 05.02.2021								
Наименование блюда	объем		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.и юл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша вермишель молочная	150	200			6,80	7,90	27,70	235,80
вермишель			19	19				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Кофе на молоке	150	180			4,20	4,70	24,90	178,20
кофе порошок			4	4				
молоко			130	130				
сахар			13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4. Виноград свежий	100	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					17,60	19,00	70,70	535,50
Обед								
1. суп гороховый	200	250			4,90	5,10	20,30	175,20
мясо			30	25				
горох сухой			10	10				
морковь			18	15				
картофель			155	110				
лук репчатый			18	15				

масло растительное			3	3				
2.Рыба польски	140	150			6,40	6,80	8,30	195,20
рыба			90	70				
мука			11	11				
яйцо			1/4	1/4				
лук репчатый			23	20				
масло растительное			2	2				
3. Картофель в молоке	110	150			5,40	5,90	35,80	178,60
картофель			132	100				
молоко			40	100				
масло растительное			5	5				
3. салат из свеклы отварной	40	50			0,80	2,20	3,50	39,40
свекла			54	50				
масло растительное			1	1				
4.Компот из сухофруктов	150	180						
сухофрукты			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					19,80	20,00	86,30	666,60
Полдник								
1.Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	50			0,62	4,28	1,31	46,09
Соль пищевая йодированная			0,6	0,6				
Масло растительное			2,4	2,4				
Огурцы			33,6	31,9				
Салат кочанный			36	24,1				
2.ватрушка с повидлом	60	60			8,10	11,30	24,50	179,40
мука			80	80				
повидло			40	40				

молоко			60	60				
сахар			10	10				
Масло растительное			1	1				
масло сливочное			9	9				
яйцо			0,25	0,25				
дрожжи			10	10				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					9,02	15,58	39,11	281,19
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					62,02	60,58	297,21	1980,69

МЕНЮ								
на 08.02.2021								
Наименование блюда	объем		Брут то	Нет то	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.и юл			Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная	150	200			6,40	9,40	28,60	265,60
крупка "Геркулес"			20	20				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2.Какао на молоке	150	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			140	140				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/1 2	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50

масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
ВСЕГО ЗАВТРАК					17,40	20,90	67,70	522,60
Обед								
1. суп куриный с клецками	200	250			2,20	1,90	15,80	195,80
кура отварная			45	30				
морковь			18	15				
лук репчатый			13	10				
масло растительное			1	1				
мука			25	25				
яйцо			0,25	0,23				
2.Картофель с курой	40/ 20	70/30			21,80	24,30	36,50	395,50
кура отварная			90	70				
лук репчатый			12	10				
картофель			150	113				
морковь			18	15				
мука			10	10				
масло растительное			2	2				
масло сливочное			9	9				
3. салат из зеленого горошка отварного	40	50			2,40	1,70	3,90	24,60
зеленый горошек			64	60				
масло растительное			1	1				
4.Компот из свежих фруктов	150	180			7,76	7,76	17,86	69,38
яблоки			22,4	19				
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					34,16	35,66	74,06	685,28
Полдник								
1.Запеканка рисовая	150	160			4,7	8,1	27	200
рис			48	38				
молоко			60	60				
яйцо			0,25	0,23				
сахар			10	10				
масло сливочное			3	3				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70

чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
4.Печенье	25	25			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ПОЛДНИК					5,80	8,30	47,80	288,70
за весь день								
хлеб пшеничный		80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					72,96	70,86	290,66	1993,98

МЕНЮ								
на 09.02.2021								
Наименование блюда	Объем		Брут то	Нет то	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.и юл			Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал
завтрак								
1. Каша ассорти молочная	150	200			6,80	7,90	27,70	235,80
пшено, рис, греча			19	19				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2. Чай с молоком и сахаром	150	180			0,30	0,00	15,60	62,20
чай			0,2	0,2				
молоко			90	90				
сахар			12	12				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.мандарин свежий	110	110			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					13,70	14,30	61,40	419,50
Обед								
1. суп вермишелевый	200	250			5,89	5,71	23,63	189,68

мясо			30	25				
вермишель			10	10				
морковь			18	15				
картофель			155	110				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			3	3				
2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом	150	150			21,00	21,80	49,20	450,20
мясо отварное			80	60				
картофель			165	140				
лук репчатый			12	10				
яйцо			0,5	0,5				
мука			5	5				
молоко			5	5				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			10	10				
3. Икра кабачковая	40	60			1,14	5,34	4,62	71,4
4.Компот из изюма	150	180						
изюм			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					30,33	32,85	95,85	789,48
Полдник								
1.Солянка овощная	160	200			12,2	27,4	14,6	177,2
капуста			75	50				
картофель			165	140				
морковь			18	15				
лук репчатый			12	10				
мясо			80	60				
2.Пирог открытый с джемом	80	80			8,10	11,30	24,50	179,40
мука			80	80				
джем			40	40				
молоко			60	60				
сахар			10	10				
Масло растительное			1	1				

1. суп вермишелевы й	200	250			6,60	8,80	23,20	146,50
мясо			30	20				
вермишель			11	11				
морковь			18	15				
картофель			155	110				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			3	3				
2.Котлета мясная с томатным соусом	70/ 30	80/30			14,50	13,30	18,50	268,80
мясо			90	70				
мука			11	11				
яйцо			1/4	1/4				
лук репчатый			23	20				
масло растительное			2	2				
3. Картофель отварной	150	150			5,40	5,90	35,80	178,60
картофель			138	100				
масло сливочное			5	5				
3. Салат из кукурузы с луком	40	60			1,90	8,70	9,80	125,30
кукуруза			54	50				
лук репчатый								
масло растительное			1	1				
4.Сок фруктовый	150	180						
сок фруктовый							11,00	45,00
ВСЕГО ОБЕД					28,40	36,70	98,30	764,20
Полдник								
1.Биточки рисовые	130	150			4	7,8	20,4	162,4
рис			30	30				
Масло растительное			5	5				
мука			15	15				
яйцо			01.ап р	1/4				
2.печенье песочное	25	25			8,10	11,30	24,50	179,40

2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					12,40	19,10	58,20	397,50
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					72,90	79,10	319,20	2185,30

МЕНЮ								
на 11.02.2021								
Наименование блюда	объем порции		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			Калорийность, ккал
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак								
1. Каша пшеничная молочная	150	200			6,40	8,60	31,60	245,00
крупы пшеничная			20	20				
молоко			117	117				
масло растительное			3	3				
сахар			5	5				
2.Какао на молоке	150	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			130	130				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.Виноград свежий	100	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					18,20	20,30	78,20	535,00

Обед								
1. Суп с фрикадельками	200	250			7,00	6,50	28,50	218,50
мясо			85	60				
картофель			136	100				
морковь			19	15				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			1	1				
масло сливочное			1	1				
яйцо			0,25	0,25				
2.Макароны отварные с мясным гуляшом	130/80	150/100			19,80	21,10	62,20	345,40
макароны			30	30				
мясо			80	60				
мука			10	10				
морковь			13	10				
лук репчатый			12	10				
масло растительное			3	3				
3. Салат из моркови с сахаром	40	60			0,90	5,00	5,90	64,40
морковь			63	58				
сахар			2	2				
масло растительное			1	1				
4.компот	150	180			0,40	0,20	17,00	297,00
сок фруктовый							11,00	45,00
ВСЕГО ОБЕД					28,10	32,80	124,60	970,30
Полдник								
1.котлета картофельно-мясная	100/20	120/40			12	5,2	8	128
картофель			150	123				
мясо			100	80				
лук репчатый			8	6				
масло растительное			5,00	5				
яйцо 1/8			5,80	5,2				
2.печенье песочное	25	25			8,10	11,30	24,50	179,40
2.Чай с	150	180			0,30		13,30	55,70

сахаром								
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					20,40	16,50	45,80	363,10
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					54,20	42,80	225,10	1395,50

МЕНЮ								
на 12.02.2021								
Наименование блюда	объем порции		Брут то	Нет то	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.и юл			Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал
завтрак								
1. Каша ячневая молочная	150	200			7,86	9,70	32,10	246,00
крупa ячневая			25	25				
молоко сухое			12	12				
масло сливочное			5	5				
сахар			5	5				
2. Чай с молоком и сахаром	150	180			0,30	0,00	15,60	62,20
чай			0,2	0,2				
молоко			90	90				
сахар			12	12				
3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	5/12	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4. Яблоко свежее	100	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					14,76	16,10	65,80	429,70
Обед								
1. суп рассольник на мясном бульоне	200	250			1,54	4,69	10,07	95,19

перловка			5	5				
картофель			70	45				
лук репчатый			8	6				
морковь			12	10				
соленые огурцы			20	18				
масло сливочное			2	2				
2.Рис отварной с отварным мясом в томатным соусом	150/85	150/100			46,30	47,20	22,30	283,00
рис			40	40				
мясо отварное			100	65				
лук репчатый			10	8				
морковь			12	8				
масло сливочное			3	3				
мука			5	5				
томат			2	2				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			5	5				
3. салат "Рыжик" из моркови и кукурузы	45	50			0,6	3,9	2	46
4.Компот из сухофруктов	150	180						
изюм			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					50,74	55,79	52,77	502,39
Полдник								
1.Салат из свежей капусты	40	50			0,73	3,9	7	66
капуста			50	43				
морковь			6	5				
сахар			3	3				
масло растительное			3	3				
2.конфеты	25	25			8,10	11,30	24,50	179,40
3.рыба под омлетом	100	150						
рыба			100	75				
мука			5	5				
масло сливочное			5	5				
яйцо 1/2			23,4	21,0				
молоко			50	50				
2.Чай с сахаром	150	180			0,30		13,30	55,70

чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					9,13	15,20	44,80	301,10
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					90,23	93,09	264,47	1730,59

Химический состав рационов за 10 дней				
дни недели	белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	72,22	60,29	346,58	1873,2
2	77,40	61,90	316,20	1913,70
3	77,36	67,8	349,6	1998
4	76,2	71,9	339,7	2052,9
5	62,02	60,58	297,21	1980,69
6	72,96	70,86	290,66	1993,98
7	80,23	91,85	310,75	2118,68
8	72,9	79,1	319,2	2185,3
9	54,2	42,8	225,1	1395,5
10	90,23	93,09	264,47	1730,59
за 10 дней	735,72	700,17	3059,47	19242,54
в день	73,572	70,017	305,947	1924,254