

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №22»  
(МБДОУ «Детский сад №22»)



05. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ  
ДЕЛО №05-01

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов  
питания

возрастная категория: от 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	180	3,83	4,46	31,31	181,13	0	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	118,9	1,43	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>14,51</b>	<b>17,37</b>	<b>66,35</b>	<b>492,03</b>	<b>11,43</b>	
Обед	Лук бланшированный	50	0,66	2,22	2,77	46,05	4,75	11
	Суп с крупой (пшено) с мясом говядины со сметаной	180	7,01	4,39	10,78	135,7	6,03	80
	Ленивые голубцы	150	13,24	8,48	18,99	205,3	18,78	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	355
	Чай с джемом	180	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,12</b>	<b>17,17</b>	<b>73,08</b>	<b>584,52</b>	<b>30,35</b>	
Полдник	Пряник	50	2,5	0,25	41	175	0	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>5,25</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>1,4</b>	
Ужин	Картофель тушеный	220	4,28	11,86	31,06	248	14,56	133
	Сок	180	0,9	0	22,86	105,6	7,2	399
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,96</b>	<b>12,34</b>	<b>76,76</b>	<b>462,32</b>	<b>21,76</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1895</b>	<b>57,89</b>	<b>52,13</b>	<b>265,19</b>	<b>1813,87</b>	<b>64,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка творожно-манная	180	26,31	18,06	25,73	370,5	0,36	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	350
	Бутерброд с маслом	25,00	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,89	101	1,3	395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>32,03</b>	<b>27,43</b>	<b>62,69</b>	<b>625,64</b>	<b>11,76</b>	
Обед	Огурец порционно	50	0,3	0,04	1,1	5,6	4,25	
	Суп с фасолью на курином бульоне со сметаной	180	3,69	3,85	11,62	106,6	4,19	81
	Рагу из курицы с картофелем	180	18,72	6,36	15,72	195,48	10,14	54-27м
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>27,86</b>	<b>11,06</b>	<b>74,79</b>	<b>516,12</b>	<b>108,58</b>	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	2
	Молоко кипяченое	200	6,11	5	10,11	113	2,73	400
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,37</b>	<b>8,57</b>	<b>35,16</b>	<b>254,82</b>	<b>2,82</b>	
Ужин	Овощи припущенные со сливочным маслом	180	2,16	10,7	12,9	171,42	9,04	331
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33	394
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,99</b>	<b>18,38</b>	<b>51,92</b>	<b>442,14</b>	<b>10,37</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1905</b>	<b>82,25</b>	<b>65,44</b>	<b>224,56</b>	<b>1838,72</b>	<b>133,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	180	3,71	4,57	29,4	173,25	0	168
	Бутерброд с маслом и сыром	37,00	3,68	5,35	11,32	114,17	0,05	3
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>10,76</b>	<b>12,92</b>	<b>66,42</b>	<b>430,42</b>	<b>11,38</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,38	0,09	2,61	17,5	1,8	
	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	180	6,58	5,87	6,6	114,3	13,38	67
	Рыба тушеная	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	247
	Перловка рассыпчатая	130	3,83	3,76	27,46	159,12	0	313
	Компот их сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,02	24,38	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>23,39</b>	<b>14,15</b>	<b>90,93</b>	<b>596,36</b>	<b>17,5</b>	
Полдник	Булочка обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Снежок	200	6,4	5	23,6	168	1,8	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,28</b>	<b>7,36</b>	<b>49,75</b>	<b>309</b>	<b>1,8</b>	
Ужин	Свекла тушеная	160	3,1	9,54	14,14	165,33	1,99	134
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	87,8	90	398
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,57</b>	<b>14,87</b>	<b>55,93</b>	<b>424,85</b>	<b>91,99</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1897</b>	<b>57</b>	<b>49,3</b>	<b>263,03</b>	<b>1760,63</b>	<b>122,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	180	2,61	7,39	32,59	150,93	0	168
	Бутерброд с маслом и сыром	35,00	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>10,77</b>	<b>16,68</b>	<b>71,29</b>	<b>421,83</b>	<b>11,64</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,38	0,09	2,61	17,5	1,8	
	Суп с крупой (гречка) на мясном бульоне	180	1,94	2,04	12,34	83,8	5,94	80
	Капуста тушеная с отварным мясом	150	14,78	5,09	10,13	189,75	18,25	336, 273
	Кисель	180	0,1	0	21,09	84,78	0,32	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>21,74</b>	<b>7,78</b>	<b>73,85</b>	<b>505,27</b>	<b>26,31</b>	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	470
	Сок	200	1	0	25,4	105,6	8	399
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,39</b>	<b>6,98</b>	<b>51,47</b>	<b>286,6</b>	<b>8</b>	
Ужин	Сырники из творога	150	11,54	19	17,1	351	0,38	231
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,17	350
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>22,12</b>	<b>53,39</b>	<b>541,62</b>	<b>0,58</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1835</b>	<b>53,31</b>	<b>53,56</b>	<b>250</b>	<b>1755,32</b>	<b>46,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	93
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,9	36	0,03	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>12,24</b>	<b>14,43</b>	<b>45,08</b>	<b>358,68</b>	<b>10,85</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,88	0,13	4	22	4,5	
	Борщ с мясом говядины со сметаной	180	12,16	5,94	9,95	128	14,15	62
	Печень по-строгановски	80	10,28	4,82	8,71	108,67	12,49	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
	Компот их сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	24,38	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>33,99</b>	<b>15,53</b>	<b>100,48</b>	<b>652,61</b>	<b>31,5</b>	
Полдник	Печенье	50	4	5,5	35,5	222,75	0	
	Йогурт	200	6,6	5	22,8	162	2,73	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>10,5</b>	<b>58,3</b>	<b>384,75</b>	<b>2,73</b>	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	130	17,65	9,2	13,13	178,46	0,42	269
	Икра морковная	70	1,54	3,22	7,61	65,59	3,58	54
	Сок	200	1	0	25,4	105,6	8	399
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>23,97</b>	<b>12,9</b>	<b>68,98</b>	<b>458,37</b>	<b>12</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1905</b>	<b>80,8</b>	<b>53,36</b>	<b>272,84</b>	<b>1854,41</b>	<b>57,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,59	4,59	33,68	194,63	0	168
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	46	5	368
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,75</b>	<b>13,78</b>	<b>72,38</b>	<b>467,53</b>	<b>6,64</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,38	0,09	2,61	17,5	1,8	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	1,54	5,17	6,51	87,6	13,29	67
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	277
	Макароны отварные	130	4,78	3,92	22,92	146	0	317
	Чай с джемом	180	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,7</b>	<b>17,91</b>	<b>73,09</b>	<b>549,54</b>	<b>16,04</b>	
Полдник	Пряник	50	2,5	0,25	41	175	0	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>5,25</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>1,4</b>	
Ужин	Котлета картофельная	150	4,7	9,06	30,63	222,85	15,29	139
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,7	87,8	100	398
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>9,73</b>	<b>11,92</b>	<b>78,17</b>	<b>456,62</b>	<b>116,48</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1895</b>	<b>52,48</b>	<b>48,86</b>	<b>272,64</b>	<b>1748,69</b>	<b>140,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная полтавская с маслом	180	3,47	5,9	9,7	106,08	0	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	90,9	1,3	395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>13,33</b>	<b>18,03</b>	<b>43,22</b>	<b>388,98</b>	<b>11,3</b>	
Обед	Лук бланшированный	50	0,66	2,22	2,77	46,05	4,75	11
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,8	2,05	13,31	92	6,28	82
	Плов из курицы	180	18	16,63	30,11	342	0,46	304
	Кисель из джема	180	0,1	0	21,09	84,78	0,32	383
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,1</b>	<b>21,46</b>	<b>94,96</b>	<b>694,27</b>	<b>11,81</b>	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Сок	200	1	0	25,4	105,6	8	399
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,54</b>	<b>6,57</b>	<b>53,27</b>	<b>290,6</b>	<b>8</b>	
Ужин	Запеканка морковная	150	4,17	9,19	28,49	214,84	3,15	153
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	350
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33	394
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,95</b>	<b>14,89</b>	<b>70,78</b>	<b>464,46</b>	<b>4,64</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1875</b>	<b>55,92</b>	<b>60,95</b>	<b>262,23</b>	<b>1838,31</b>	<b>35,75</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка творожно-манная	180	26,31	18,06	25,73	370,5	0,36	237
	Соус молочный	30	0,52	1,31	1,78	20,95	0,08	350
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>31,73</b>	<b>27,09</b>	<b>62,35</b>	<b>619,45</b>	<b>11,77</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,38	0,09	2,61	17,5	1,8	
	Суп с горохом с мясом говядины со сметаной	180	9,28	6,15	12,24	154,3	4,28	81
	Котлета рыбная	80	10,08	3,26	6,79	97,01	0,27	255
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	321
	Компот их сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	24,38	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>27,33</b>	<b>14,24</b>	<b>91,41</b>	<b>619,2</b>	<b>22,45</b>	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,3	24,5	123	0,1	2
	Варенец	200	5,6	5	8	100	1,6	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,05</b>	<b>5,3</b>	<b>32,5</b>	<b>223</b>	<b>1,7</b>	
Ужин	Рагу из овощей	160	1,92	9,5	11,5	152,38	8,04	137
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	
	Сок	200	1	0	25,4	105,6	8	399
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,78</b>	<b>14,58</b>	<b>60,02</b>	<b>429,7</b>	<b>16,04</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1915</b>	<b>78,89</b>	<b>61,21</b>	<b>246,28</b>	<b>1891,35</b>	<b>51,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,8	5,47	33	200,25	0	168
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,96</b>	<b>14,76</b>	<b>71,7</b>	<b>471,15</b>	<b>11,64</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,88	0,13	4	22	4,5	
	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	180	6,8	5,95	10,65	134,3	6,42	58
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>31,84</b>	<b>15,79</b>	<b>83,27</b>	<b>609,97</b>	<b>109,64</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,29	0,03	458,504
	Йогурт	200	6,6	5	22,8	162	2,73	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>13,19</b>	<b>8,91</b>	<b>43,64</b>	<b>306,29</b>	<b>2,76</b>	
Ужин	Макароны с маслом	170	6,23	4,78	29,89	185,55	0	205
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	3,5	
	Компот их сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	24,38	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,91</b>	<b>8,78</b>	<b>80,61</b>	<b>444,77</b>	<b>3,86</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1865</b>	<b>68,9</b>	<b>48,24</b>	<b>279,22</b>	<b>1832,18</b>	<b>127,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	180	4,56	6,4	28,41	189	0	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	90,9	1,3	395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>14,42</b>	<b>18,53</b>	<b>61,93</b>	<b>471,9</b>	<b>11,3</b>	
<b>Обед</b>	Лук бланшированный	50	0,66	2,22	2,77	46,05	4,75	11
	Рассольник с мясом говядины со сметаной	180	7,4	2,92	9,71	120,1	5,04	74
	Тефтели мясные	80	5,67	6,27	1,75	107,5	2,03	286
	Свекольный гарнир	130	1,92	4,17	11,71	95,94	1,49	339
	Компот их сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,38	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>20,59</b>	<b>16,16</b>	<b>78</b>	<b>601,03</b>	<b>13,67</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	4	5,5	35,5	222,75	0	
	Молоко кипяченое	200	6,11	5	10,11	113	2,73	400
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,11</b>	<b>10,5</b>	<b>45,61</b>	<b>335,75</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка капустная с маслом	200	7,7	16,49	28,28	292,9	40,77	152
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,54</b>	<b>16,99</b>	<b>61,02</b>	<b>441,62</b>	<b>40,8</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1905</b>	<b>56,66</b>	<b>62,18</b>	<b>246,56</b>	<b>1850,3</b>	<b>68,5</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1 день	1895	57,89	52,13	265,19	1813,87	64,94
2 день	1905	82,25	65,44	224,56	1838,72	133,53
3 день	1897	57	49,3	263,03	1760,63	122,67
4 день	1835	53,31	53,56	250	1755,32	46,53
5 день	1905	80,8	53,36	272,84	1854,41	57,08
6 день	1895	52,48	48,86	272,64	1748,69	140,56
7 день	1875	55,92	60,95	262,23	1838,31	35,75
8 день	1915	78,89	61,21	246,28	1891,35	51,96
9 день	1865	68,9	48,24	279,22	1832,18	127,9
10 день	1905	56,66	62,18	246,56	1850,3	68,5
итого за весь период	18892	644,1	555,23	2582,55	18183,8	849,42
среднее значение	1889,2	64,56	55,65	258,04	1820,45	84,6