

УТВЕРЖАЮ
Директор школы № 101 Шереметьев В.И.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «ПОРОСИНСКАЯ СОШ» ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ
2024-2025 учебный год.**

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Суп молочный	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
396	Какао с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
Обед											
10	Салат из свежих овощей	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
83	Суп рыбный	200/20	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
286	Тефтели мясные	70	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
336	Гречка	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
392	Напиток из шиповника	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,00
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
Ужин											
452	Омлет натуральный с горошком	100/30	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
	ВСЕГО за 1 день:		52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рисовая	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
395	Кофейный напиток на молоке	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94

Обед											
67	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
304	Котлета куриная	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
317	Макаронные изделия отварные	120	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		27,32	24,11	103,14	734,70	180,16	6,51	0,29	0,30	34,18
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
Ужин											
241	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	100/25	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
	ВСЕГО за 2 день:		69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша геркулес	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
1	Бутерброд с маслом	30/ 10	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
396	Чай с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	ИТОГО:		17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,20	31,67
2 завтрак											
Обед											
6	Салат из свежих овощей	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
77	Суп Крестьянский со сметаной	200/10	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
314	Картофельное пюре	120	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
245	Котлета мясная	70/30	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
378	Кисель	200	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
Ужин											
241	Макароны с сыром	150/15	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО за 3 день:		52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4 ДЕНЬ											

Завтрак											
167	Каша пшеничная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
396	Какао с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	334,89	159,50	1,66	0,10	0,17	2,04
Обед											
73	Рассольник со сметаной	200/10	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
304	Плов с говядиной	180	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
Полдник											
472	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
Ужин											
298/355	Салат из капусты	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
298/355	Пюре овощное	150	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ВСЕГО за 4 день:		54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша пшеничная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
1	Бутерброд с маслом	30/10	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
395	Кофейный напиток на молоке	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
Обед											
81	Суп вермишелевый	200	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
288/356	Капуста тушеная	150	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,06	0,12	0,62
286	Котлета мясная	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
392	Напиток из шиповника	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,86	20,70	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,30	23,73
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
401	Чай	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		9,56	7,24	43,02	277,70	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
Ужин											
167	Жаркое по домашнему	180	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
368	Фрукты свежие (по	100	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00

	сезону)										
	ВСЕГО за 5 день:		45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Каша молочная манная	200	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
1	Бутерброд с маслом	30/10	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
396	Какао с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	556,44	192,30	3,21	0,24	0,23	5,05
Обед											
87	Суп картофельный с клецками	200	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
282	Котлета рыбная	70	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Рис	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
378	Компот	200	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
Ужин											
239	Сырники из творога с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО за 6 день:		56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша «Дружба»	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
395	Кофейный напиток на молоке	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
Обед											
298/355	Овощи свежие	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
73	Борщ со сметаной	200/10	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
277	Котлета мясная	70/30	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
321	Макароны	120	2,04	3,20	13,63	91,50	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
376	Напиток из шиповника	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,93
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,63
Ужин											
452	Омлет натуральный с зеленым горошком	100/30	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00

	ВСЕГО за 7 день:		69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша геркулес	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
1	Бутерброд с маслом	30/10	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
396	Чай с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
Обед											
63	Рассольник со сметаной	200/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
245	Котлета куриная с соусом	70/30	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
317	Картофельное пюре	120	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
392	Кисель	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
420	Чай	150	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
Ужин											
167	Каша гречневая	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ВСЕГО за 8 день:		52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша ячневая	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
395	Какао на молоке	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1,00
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	21,09	0,80	0,06	0,03	5,70
86	Суп гороховый	200	7,30	5,70	16,99	148,50	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
282	Гуляш из говядины	70/30	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
20	Гречка	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,30	20,76
Полдник											
472	Кондитерское изделие	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
Ужин											
321	Рагу овощное	180	2,04	3,20	13,63	91,50	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		25,85	18,71	57,00	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
	ВСЕГО за 9 день:		64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рисовая	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20

1	Бутерброд с маслом	30/10	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
396	Какао с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	ИТОГО:		16,36	6,00	26,32	225,61	106,00	1,41	0,12	0,10	3,83
Обед											
81	Щи со сметаной	200/10	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
286	Котлета куриная	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
	Пюре картофельное	120	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,81	21,04	111,74	753,00	133,90	5,78	0,31	0,24	16,98
Полдник											
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		8,37	10,17	50,00	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,50
Ужин											
264	Винигрет	150	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай	200	0,06	0,02	9,99	107,97	13,40	0,28	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ВСЕГО за 10 день:		55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57

Примечание: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт 2012. - 584 с.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
2	12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
3	17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,2	31,67
4	7,8	9,78	53,64	334,89	159,5	1,66	0,1	0,17	2,04
5	12,04	16,33	31,7	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
6	15,32	27,41	61,85	556,44	192,3	3,21	0,24	0,23	5,05
7	13,35	16,14	64,26	456,62	244,1	2,45	0,17	0,29	1,29
8	14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
9	9,9	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1
10	16,36	6	26,32	225,61	106	1,41	0,12	0,1	3,83
СРЕДНЕЕ	13,23	15,27	53,10	394,77	172,48	2,05	0,16	0,18	6,27

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	0,95	0	22,23	89,3	15,2	0,38	0,03	0,03	3,8
2	1,23	0,28	29,09	120,1	26,4	1,92	0,05	0,04	10,8
3	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,31	1,26
4	0,28	0,28	6,86	30,8	11,2	1,54	0,02	0,01	7
5	5,46	4,74	13,08	116,4	225,6	1,5	0,09	0,32	7,26
6	5,5	4,78	14,42	122,8	234,4	1,72	0,06	0,24	7,54
7	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
8	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
9	4,92	4,21	58,4	197,27	28,6	0,82	0,09	0,05	3,8
10	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
СРЕДНЕЕ	3,99	3,29	18,89	110,91	143,82	1,21	0,06	0,19	6,05

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42
2	27,32	24,11	103,14	734,7	180,16	6,51	0,29	0,3	34,18
3	22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
4	23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
5	18,86	20,7	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,3	23,73
6	24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,9	0,45	0,38	51,41
7	28,25	25,2	115,67	803,56	133,6	5,99	0,28	0,26	24,93
8	19,91	20,23	89,6	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
9	23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,3	20,76
10	24,81	21,04	111,74	753	133,9	5,78	0,31	0,24	16,98
СРЕДНЕЕ	23,823	22,197	99,745	695,249	147,047	8,008	0,339	0,306	30,178

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1	12,77	15,48	27,68	302,5	87,37	2,54	0,12	0,09	3,7
2	28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
3	8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
4	23,17	18,75	28,09	373,7	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
5	9,56	7,24	43,02	277,7	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
6	11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
7	22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,3	0,17	0,59	1,63
8	12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,1	0,41	0,47
9	25,85	18,71	57	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
10	8,37	10,17	50	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,5
СРЕДНЕЕ	16,30	13,88	41,59	364,50	258,82	1,81	0,14	0,50	3,35

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
 II завтрак – 4-5 %
 Обед – 33-35,5 %
 Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1	52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
2	69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3	52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4	54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5	45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6	56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7	69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8	52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9	64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57
СРЕДНЕЕ	57,34	54,64	213,33	1565,43	722,17	13,08	0,71	1,17	45,85