

СОГЛАСОВАНО:

на совете родителей дет. сада № 35
протокол № 1 от 21.08.2020 года
председатель Кузнецова Л.А.



Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 14
Н.С. Шаламова
Приказ № 250-Д от 21.08.2020 года

10 – дневное меню
для организации питания детей от 1.5 до 3 лет
в структурном подразделении МБОУ СОШ № 14
детский сад № 35
с. Новопаньшино

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло, сыр (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Кофейный напиток 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло Сыр (порциями) 2. Суп молочный лапша 4. Кофейный напиток 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб
2 завтрак									
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед									
1 Салат витаминный 2. Суп овощной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Греча отварная 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат из зеленого горошка 2. Борщ с говядиной, сметаной 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат свекольный с изюмом 2. Рассольник с говядиной, сметаной 3. Тефтели в томатном соусе 4. Рожки отварные 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат из свежих овощей 2. Суп картофельный с картофелем и гренками 2. Жаркое по-домашнему 3. Рыба запеченная 4. Рис отварной 5. Сок фруктовый 6. Хлеб	1. Суп картофельный с горохом и гренками 2. Жаркое по-домашнему 3. Соленый огурец 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Суп крестьянский 2. Котлета из говядины 3. Капуста тушеная 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Огурец свежий 2. Свекольник со сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Помидор свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Плов из куры 4. Сок фруктовый 5. Хлеб	1. Огурец свежий 2. Суп рыбный 3. Шницель из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Винегрет 2. Суп с фасолью 3. Суфле паровое из куры 4. Пюре картофельное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб
Полдник									
1. Печенье 2. Кисель	1. Булочка домашняя	1. Запеканка из творога	1. Ватрушка с творогом	1. Пряник 2. Кефир	1. Печенье 2. Молоко	1. Гребешок с повидлом	1. Сырники из творога	1. Пирог с капустой,	1. Пряник 2. Молоко

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б г	Ж г	У г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг	
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,1	22,3	162,7		0,4	89,7	0,3	189/3
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13/14
Итого за прием пищи		10,96	14,78	53,48	364,94		1,0	239,33	0,56	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	0,01	4,62	9	0,27	5/1
Суп овощной, с курой, сметаной	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6		5,2	29,7	0,8	14/2
Гуляш из отварного мяса	50	6,445	5,09	1,64	78,12	0,01	0,345	11,62	0,495	277
Греча отварная	120	5,67	4,644	22,88	158,4	0,12	0,68	42,39	3,18	313
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		19,995	19,564	70,25	546,02	0,29	10,845	131,81	5,795	
Полдник										
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4			5,8	0,4	46
Кисель	150	1,05		21,75	91,5			0,75	0,075	211
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		2,85	2,3	44,45	212,5		8	19,35	2,275	
Всего за день		34,555	36,794	183,03	1187,96	0,31	22,845	400,99	10,73	

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность	Витамины		Минераль- ные вещества		№ Рецеп- туры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,34	22,96	166,26		0,46	97,96	0,34	138
Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	140,9	0,6	10
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13, 14
Итого за прием пищи		11,51	15,92	54,54	381,2	0,1	1,16	265,49	1,0	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат из зеленого горошка	40	1,2	0,1	2,5	15,5		1,6	7,2	0,3	20
Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4		5,3	34,7	1,8	21
Тефтели рыбные	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	24,1	0,6	245
Пюре картофельное	120	2,64	4,16	17,28	117,2	0,16	8,32	33,75	0,96	335
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		26,29	18,36	71,23	532,8	0,41	15,82	138,85	4,71	
Полдник										
Булочка «домашняя» молочная	40	4,12	3,2	24,6	145,4	0,05	0	6	0,8	45
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	401
Итого за прием пищи		8,47	6,95	25,2	220,4	0,11	1,05	186	0,92	
Всего за день		47,02	41,38	165,82	1198,9	0,64	21,03	600,84	8,73	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная жидкая	150	5,88	6,46	26,88	190,0	0,11	0,46	107,0	1,26	5
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		12,34	15,14	58,06	392,24	0,11	1,06	256,63	1,52	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат свекольный с изюмом	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	16,4	0,6	32
Рассольник домашний с курой, сметаной	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	0,1	6,4	28,3	1,1	90
Тефтели из говядины	60	4,5	4,9	5,8	85,5	0,02	0,35	21,9	0,5	77
Рожки отварные	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04		4,21	0,54	204
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		16,75	16,4	76,99	529,65	0,31	7,95	109,91	3,79	
Полдник										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	19,725	36,075	426,75	0,075	0,585	284,07	0,84	155
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	11
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		27,7	20,025	53,575	503,45	0,075	8,585	299,37	3,04	
Всего за день		57,54	51,715	203,475	1489,84	0,515	20,595	676,41	10,45	

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5		1,6	7,2	0,3	20
Омлет натуральный	80	7,8	13,4	1,4	158,4		0,1	54	1,2	2
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13, 14
Итого за прием пищи		15,46	22,18	35,08	346,15		2,3	184,2	1,76	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат из свежих овощей	45	0,4	2,29	1,62	28,8	0,018	6,34	7,65	0,3	15
Суп картофельный с клецками и говядиной (курой)	150/10	4,5	4,5	11,0	102,5	0,1	4,3	18,8	1,0	92
Рыба запеченная	60	8,172	4,47	5,838	96	0,042	0,48	34,8	0,552	254
Рис отварной	132	2,91	4,3	29,35	167,76	0,027		1,09	0,42	315
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		20,582	16,21	86,608	577,56	0,357	14,12	105,84	5,422	
Полдник										
Ватрушка с творогом	70	4,2	1,9833	25,9	137,6669	0,058		8,16669	0,4666	458
Чай с молоком	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	12
Итого за прием пищи		4,3	1,9833	35,6	176,7669	0,058		10,66669	0,8666	
Всего за день		41,092	40,5233	172,138	1164,98	0,435	19,42	311,21	10,15	

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша кукурузная молочная	150	2,445	0,36	0,36	99,585	0,0375		5,91	0,795	317
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		8,905	9,04	31,54	301,825	0,0375	0,6	155,54	1,055	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,5	3,9	0,006	1,5	6,9	0,18	
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	26,5	1,4	22
Жаркое по-домашнему	170	20,81	5,34	18,5	205	0,17	7,26	24	3,04	258
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		29,6	9,07	73,85	497,3	0,426	11,46	96,5	5,67	
Полдник										
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8			3,3	0,2	51
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	401
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		6,45	5,45	36,3	222,4	0,06	9,05	196,1	2,12	
Всего за день		45,705	23,71	156,54	1086,025	0,5435	24,11	458,64	10,945	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	130/10	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	104,1	0,9	1
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		10,76	14,48	56,58	374,64	0,1	1,1	253,73	1,16	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Суп крестьянский	150	1,27	3,06	8,73	67,5	0,033	5,97	0,525	0,072	31/2
Котлета из говядины	50	8,1	8,4	7,5	137,5			8,6	1,3	14/8
Капуста тушеная	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	82,0	1,7	131
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		16,82	15,06	67,28	475,9	0,283	37,67	130,225	4,122	
Полдник										
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4			5,8	0,4	46
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	189	1,5	16
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		6,38	6,28	30,28	205,75	0,06	3,05	207,6	3,7	
Всего за день		34,71	35,97	168,99	1120,79	0,463	44,82	602,055	11,082	

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	6,92	27,46	196,38	0,11	0,46	103,5	0,92	189/4
Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	140,9	0,6	10
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		13,24	16,5	59,04	411,62	0,21	1,16	271,03	1,58	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2		3	6,9	0,3	18
Свекольник со сметаной	150	1,3	2,67	7,2	5,82	0,039	5,5	22,65	0,9	5/2
Голубцы ленивые	150	13,5	14,5	11,6	231,3		18,2	53,2	2,5	306
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		18,85	17,67	55,05	405,82	0,189	26,7	121,85	4,75	
Полдник										
Гребешок с повидлом	70	4,316	1,983	47,716	226,33	0,042	0,116	27,49	0,816	462
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	401
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		8,966	6,033	61,516	338,93	0,102	9,166	220,29	2,736	
Всего за день		41,806	40,353	190,456	1220,87	0,521	40,026	623,67	11,166	

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Суп молочный лапша	150	4,275	3,945	14,235	109,5	0,058	0,69	123,3	0,27	93
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13, 14
Итого за прием пищи		10,735	12,625	45,415	311,74	0,058	1,29	272,93	0,53	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2		7,6	4,2	0,3	19
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8		8,1	36,2	0,8	83
Плов из куры	150	11,43	11,35	27,07	256,428	0,021	0,92	23,56	0,915	100
. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		19,93	17,6	71,37	529,928	0,191	19,62	107,46	5,165	
Полдник										
Сырники из творога с курагой, со сгущенным молоком	150	27,3	19,725	36,075	426,75	0,075	0,585	284,07	0,84	231
Чай	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	11
Итого за прием пищи		27,4	19,725	45,775	465,85	0,075	0,585	286,57	1,24	
Всего за день		58,815	50,1	177,41	1372,018	0,344	24,495	677,46	9,035	

День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,07	6,2	25,8	179,19	0,11	0,34	100,96	0,69	184
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		11,53	14,88	56,98	381,43	0,11	0,94	250,59	0,95	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2		3	6,9	0,3	18
Суп картофельный с рыбными консервами	150/15	3,01	3,4	9,79	93,144	0,08	7,26	11,7	0,7	87
Шницель из говядины	60	8,7	9,84	7,74	95,4	0,036	0,03	52,106	0,864	103
Овощи тушеные	120	2,64	7,92	10,92	125,4	0,024	10,26	67,2	1,74	338
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		18,4	21,66	64,7	482,644	0,29	20,55	177,006	4,654	
Полдник										
Пирог с капустой	70	4,2	1,98	25,9	137,66	0,058		8,16	0,46	172
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	401
Итого за прием пищи		8,55	5,73	31,9	212,66	0,118	1,05	188,16	0,58	
Всего за день		39,23	42,42	168,43	1141,234	0,538	25,54	626,256	8,284	

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	5,19	7,5	20,19	169,5	0,11	0,46	106,7	0,92	189/6
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13, 14
Итого за прием пищи		11,65	16,18	51,37	371,74	0,11	1,06	256,33	1,18	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Винегрет	45	0,585	4,86	3,06	58,5	0,01	3,78	10,35	0,36	45
Суп с фасолью	150	2,94	3,21	12,09	88,95	0,08	3,49	24,9	1,08	32/2
Суфле паровое из курицы	60	8,718	10,63	2,16	139,2	0,024	0,396	22,398	0,798	8/9
Пюре картофельное	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	42,2	1,2	335
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		19,393	24,4	74,46	597,65	0,464	18,066	138,948	4,488	
Полдник										
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8			3,3	0,2	51
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	189	1,5	16
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		6,68	5,68	37,88	232,15	0,06	3,05	205,1	3,5	
Всего за день		38,473	46,41	178,56	1266,04	0,654	25,176	610,878	11,268	

10	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
СРЕДНЕЕ	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.це нность, ккал	В1	С	Са	Fe
1	31,777	26,907	88,666	711,5	0,37	16,907	175,095	7,677
2	28,32	24,55	87,79	600,5	0,38	19,7	174,7	5,36
3	23,382	18,698	80,008	618,19	0,364	9,568	116,082	4,784
4	25,491	20,27	111,284	733,3	0,41	16,97	140,58	6,715
5	26,22	15,95	88,84	645,1	0,59	15,4	117,7	6,16
6	21,83	20,9	84,29	618,22	0,235	42,02	141,975	4,98
7	22	17,97	74,94	511,2	0,265	48,06	176,15	6,32
8	14,1	11,836	70,08	451,66	0,21	31,66	128,28	5,74
9	23,29	20,96	82,5	635,24	0,362	27,245	169,497	5,038
10	29,62	31,614	87,55	736,05	0,466	19,87	165,46	15,18
СРЕДНЕЕ	24,603	20,9655	85,5948	626,096	0,3652	24,74	150,5519	6,7954

ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ц енность, ккал	В1	С	Са	Fe
1	5,2	4,1	66,1	327,5		54	43,2	1,2
2	11,4	10,1	40,8	382,34	0,18	1,6	278,9	0,76
3	33,22	24,03	57,695	605,9	0,11	9,702	357,884	2,388
4	7,4	4,46	48,6	263,72	0,066	0,5	106,92	1,02
5	9,16	7,69	54,32	408,84	0,10	10,4	259,9	2,47
6	8,36	8,66	46,92	303,4	0,12	9,9	209,6	2,98
7	11,09	7,62	71,35	484,5	0,148	10,532	285,81	3,072
8	32,86	19,725	56,09	563,6	0,09	0,702	343,484	1,48
9	10,6	7,26	37,6	340,87	0,144	1,4	249,328	0,692
10	8,36	7,09	54,62	319,6	0,12	9,9	203,5	2,51
СРЕДНЕЕ	13,765	10,0735	53,4095	404,027	0,1078	10,8636	233,8526	1,8572

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	- 27 - 29%
II завтрак	- 4 - 5 %
Обед	- 41 - 43%
Полдник	- 21 - 23%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минер. вещества, мг
------	------------------	--------------	---------------------

	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.це нность, ккал	В1	С	Ca	Fe
1	52,537	46,957	246,826	1615,75	0,57	30,727	532,015	14,267
2	55,92	51,54	219,73	1569,39	0,94	26,22	802,52	10,43
3	74,002	58,718	233,643	1826,94	0,754	24,09	812,786	12,182
4	54,441	49,9	226,294	1579,95	0,706	24,19	549,86	13,165
5	48,74	33,21	204,48	1556,97	0,91	30,12	653,872	13,396
6	46,99	47,05	215,95	1489,77	0,735	57,04	726,495	12,77
7	51,69	43,28	243,23	1621,55	0,993	63,512	816,68	14,502
8	62,76	45,911	205,99	1831,51	0,557	37,602	520,984	10,89
9	50,89	44,21	214,34	1569,86	0,786	33,465	768,745	9,94
10	54,58	56,094	230,01	1636,2	0,866	34,69	710,98	22,2
СРЕДНЕЕ	55,255	47,687	224,0493	1629,789	0,7817	36,1656	689,4937	13,3742