

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Д/С № 1»

Кудряшкова И.В.



*И.В. Кудряшкова*  
«*15*» *сентября* 20 *17* г.

**Примерное 10-дневное меню  
для возрастной группы с 2 до 3 лет  
МБДОУ «Д/С №1»**

г. Касимов

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
213	Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,3	62,8	0,028	0,18	-	22,0	1,1	
77	Вермишель с маслом	150	6,2	10,1	39,9	277,7	0,075	0,15	0,51	66,69	0,98	
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4	
1	Бутерброд с сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,11	0,09	0,27	204,69	0,88	
<b>Обед</b>												
101	Щи из капусты свежей на мяс/бульоне с мелконашинкованными овощами	200	1,6	1,3	7,3	49,3	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62	
108	Тефтели мясо-крупяные	150	21,5	16,1	10,9	286,8	0,085	0,2	1,36	15,35	3,38	
224	Соус сметанный	50	0,3	0,9	0,5	15,4	0,004	0,06	0,01	6,54	0,03	
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51	
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
<b>Полдник</b>												
17	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,5	4,8	52,9	0,03	0,035	1,63	23,7	0,33	
120	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525	
152	Вафли	30	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8	0,22	
<b>Ужин</b>												
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9	
138	Чай сладкий с молоком	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48	
147	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>60,8</b>	<b>62,8</b>	<b>209,4</b>	<b>1715,2</b>	<b>0,65</b>	<b>1,3</b>	<b>30,8</b>	<b>903,7</b>	<b>11,6</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
131	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,3	10,1	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
120	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
1Б	Бутерброд с маслом	30/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92	0,616
<b>Обед</b>											
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	1500	3,4	0,5	14,5	85,6	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
77	Вермишель с маслом	100	14,8	12,1	14,4	242,5	0,15	0,18	9,1	80,48	2,44
110	Курица отварная	70									
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
134	Сок фруктовый или овощной	150	0,4	0,1	11,8	56,8	0,009	0,03	120,0	7,32	0,37
151	Печенье	25	3,0	0,3	19,4	95,2	0,044	0,012	-	8,0	0,44
<b>Ужин</b>											
92	Тефтели из рыбы	60	36,7	2,2	4,1	154,8	0,03	0,21	0,18	89,8	0,26
2	Винегрет с растительным маслом	100	0,8	2,6	4,2	45,7	0,03	0,025	5,5	13,35	0,45
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,2	5,1	25,0	0,015	0,008	-	2,5	0,15
	<b>Итого</b>		<b>51,6</b>	<b>46,3</b>	<b>187,3</b>	<b>1409,0</b>	<b>0,58</b>	<b>1,0</b>	<b>144,6</b>	<b>634,5</b>	<b>8,1</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
66	Каша гречневая молочная жидкая	1500	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142,9	0,105
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
30	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	150	3,0	1,7	5,4	64,9	0,06	6,7	9,98	59,1	0,88
101	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,3	2,9	2,7	62,5	0,03	0,06	-	6,8	0,51
58	Пюре картофельное	100	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,11	1,0
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
3	Пюре фруктовое	50	0,4	2,8	3,1	40,3	0,012	0,016	7,6	16,8	0,4
131	Молоко стерилизованное витамилизированное	150	4,2	4,8	7,05	87,0	0,045	0,195	1,5	181,5	0,15
147	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
<b>Ужин</b>											
85	Сырники творожные, запеченные	120	30,9	24,2	23,5	449,8	0,11	0,5	0,41	263,27	1,38
115	Соус молочный сладкий	50	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
	<b>Итого</b>		<b>56,6</b>	<b>57,8</b>	<b>205,4</b>	<b>1364,5</b>	<b>0,79</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>997,9</b>	<b>8,47</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
120	Какао напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
39	Суп крестьянский на мяс/бульоне со сметаной	150	2,4	1,6	13,2	98,0	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,6	14,6	18,6	266,4	0,08	0,14	3,12	80,48	2,44
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
122	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	-
151	Печенье	25	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	4,0	0,3
<b>Ужин</b>											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	3,5	4,2	51,7	0,01	0,02	2,4	18,29	0,675
58	Пюре картофельное	150	3,0	4,3	7,5	115,6	0,098	9,828	2,92	51,4	0,686
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>52,1</b>	<b>48,8</b>	<b>184,7</b>	<b>1450,9</b>	<b>1,09</b>	<b>11,6</b>	<b>45,09</b>	<b>813,38</b>	<b>9,33</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
70	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,7	10,4	25,8	224,9	0,1	0,02	0,9	142,9	0,105
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142,9	0,105
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
43	Суп рыбный	150	12,7	0,6	9,2	105,4	0,08	0,01	5,9	48,6	0,68
277	Гуляш из отварного мяса	60	10,0	9,4	2,5	135,4	0,024	0,066	0,288	23,064	1,356
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,9	6,7	38,4	252,4	0,196	0,098	-	13,28	4,242
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
184	Плошка	50	5,2	5,4	16,5	143,6	0,04	0,08	0,025	33,92	0,455
138	Чай сладкий с молоком	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
<b>Ужин</b>											
13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,6	2,8	1,9	36,3	0,012	0,016	10,3	18,62	0,236
79	Омлет натуральный	120	11,7	13,5	4,8	187,3	0,06	0,045	0,27	151,23	1,98
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>59,1</b>	<b>57,5</b>	<b>205,4</b>	<b>1567,3</b>	<b>0,77</b>	<b>0,61</b>	<b>28,8</b>	<b>924,78</b>	<b>12,96</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>58,0</b>	<b>56,6</b>	<b>198,4</b>	<b>1501,4</b>	<b>0,77</b>	<b>2,97</b>	<b>59,7</b>	<b>854,85</b>	<b>10,09</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
35	Плов из риса с с/фруктами	150	4,8	6,3	56,8	220,0	0,06	0,06	0,64	37,57	1,18
120	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
66	Суп гороховый с картофелем	150	5,7	0,4	16,1	101,8	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
92	Тефтели из рыбы в молочном соусе	200	11,6	8,9	16,0	175,0	0,14	0,014	1,7	89,84	1,32
126	Компот из с/фруктов	150	0,78	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
451	Пирожки печеные с повидлом	50	3,2	5,3	1,8	144,7	0,04	0,04	0,419	19,95	0,56
136	Чай с сахаром	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
<b>Ужин</b>											
166	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,75	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>68,0</b>	<b>65,3</b>	<b>268,5</b>	<b>1689,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0,96</b>	<b>20,59</b>	<b>895,09</b>	<b>12,03</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
83	Пудинг творожный запеченный	150	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,48	0,78	289,0	1,28
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142,9	0,105
1Б	Бутерброд с маслом	30/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92	0,616
<b>Обед</b>											
38	Суп картофельный на мяс/бульоне со сметаной	150	3,7	2,0	15,5	112,5	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	10,6	10,8	19,4	242,8	0,16	0,14	4,1	29,1	2,63
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
17	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,5	4,8	52,9	0,03	0,035	1,63	23,7	0,33
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
151	Печенье	25	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	40	0,3
<b>Ужин</b>											
70	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,76	10,42	38,4	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
122	Кисель	150	-	-	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	-
147	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>64,1</b>	<b>53,6</b>	<b>209,6</b>	<b>1497,0</b>	<b>1,8</b>	<b>1,15</b>	<b>44,31</b>	<b>727,72</b>	<b>10,42</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
66	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	
120	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525	
1Б	Бутерброд с маслом	30/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92	0,616	
<b>Обед</b>												
45	Суп с клецками на кур/бульоне	150	5,1	1,7	16,9	114,2	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04	
110	Курица отварная	50	8,0	11,0	0,06	122,5	-	0,065	21,5	8,15	0,45	
105	Капуста тушеная	150	3,1	6,7	6,9	119,7	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26	
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51	
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8	
<b>Полдник</b>												
25	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	3,5	4,2	51,7	0,01	0,02	2,4	18,29	0,675	
136	Чай с сахаром	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48	
152	Вафли	30	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3	
<b>Ужин</b>												
76	Пудинг рисовый	150	7,0	7,5	45,7	286,0	0,054	0,162	6,21	128,43	1,098	
115	Соус молочный сладкий	50	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035	
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4	
147	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,2	5,1	25,0	0,015	0,008	-	2,5	0,15	
	<b>Итого</b>		<b>52,0</b>	<b>56,5</b>	<b>215,5</b>	<b>1572,7</b>	<b>053</b>	<b>1,06</b>	<b>58,67</b>	<b>812,17</b>	<b>9,84</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0	0,09	0,225	5,52	142,9	0,105
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	5,8	12,3	13,3	190,5	0,115	0,09	0,27	204,69	0,875
<b>Обед</b>											
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	3,7	1,7	10,1	72,8	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
110	Курица отварная	50	11,1	7,1	-	116,2	0,06	0,06	0,67	8,45	0,618
77	Вермишель с маслом	150	6,2	10,1	39,9	277,7	0,075	0,15	0,51	66,69	0,98
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
3	Пюре фруктовое	50	0,4	2,8	3,1	40,3	0,012	0,016	7,6	16,8	0,4
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,045	0,195	1,5	181,5	0,15
151	Печенье	25	1,7	2,1	14,2	79,4	0,024	0,016	-	4,8	0,22
<b>Ужин</b>											
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	9,9	8,8	200,0	0,14	0,14	8,67	77,16	1,48
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>64,9</b>	<b>68,4</b>	<b>195,1</b>	<b>1639,1</b>	<b>0,84</b>	<b>1,24</b>	<b>40,59</b>	<b>994,9</b>	<b>8,77</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
120	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3	0,03	0,18	0,81	165,8	0,525
1Б	Бутерброд с маслом	30/8	3,0	6,9	20,6	152,9	0,061	0,033	-	11,92	0,616
<b>Обед</b>											
34	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	150	3,3	1,9	12,2	94,7	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
89	Овощное рагу с мясом	150	14,8	12,1	14,4	242,5	0,15	0,18	9,1	80,48	2,44
126	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
134	Сок фруктовый или овощной	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
152	Вафли	30	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	4,0	0,3
<b>Ужин</b>											
75	Пудинг манный	150	7,7	9,7	39,8	282,6	0,54	0,144	0,144	76,55	0,936
115	Соус молочный сладкий	50	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>45,3</b>	<b>54,2</b>	<b>233,7</b>	<b>1556,4</b>	<b>0,61</b>	<b>1,05</b>	<b>27,67</b>	<b>807,8</b>	<b>8,22</b>
	<b>Итого за вторую неделю</b>		<b>58,8</b>	<b>59,6</b>	<b>224,4</b>	<b>1590,9</b>	<b>0,92</b>	<b>1,09</b>	<b>38,37</b>	<b>847,5</b>	<b>9,85</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>58,4</b>	<b>58,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1546,1</b>	<b>0,85</b>	<b>2,03</b>	<b>49,02</b>	<b>851,18</b>	<b>9,97</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Д/С № 1»  
Кузьмякова И.В.



**Примерное 10-дневное меню  
для возрастной группы с 3 до 7 лет  
МБДОУ «Д/С №1»**

**г. Касимов**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
213	Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,3	62,8	0,028	0,18	-	22,0	1,1
77	Вермишель отварная с маслом	200	6,2	10,1	39,9	277,7	0,075	0,15	0,51	66,69	0,98
136	Чай с сахаром	200	10,8	2,7	11,7	44,3	-	0,0054	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
101	Щи из капусты свежей на мяс/бульоне с мелконашинкованными овощами	200	2,1	1,6	9,2	61,6	0,075	0,05	24,68	64,8	0,078
108	Тефтели мясо-крупяные	200	24,0	18,0	12,2	320,5	0,095	0,23	1,52	17,16	3,78
224	Соус сметанный	50	0,3	0,9	0,5	15,4	0,004	0,06	0,01	6,54	0,03
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
17	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,6	3,5	4,8	52,9	0,03	0,035	1,63	23,7	0,33
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
152	Вафли	30	3,4	4,2	28,4	158,8	0,048	0,032	-	9,6	0,44
<b>Ужин</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9
138	Чай сладкий с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,2	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>72,5</b>	<b>75,0</b>	<b>263,2</b>	<b>1956,2</b>	<b>1,03</b>	<b>1,5</b>	<b>37,5</b>	<b>1102,8</b>	<b>12,7</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
131	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,3	10,1	26,3	223,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1Б	Бутерброд с маслом	40/10	4,0	8,7	25,7	191,1	0,076	0,041	-	14,9	0,77
<b>Обед</b>											
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	0,6	18,1	107,0	0,1	0,1	3,7	29,48	0,73
77	Вермишель с маслом	150	14,8	12,1	14,4	242,5	0,15	0,18	9,1	80,48	2,44
110	Курица отварная	80									
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,2	15,7	75,7	0,012	0,04	160,0	9,76	0,5
151	Печенье	30	4,5	0,4	29,1	142,8	0,066	0,018	-	12,0	0,66
<b>Ужин</b>											
45	Тефтели из рыбы	80	36,7	2,2	4,1	154,8	0,03	0,21	0,18	89,8	0,26
2	Винегрет с растительным маслом	150	0,8	2,6	4,2	45,7	0,03	0,025	5,5	13,35	0,45
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,5	10,2	50,0	0,03	0,016	-	5,0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>55,9</b>	<b>49,7</b>	<b>232,1</b>	<b>1651,3</b>	<b>0,67</b>	<b>1,1</b>	<b>187,2</b>	<b>719,1</b>	<b>9,5</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
198	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	4,5	19,3	13,0	0,108	0,27	6,62	171,56	0,126
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
30	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	200	3,8	2,1	6,7	81,2	0,075	8,37	12,47	73,93	1,1
101	Котлета мясная рубленая паровая	80	10,2	4,1	3,8	87,5	0,042	0,084	-	9,52	0,714
58	Пюре картофельное	150	2,5	3,6	14	125,1	0,17	0,078	18,2	12,11	1,0
6	Икра кабачковая	50	0,9	6,45	3,7	73,15	0,01	0,025	3,38	20	0,34
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
3	Пюре фруктовое	60	0,6	4,2	4,7	60,5	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
147	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
<b>Ужин</b>											
85	Сырники творожные, запеченные	180	30,9	24,2	23,5	449,8	0,11	0,5	0,41	263,27	1,38
115	Соус молочный сладкий	50	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
	<b>Итого</b>		<b>61,5</b>	<b>62,3</b>	<b>242,5</b>	<b>1800,2</b>	<b>0,97</b>	<b>1,0</b>	<b>60,2</b>	<b>1209,9</b>	<b>11,11</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
120	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
39	Суп крестьянский на мяс/бульоне со сметаной	200	3,0	2,0	16,5	115,1	0,12	0,075	8,85	47,75	1,15
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	14,6	14,6	18,6	266,4	0,08	0,14	3,12	80,48	2,44
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
122	Кисель	200	-	-	19,6	80,0	0,6	0,3	30,0	9,0	-
151	Печенье	30	2,8	7,6	29,3	162,4	0,052	0,036	-	8,0	0,6
<b>Ужин</b>											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	4,2	5,1	62,1	0,012	0,024	2,88	21,9	0,81
58	Пюре картофельное	150	3,0	4,3	7,5	115,6	0,098	9,828	2,92	51,4	0,686
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>60,4</b>	<b>59,8</b>	<b>238,0</b>	<b>1778,4</b>	<b>1,36</b>	<b>12,26</b>	<b>56,84</b>	<b>983,94</b>	<b>10,21</b>



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
70	Каша пшеничная молочная	200	6,7	10,4	25,8	224,9	0,1	0,02	0,9	142,9	0,105
198	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1	Бутиерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
43	Суп рыбный	200	15,9	0,7	11,5	131,8	0,1	0,0125	7,375	60,75	0,85
277	Гуляш из отварного мяса	80	13,3	12,6	3,4	180,6	0,032	0,088	0,384	30,75	1,808
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	6,7	38,4	252,4	0,196	0,098	-	13,28	4,242
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
184	Плюшка	50	5,2	5,4	16,5	143,6	0,04	0,08	0,025	33,92	0,455
138	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	109,2	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
<b>Ужин</b>											
13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,9	4,2	2,9	54,4	0,018	0,024	15,45	27,93	0,354
79	Омлет натуральный	150	11,7	13,5	4,8	187,3	0,06	0,045	0,27	151,23	1,98
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>60,8</b>	<b>58,3</b>	<b>226,9</b>	<b>1903,9</b>	<b>1,22</b>	<b>0,72</b>	<b>38,7</b>	<b>1156,56</b>	<b>14,99</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>64,8</b>	<b>63,0</b>	<b>238,6</b>	<b>1818,0</b>	<b>1,05</b>	<b>3,3</b>	<b>76,08</b>	<b>1034,5</b>	<b>11,7</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
35	Плов из риса с с/фруктами	200	4,8	6,3	56,8	220,0	0,06	0,06	0,64	37,57	1,18
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
66	Суп гороховый с картофелем	200	7,1	0,6	20,1	127,3	0,25	0,075	5,32	59,8	2,65
92	Тефтели из рыбы в молочном соусе	250	11,6	8,9	16,0	175,0	0,14	0,014	1,7	89,84	1,32
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
451	Пирожок печеный с повидлом	50	3,2	5,3	1,8	144,7	0,04	0,04	0,419	19,95	0,56
136	Чай с сахаром	200	3,1	3,2	17,7	109,2	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
<b>Ужин</b>											
166	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>76,9</b>	<b>69,4</b>	<b>290,9</b>	<b>1939,2</b>	<b>0,94</b>	<b>1,08</b>	<b>24,0</b>	<b>1083,82</b>	<b>14,3</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. плотность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
83	Пудинг творожный запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,48	0,78	289,0	1,28
198	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	4,0	8,7	25,7	191,1	0,076	0,041	-	14,9	0,77
<b>Обед</b>											
38	Суп картофельный на мяс/бульоне со сметаной	200	4,7	2,5	19,3	140,6	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	10,6	10,8	19,4	242,8	0,16	0,14	4,1	29,1	2,63
6	Икра кабачковая с растительным маслом	50	0,9	6,45	3,7	73,15	0,01	0,025	3,38	20	0,34
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
17	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	3,5	4,8	52,9	0,03	0,035	1,63	23,7	0,33
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
151	Печенье	30	2,8	7,6	29,3	162,4	0,052	0,036	-	8,0	0,6
<b>Ужин</b>											
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	38,4	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
122	Кисель	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30,0	9,0	-
147	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,1	20,5	100,0	0,06	0,032	-	10,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>75,3</b>	<b>62,7</b>	<b>257,1</b>	<b>1752,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1,26</b>	<b>51,58</b>	<b>790,46</b>	<b>11,91</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,4	25,0	222,3	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1Б	Бутерброд с маслом	40/10	4,0	8,7	25,7	191,1	0,076	0,041	-	14,9	0,77
<b>Обед</b>											
45	Суп с клецками на кур/бульоне	200	6,3	2,1	21,1	142,8	0,15	0,15	5,3	44,0	1,3
99	Сосиска отварная	70	11,2	15,4	0,08	171,5	-	0,091	30,1	11,4	0,63
105	Капуста тушеная	150	3,1	6,7	6,9	119,7	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,5	4,2	51,7	0,01	0,02	2,4	18,29	0,675
136	Чай с сахаром	200	3,1	3,2	17,7	109,2	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
152	Вафли	30	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
<b>Ужин</b>											
76	Пудинг рисовый	180	7,0	7,5	45,7	286,0	0,054	0,162	6,21	128,43	1,098
115	Соус молочный сладкий	150	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	0,7	0,2	5,1	25,0	0,015	0,008	-	2,5	0,15
	<b>Итого</b>		<b>67,4</b>	<b>69,4</b>	<b>253,3</b>	<b>1840,9</b>	<b>0,62</b>	<b>1,25</b>	<b>70,8</b>	<b>932,08</b>	<b>11,49</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9
198	Кофейный напиток на молоке	200	4,12	4,54	19,3	13,0	0,108	0,27	6,62	171,56	0,126
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8	0,161	0,126	0,371	286,56	1,22
<b>Обед</b>											
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	4,6	2,1	12,7	91,0	0,125	0,1	12,3	60,2	1,3
110	Курица отварная	70	15,5	9,9	-	162,7	0,08	0,08	0,93	11,8	0,864
77	Вермишель с маслом	150	6,2	10,1	39,9	277,7	0,075	0,15	0,51	66,69	0,98
126	Компот из с/фруктов	200	0,9	-	24,2	96,6	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
148	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0	0,04	0,025	-	10,5	1,0
<b>Полдник</b>											
3	Пюре фруктовое	60	0,6	4,2	4,7	60,5	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
151	Печенье	30	3,4	4,2	28,4	158,8	0,048	0,032	-	9,6	0,044
<b>Ужин</b>											
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	18,9	9,9	8,8	200,0	0,14	0,14	8,67	77,16	1,48
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	-	0,006	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>75,1</b>	<b>73,7</b>	<b>242,0</b>	<b>2004,5</b>	<b>1,91</b>	<b>1,47</b>	<b>50,4</b>	<b>1208,14</b>	<b>10,31</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,3	10,8	26,2	222,1	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
120	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
1Б	Бутерброд с маслом	40/10	4,0	8,7	25,7	191,1	0,076	0,041	-	14,9	0,77
<b>Обед</b>											
34	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	200	4,2	2,3	15,3	118,4	0,15	0,12	9,125	53,25	1,1
89	Овощное рагу с мясом	200	14,8	12,1	14,4	242,5	0,15	0,18	9,1	80,48	2,44
126	Компот из с/фруктов	200	0,7	-	20,2	80,5	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,2	19,9	82,4	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<b>Полдник</b>											
134	Сок фруктовый или овощной	150	2,3	2,4	13,2	81,9	0,015	0,1	0,5	96,1	0,48
152	Вафли	30	1,4	3,8	14,6	81,2	0,026	0,018	-	4,0	0,3
<b>Ужин</b>											
75	Пудинг манный	180	7,7	9,7	39,8	282,6	0,54	0,144	0,144	76,55	0,936
115	Соус молочный сладкий	50	0,6	0,5	1,2	17,6	0,0045	0,02	0,049	19,4	0,035
136	Чай с сахаром	200	9,0	2,2	9,7	36,9	-	0,0045	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	15,4	75,0	0,045	0,024	-	7,5	0,45
	<b>Итого</b>		<b>45,3</b>	<b>54,2</b>	<b>233,7</b>	<b>1556,4</b>	<b>0,61</b>	<b>1,05</b>	<b>27,67</b>	<b>807,8</b>	<b>8,22</b>
	<b>Итого за вторую неделю</b>		<b>58,8</b>	<b>59,6</b>	<b>224,4</b>	<b>1590,9</b>	<b>0,92</b>	<b>1,09</b>	<b>38,37</b>	<b>847,5</b>	<b>9,85</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>58,4</b>	<b>58,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1546,1</b>	<b>0,85</b>	<b>2,03</b>	<b>49,02</b>	<b>851,18</b>	<b>9,97</b>