

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 31 "Аистёнок"
Житких М.А.

Приказ № 139/1-о от " 20 " марта 2023 г.

Примерное 10-дневное меню
для питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольное
образовательное учреждение г. Южно-Сахалинска с дневным пребыванием 12
часов.

Приём пищи / наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (р-ра № 1М)
2. Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	7.6(р-ра № 227М)
3. Каша жидкая молочная из риса	180	2,61	1,78	18,271	99,544	5.11 (р-ра № 199М)
4. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
5. Какао с молоком	180	3,482	2,930	13,386	93,842	12.9 (р-ра № 416М)
Итого за завтрак:	445	13,592	20,92	48,097	431,286	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0	12,7	52,8	12.14 (р-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40,3	17.3 (р-ра № 386М)
Итого за второй завтрак:	200	0,9	0,4	22,5	93,1	
Обед						
1. Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,6	0	0,6	10,6	2.21 (р-ра № 71М)
2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,54	6,244	15,7	134	3.12 (р-ра № 87М)
3. Гренки из пшеничного хлеба	20	3,04	0,32	19,68	93,76	16.10 п/ф (р-ра № 123М)
4. Азу из говядины	200	7,41	13,84	28,122	266,688	10.26 (р-ра № 364П)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (р-ра № 108П)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (р-ра № 394М)
Итого за обед:	710	19,89	21,004	93,882	642,768	
Полдник						
1. Вафли	50	2,98	4,155	28,42	213	15.10 (р-ра № 588П)
2. Молоко кипяченое	200	5,801	5,001	9,601	106,617	12.11 (р-ра № 419М)
Итого за полдник:	250	8,781	9,156	38,021	319,617	

Ужин						
1. Пудинг из творога (запеченный)	200	11,477	12,781	45,78	344,057	8.2 (p-па № 249M)
2. Соус молочный (сладкий)	50	1,599	2,379	10,8	71,077	13.1 (p-па № 369M)
3. Чай с лимоном	200	0,179	0,007	8,439	34,535	12.6 (p-па № 412M)
Итого за ужин:	450	13,255	15,167	65,019	449,599	
Всего за 1й день:	2055	56,418	66,647	267,519	1936,37	
День 2						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (p-па № 3M)
2. Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,34	26,4	191	3.3 (p-па № 100M)
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,84	12,1	84,2	12.10 (p-па № 414M)
Итого за завтрак:	405	14,69	16,13	54,6	416,2	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0,4	10,1	46	12.14 (p-па № 418M)
2. Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (p-па № 386M)
Итого за второй завтрак:	200	0,9	0,7	19,5	89,11	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,481	0,06	1,502	8,472	2.3 (p-па № 71M)
2. Суп картофельный с клецками	200	2,923	4,384	17,228	120,06	3.13 (p-па № 91M)
3. Курица отварная	80	9,527	10,647	0	227	11.1 (p-па № 317M)
4. Картофельное пюре	150	3,315	5,263	21,145	145,207	6.3 (p-па № 339M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,9	10,7	18.2 (p-па № 108П)
6. Компот из персиков консервированных	180	0,297	0,033	30,773	124,577	12.25 (p-па № 395M)
Итого за обед:	720	19,843	20,987	95,548	636,016	
Полдник						
1. Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	2,86	2,25	22,1	121	15.9 (p-па № 542П)
2. Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	12.17 (p-па № 420M)
Итого за полдник:	250	8,46	8,65	30,3	239	
Ужин						
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	0,9	6	2.5 (p-па № 70M)
2. Тефтели рыбные тушеные	170	7,61	13,71	22,047	242,018	10.25 (p-па № 277M)
3. Соус сметанный с томатом	30	0,914	1,115	4,507	31,719	13.3 (p-па № 373M)

4. Хлеб пшенич.	55	4,408	0,464	28,536	135,952	18.1 (p-ра № 108П)
5. Чай с сахаром	200	0,124	0,03	8,245	33,476	12.8 (p-ра № 411М)
Итого за ужин:	515	13,536	15,379	64,235	449,165	
Всего за 2й день:	2090	57,429	61,846	264,183	1829,491	
День 3						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	10,84	142	1.1 (p-ра № 1М)
2. Омлет натуральный	200	18,8	20,6	25,31	275	7.3 (p-ра № 229М)
3. Какао с молоком	180	3,482	2,93	13,386	93,842	12.9 (p-ра № 416М)
Итого за завтрак:	420	24,652	31,51	49,536	510,842	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,4	0,3	13,3	56,2	12.14 (p-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (апельсины)	100	0,81	0,2	7,4	34,5	17.4 (p-ра № 389М)
Итого за второй завтрак:	200	1,21	0,5	20,7	90,7	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,662	0,12	2,287	12,876	2.4 (p-ра № 71М)
2. Борщ с капустой и картофелем	200	4,25	5,55	31,178	198,974	3.7 (p-ра № 63М)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,75	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Запеканка из печени с рисом, с соусом	200	11,42	12,9	22,66	272,146	10.11 (p-ра № 311М)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-ра № 108П)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	59,7	12.12 (p-ра № 394М)
Итого за обед:	695	18,812	19,92	90,085	649,486	
Полдник						
1. Крендель сахарный	50	2,325	3,87	31,47	171	15.3 (p-ра № 590П)
2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	118	12.18 (p-ра № 420М)
Итого за полдник:	250	8,125	8,87	39,87	289	
Ужин						
1. Котлеты картофельные	200	5,17	4,51	52,429	384,706	4.2 (p-ра № 150М)
2. Соус сметанный с томатом	30	0,68	1,42	4,507	31,719	13.3 (p-ра № 373М)
3. Чай с лимоном	200	0,179	0,03	8,19	34,535	12.6 (p-ра № 412М)
Итого за ужин:	430	6,029	5,96	65,126	450,96	
Всего за 3й день:	1995	58,828	66,76	265,317	1990,988	
День 4						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	3,44	6,95	16,1	141	1.3 (p-ра № 3М)

2. Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,48	3,03	24,3	144	5.7 (р-ра № 199М)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,7	13,593	81,5	12.10 (р-ра № 414М)
Итого за завтрак:	410	10,81	16,31	54,033	399,4	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	11,4	52,8	12.14 (р-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	17.3 (р-ра № 386М)
Итого за второй завтрак:	200	0,9	0,5	20,3	93,1	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,481	0	1,502	8,427	2.3 (р-ра № 71М)
2. Рассольник "Ленинградский"	200	4,288	5,57	18,382	147,11	3.11 (р-ра № 82М)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,66	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Голубцы ленивые	200	10,55	14,7	19,264	255	10.1 (р-ра № 315М)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (р-ра № 108П)
6. Компот из фруктов консервированных	180	0,15	0,02	31,531	126,724	12.25 (р-ра №395М)
Итого за обед:	695	18,899	21,5	90,659	617,986	
Полдник						
1. Булочка домашняя	50	3,31	4,44	29,527	145	15.6 (р-ра № 452М)
2. Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	9,601	107	12.11 (р-ра № 419М)
Итого за полдник:	250	8,71	10,04	39,128	252	
Ужин						
1. Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0	0,12	2,4	14,4	2.21 (р-ра № 71М)
2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)	80	6,58	8,18	8,878	155	9.2 (р-ра № 271М)
3. Каша перловая рассыпчатая	130	3,5	2,58	10,159	135	6.9 (р-ра № 179М)
4. Соус томатный (как блюдо)	30	0,7	1,14	4,09	29,5	13.2 (р-ра № 366М)
5. Хлеб пшенич.	55	4,24	1,32	29,4	140	18.1 (р-ра № 108П)
6. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (р-ра № 411М)
Итого за ужин:	555	15,15	13,37	62,937	504,9	
Всего за 4й день:	2110	54,469	61,72	267,057	1867,386	
День 5						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (р-ра № 1М)

2. Каша жидкая молочная из смеси круп (гречка, рис)	180	5,73	3,47	25,4	155	5.13 (р-ра № 199М)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Какао с молоком	180	3,26	3,24	12,8	91,2	12.9 (р-ра № 416М)
Итого за завтрак:	405	11,39	18,32	54,34	421,8	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	12.14 (р-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (р-ра № 386М)
Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,7	19,2	85,11	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0	1,74	8,4	2.4 (р-ра № 71М)
2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,5	4,71	7,31	99,061	3.10 (р-ра № 73М)
3. Котлеты рубленые (говядина, свинина)	80	11,4	14,6	10,4	213	10.9 (р-ра № 299М)
4. Каша гречневая рассыпчатая	130	4,32	4,95	26	176,158	6.2 (р-ра №330М)
5. Соус томатный (как блюдо)	30	0,764	1,303	4,562	33,031	13.2 (р-ра № 366М)
6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (р-ра № 108П)
7. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (р-ра № 394М)
Итого за обед:	710	23,644	26,163	79,792	667,737	
Полдник						
1. Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133	15.11 (р-ра № 589П)
2. Кефир	210	5,6	6,4	8,2	118	12.17 (р-ра № 420М)
Итого за полдник:	250	7,36	7,56	39	251	
Ужин						
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,021	6	2.5 (р-ра № 70М)
2. Макароны отварные с сыром	200	8,45	9,47	37,3	276	6.7 (р-ра № 220М)
3. Хлеб пшенич.	55	4,42	1,32	29,4	140	18.1 (р-ра № 108П)
4. Чай с лимоном	200	0,79	0,03	8,19	34,535	12.6 (р-ра № 412М)
Итого за ужин:	515	13,96	10,88	75,911	456,535	
Всего за 5й день:	2080	57,154	63,623	268,243	1882,182	
День 6						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (р-ра № 3М)
2. Каша жидкая молочная из пшениной крупы	180	4,95	3,81	26,6	165	5.8 (р-ра № 199М)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,025	3,63	0,04	37,385	16.29 п/ф (Акт проработки)

4. Кофейный напиток с молоком	180	2,857	2,84	13,593	86,05	12.10 (p-па № 414M)
Итого за завтрак:	410	12,352	17,23	56,333	429,435	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,3	0,3	13,3	56,2	12.14 (p-па № 418M)
2. Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	7,4	34,5	17.4 (p-па № 389M)
Итого за второй завтрак:	200	1,1	0,5	20,7	90,7	
Обед						
1. Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0	0,2	2,4	14,4	2.21 (p-па № 71M)
2. Суп-лапша домашняя	200	4,14	8,12	12,368	147	3.15 (p-па №94M)
3. Котлеты рубленые из филе куриного	80	7,69	4,77	25,397	140	11.3 (p-па № 322M)
4. Капуста тушеная (гарнир)	150	3,55	3,76	21,322	138,507	6.4 (p-па № 354M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-па № 108П)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	59,7	12.12 (p-па № 394M)
Итого за обед:	720	18,68	18,68	91,267	597,407	
Полдник						
1. Печенье	40	2,625	3,44	29,5	159	15.10 (p-па № 590П)
2. Ряженка	210	6,3	6,72	8,4	124	12.18 (p-па № 420M)
Итого за полдник:	250	8,925	10,16	37,79	283	
Ужин						
1. Запеканка из творога "Королевская"	200	26,9	12,965	45,895	347,85	8.1 (p-па № 251M)
2. Соус молочный (сладкий)	50	1,51	2,24	10,8	62,3	13.1 (p-па № 369M)
3. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (p-па № 411M)
Итого за ужин:	450	28,54	15,235	64,705	441,15	
Всего за 6й день:	2030	69,597	61,805	270,795	1841,692	
День 7						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-па № 1M)
2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	4,95	3,96	25,38	132,66	5.4 (p-па № 182M)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Какао с молоком	180	2,99	2,96	12,4	86,5	12.9 (p-па № 416M)
Итого за завтрак:	405	10,34	18,53	53,92	394,06	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,9	0,1	9,5	52,8	12.14 (p-па № 418M)
2. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	17.3 (p-па № 386M)

(яблоки)						
Итого за второй завтрак:	200	1,3	0,5	18,4	93,1	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,08	8,472	2.3 (р-ра № 71М)
2. Свекольник	200	4,7	6,39	7,114	98,602	3.17 (р-ра № 131П)
3. Сметана прокипяченная	5	0,12	0,75	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Макаронник с сердцем говяжьим	200	11,56	13,225	13,335	264	4.3 (р-ра № 223М)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (р-ра № 108П)
6. Компот из фруктов консервированных	180	0,297	0,033	49,373	198,977	12.25 (р-ра № 395М)
Итого за обед:	695	20,397	21,058	90,882	675,841	
Полдник						
1. Плюшка сахарная	50	2,33	3,57	29,696	164,527	15.5 (р-ра № 443М)
2. Молоко кипяченое	200	5,801	5,6	8,6	107	12.11 (р-ра № 419М)
Итого за полдник:	250	8,131	9,17	38,296	271,527	
Ужин						
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	0,9	6,544	2.5 (р-ра № 70М)
2. Рыба, тушенная с овощами (из горбуши)	110	8,58	10,403	3,171	128,631	9.4 (р-ра № 261М)
3. Картофель запеченный (из отварного)	150	3,03	4,757	23,4	150,801	6.11 (р-ра № 136М)
4. Хлеб пшенич.	55	4,24	1,32	29,4	135,952	18.1 (р-ра № 108П)
5. Чай с лимоном	200	0,179	0,03	8,19	34,535	12.6 (р-ра № 412М)
Итого за ужин:	575	16,509	16,57	65,061	456,463	
Всего за 7й день:	2125	56,677	65,828	266,559	1890,991	
День 8						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (р-ра № 3М)
2. Каша жидкая молочная гречневая	180	4,49	1,32	24,3	158	5.14 (р-ра №199М)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,25	13,593	72,8	12.10 (р-ра № 414М)
Итого за завтрак:	410	12,03	14,15	54,033	404,7	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	12.14 (р-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (р-ра № 386М)
Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,7	19,2	85,11	

Обед						
1. Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0	2,287	12,876	2.4 (p-ра № 71М)
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,27	5,381	26,245	162,489	3.16 (p-ра № 89М)
3. Говядина тушеная с овощами в соусе	200	13,724	15,089	31,57	341	10.13 (p-ра № 290М)
4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-ра № 108П)
5. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (p-ра № 394М)
Итого за обед:	690	19,654	21,07	89,435	654,085	
Полдник						
1. Бутерброд с джемом	50	2,37	4,35	30,89	134	1.2 (p-ра № 2М)
2. Кефир	200	5,8	5	8,2	118	12.17 (p-ра № 420М)
Итого за полдник:	250	8,17	9,35	39,09	252	
Ужин						
1. Вареники ленивые (отварные)	200	11,799	13,682	43,77	345,414	8.6 (p-ра № 243М)
2. Соус молочный (сладкий)	50	1,51	2,379	10,8	62,3	13.1 (p-ра № 369М)
3. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (p-ра № 411М)
Итого за ужин:	450	13,439	16,091	62,58	438,714	
Всего за 8й день:	2000	54,093	61,361	264,338	1834,609	
День 9						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-ра № 1М)
2. Яйца вареные	40	4,76	4,04	0,24	56,6	7.6(p-ра № 227М)
3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"	180	6,28	4,88	23,4	162	5.10 (p-ра № 199М)
4. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
5. Какао с молоком	180	3,26	3,24	12,8	91,9	12.9 (p-ра № 416М)
Итого за завтрак:	445	16,7	23,77	52,58	485,4	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,3	0,2	13,3	56,2	12.14 (p-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	7,4	34,5	17.4 (p-ра № 389М)
Итого за второй завтрак:	200	1,1	0,4	20,7	90,7	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,08	6	2.3 (p-ра № 71М)
2. Борщ с фасолью и картофелем	200	4,13	2,03	10,9	76,8	3.9 (p-ра № 69М)
3. Сметана	5	0,12	0,66	0,17	7,09	16.3 п/ф (Акт

прокипяченная						проработки)
4. Тефтели 2-й вариант (из говядины)	80	6,41	8,29	7,58	128	10.15 (p-ра № 304М)
5. Рис припущенный	130	2,66	3,26	26,9	148	6.5 (p-ра № 333М)
6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-ра № 108П)
7. Компот из ананасов консервированных	180	0,36	0,02	18,9	79,3	12.26 (p-ра №395М)
Итого за обед:	705	17,4	14,86	85,33	542,99	
Полдник						
1. Рогалик печеный из сдобного теста с молоком сгущенным вареным	50	2,31	4,03	30,78	168,63	15.8 (p-ра № 542П)
2. Ряженка	200	6	6,4	7	118	12.18 (p-ра № 420М)
Итого за полдник:	250	8,31	10,43	37,78	286,63	
Ужин						
1. Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,3	0,1	3,4	20	2.13(p-ра № 430М)
2. Рыба, запеченная в молочном соусе	80	3,97	9,18	3,104	110,916	9.1 (p-ра № 265М)
3. Картофельное пюре	150	3,315	5,263	22,145	149,207	6.3 (p-ра № 339М)
4. Хлеб пшенич.	55	4,408	0,464	28,536	135,952	18.1 (p-ра № 108П)
5. Чай с лимоном	200	0,18	0,03	8,19	32,1	12.6 (p-ра № 412М)
Итого за ужин:	535	13,173	15,037	65,375	448,175	
Всего за 9й день:	2135	56,683	64,497	261,765	1853,895	
День 10						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-ра № 1М)
2. Каша вязкая молочная из смеси круп (крупя рисовая и пшено)	180	5,63	1,11	27,78	143,63	5.12 (p-ра № 185М)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,84	12,1	84,2	12.10 (p-ра № 414М)
Итого за завтрак:	405	11,02	15,56	56,02	402,73	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,7	0,2	11,4	52,8	12.14 (p-ра № 418М)
2. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	17.3 (p-ра № 386М)
Итого за второй завтрак:	200	1,1	0,6	20,3	93,1	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0	1,74	8,4	2.4 (p-ра № 71М)

2. Суп с морской капустой	200	2,732	7,437	29,679	196,577	3.6 (Акт проработки)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,75	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,43	13,72	26,41	274,84	10.7 (р-ра № 292М)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (р-ра № 108П)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (р-ра № 394М)
Итого за обед:	695	17,952	22,507	87,789	625,527	
Полдник						
1. Вафли	50	2,29	4,455	28,45	213	15.10 (р-ра № 588П)
2. Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	9,601	107	12.11 (р-ра № 419М)
Итого за полдник:	250	7,69	10,055	38,051	320	
Ужин						
1. Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,55	0,1	3,253	20,116	2.14 (р-ра № 432М)
2. Омлет с цветной капустой	200	15	15,9	23,571	261,029	7.1 (р-ра № 234М)
3. Хлеб пшенич.	55	4,24	1,32	29,4	140	18.1 (р-ра № 108П)
4. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (р-ра № 411М)
Итого за ужин:	505	20,92	17,35	64,234	452,145	
Всего за 10й день:	2055	58,682	66,072	266,394	1893,502	
Всего за 10 дней:	20639	580,03	640,159	2662,17	18821,11	
Среднее значение за 10 дней		58	64,02	266,22	1882,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12	30	58		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		12	30	58		