

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад «Теремок»
М.Э. Стрелкова
«08» _____ 2016 г.
Приказ № 08/01-03

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/150	3,4/5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	186
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за завтрак:	274/365	4,94/7,3	7,73/10,76	33,33/48,5	283,33/414	0	
Обед:	Суп картофельный с овсяными хлопьями	150/200	1,89/2,52	2,71/3,62	26,01/34,68	136,09/181,46	0	63
	Капуста тушеная с мясом	200/220	9/10	7,5/8,2	7,36/10,8	255/280	19/21	200
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	570/670	13,92/16,3	10,71/12,42	72,49/91,44	547,69/645,90	19,3/25,4	
Полдник:	Сок	100/100	0,7/0,7	0,2/0,2	9,7/9,7	46,3/46,3	3,6/3,6	442
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Мармелад	20/20	0,56/0,56	0,66/0,66	15,46/15,46	70,8/70,8	0	5
	Итого за полдник:	150/160	3,06/3,71	1,5/1,7	37,71/41,9	181,4/202,8	3,6/3,6	
Ужин:	Сырники из творога	110/150	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3	0,31/0,43	130
	Сметанный соус	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	748
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Итого за ужин:	280/360	7,72/12,95	11,65/19,05	35,43/55,82	387,77/635,3	1,18/1,49	
Итого за первый день:		1274	29,64	31,59	178,96	1400,19	24,14	
		1555	40,26	43,94	237,66	1898,06	26,49	

День 2

Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Итого за завтрак:	333/429	9,34/12,57	12,08/15,77	40,24/53,71	326,67/429	2,43/3,14	
Обед:	Суп рыбный	180/250	18,48/24,64	1,99/2,66	9,9/13,19	145,6/194,1	5,47/7,3	95
	Макаронник с мясом	120/160	13,66/18,21	8,75/11,67	25,04/33,36	234/312	0,312/0,416	292
	Соус сметанно-томатный	20/30	0,27/0,4	0,8/1,2	1,134/1,7	12,66/19	0,11/0,17	355
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	540/690	35,44/47,03	12,04/16,13	75,19/94,21	548,86/859,90	6,25/8,28	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Вафли	7/20	5,4/6,8	5,9/6,8	13,7/17,1	66,2/82,7	0,01/0,013	55
	Итого за полдник:	157/220	9,75/12,6	9,65/11,8	20,9/26,7	147,2/190,7	1,93/2,61	
Ужин:	Пирожок с капустой	70/80	3,87/4,51	4,32/5,04	24,4/28,17	162/189	18,51/21,6	294
	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	260/300	8,97/9,61	8,92/9,67	33,68/40,45	255/295	18,51/21,6	
Итого за второй день:		1290	63,51	42,69	170,01	1277,73	29,12	
		1639	81,81	53,34	215,07	1774,60	35,63	

День 3

Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46 /4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	324/415	7,28/9,81	10,33/13,39	42,2/56,33	305,42/401	2,29/2,95	
Обед:	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/200	3,28/4,1	4.8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	6.57/8.2	33
	Пюре картофельное	120/150	2.44/3,05	4.19/5.24	14.45/18,06	113,6/142	14.36/17,95	206
	Шницель рыбный	70/80	6,83/7,8	3.81/4.35	24.8/28.3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39	228
	Кисель фруктовый	150/200	0	0	13,5/18,0	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	565/730	15,63/18,94	29,55/19,3	89,37/110,54	473,26/586,5	21,3/26,96	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Печенье	30/30	2,3/2,3	2,9/2,9	22,9/22,9	125,1/125,1	0	1
	Итого за полдник:	180/230	6,65/8,1	6,65/7,9	30,1/32,5	206,1/233,1	1,92/2,6	
Ужин:	Салат из свеклы	45/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65	3,38/4,5	22
	Оладьи из печени	60/80	9,4/9,78	11,1/11,66	15,89/16,41	206/210	6,7/7,37	284
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	285/360	11,82/13,06	15,15/22,27	40,83/49,68	349,07/403,77	10,8/11,87	
Итого за третий день:		1354	41,38	61,68	202,5	1333,85	35,59	
		1735	49,91	62,86	249,05	1624,37	44,38	

День 4

Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,75/1	44
	Какао на молоке, п/с	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Банан	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,45/42,45	10/10	3
	Итого за завтрак:	424/515	7,33/9,75	9,3/11,87	45,37/57,41	311,7/395,45	11,58/12,17	
Обед:	Суп овощной	150/250	1,15/1,9	3,51/5,86	7,55/12,6	69,14/115,2	0	23
	Котлета из курицы	80/100	17,1/21,3	12/15	16,6/20,75	233,3/291,6	0,6/0,75	88
	Рис отварной	120/150	2,99/3,74	4,89/6,1	30,09/37,61	180,56/225,7	0	424
	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39	228
	Компот из св. яблок, п/с	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	575/800	24,44/31,09	22,39/29,67	86,02/112,1	625,3/818	5,55/7,74	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Гренка молочная	55/65	4/6	5,8/8,7	14,3/21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	58
	Итого за полдник:	205/265	8,35/11,8	9,55/13,7	21,5/31,05	204,7/293,55	1,97/3,4	
Ужин:	Винегрет овощной	160/240	1,1/1,34	2,13/3,17	9,23/10,1	59,24/79,7	7,95/13,25	8
	Сельдь с маслом и луком	35/35	4,37/4,37	4,13/4,13	0,74/0,74	57,65/57,65	0	83
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	375/495	7,27/8,16	6,9/8,15	31,5/39,56	211,21/266,12	7,95/13,25	
Итого за четвертый день:		1579 2075	47,39 60,8	48,14 63,39	184,39 240,12	1352,91 1773,12	27,05 36,56	

День 5

Завтрак:	Пудинг творожный	100/120	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422	0,27/0,33	128
	Соус молочный	30/50	0,78/1,3	1,78/2,97	2,34/3,9	28,99/48,31	0,15/0,24	448
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Яблоко	75/75	0,3/0,3	0,3/0,3	7,4/7,4	35,3/35,3	7,5/7,5	160
	Итого за завтрак:	388/474	19,54/24,74	26,79/33,76	60,55/75,7	593,6/742,61	8,89/9,26	
Обед:	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60/60	0,99/0,99	4,25/4,25	2,95/2,95	54,46/54,46	15,4/15,4	13
	Свекольник с мясом и сметаной	170/200	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/9,95	34
	Жаркое по-домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11,0/14,66	170,45/227,2	6,13/8,17	153
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	600/710	13,03/16,49	13,93/16,65	64,1/77,34	497,62/611,16	29,86/33,92	
Полдник:	Сок	100/100	0,7/0,7	0,2/0,2	9,7/9,7	46,3/46,3	3,6/3,6	442
	Гребешок из дрожжевого теста	60/70	4,54/5,3	4,07/4,75	25,3/29,5	157,11/183,3	0,22/0,26	417
	Итого за полдник:	160/170	5,24/6,0	4,27/4,95	35,0/39,2	203,41/229,60	3,82/3,86	
Ужин:	Омлет с овощами	100/120	6,26/7,512	14,26/17,112	2,48/2,97	160/192	3/3,36	220
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	280/340	8,06/9,96	14,9/17,96	24,01/31,69	244,32/320,77	3,0/3,366	
Итого за пятый день:		1428	45,87	59,89	183,66	1538,95	45,57	
		1694	57,17	73,32	223,93	1904,14	50,4	

День 6

Завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	150/200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31/78	218/264	0,14/0,14	204
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	324/415	10,83/13,47	13,47/14,64	41,44/58,38	326,0/415,0	0,14/0,14	
Обед	Суп картофельный с клецками.	170/200	4,12/5,2	5,63/7,1	15,13/19,9	139,6/169,09	4,24/5,35	37
	Гарнир гречневый	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	186
	Печень тушеная в соусе	120/140	11,93/13,92	9,19/10,72	7,61/8,88	167,32/195,21	10,5/12,25	411
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	610/740	22,08/27,4	19,59/24,82	76,46/96,64	648,6/811,8	15,1/18,0	
Полдник	Сок	100/100	0,7/0,7	0,2/0,2	9,7/9,7	46,3/46,3	3,6/3,6	442
	Печенье	30/30	2,3/2,3	2,9/2,9	22,9/22,9	125,1/125,1	0	1
	Итого за полдник:	130/130	3,0/3,0	3,1/3,1	32,6/32,6	171,4/171,4	3,6/3,6	
Ужин	Суп молочный рисовый	150/200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/,171	43
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	330/420	7,2/9,51	6,69/8,78	37,93/49,02	257,97/333,7	1,71/2,71	
Итого за шестой день		1394 1705	43,11 53,38	42,85 51,34	205,09 253,3	1403,97 1731,9	20,55 24,45	

День 7

Завтрак	Запеканка из творога	100/140	12,8/19,6	11,5\16,7	31,13/43,1	343,27\475,3	0,39/0,54	117
	Сметанный соус	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	226
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	294/385	15,72/23,65	19,41/27,42	53,63/73,34	527,94/720,3	1,26/1,6	
Обед	Салат «Витаминный»	30/40	0,45/0,6	1,35/1,8	3,25/4,33	26,49/35,33	1,89/2,52	15
	Суп картофельный с горохом.	170/200	6,34/8,8	4,12/6,85	17,51/22,09	118,87/180,0	4,83/6,1	36
	Шницель мясной	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Пюре картофельное	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	206
	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39	228
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	625/760	19,77/26,76	17,26/24,46	81,6/100,69	536,67/711,96	22,02/28,17	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Вафли	7/20	5,4/6,8	5,9/6,8	13,7/17,1	66,2/82,7	0,01/0,013	55
	Итого за полдник:	157/220	9,75/12,6	3,65/11,8	20,9/26,7	147,2/190,7	1,93/2,61	
Ужин	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60/70	6,46/7,53	6,35/7,41	25,21/29,42	158,83/185,30	0,25/0,3	294
	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	250/290	11,56/12,63	10,95/12,01	34,49/41,7	251,83/291,3	0,25/0,3	
Итого за седьмой день		1326	56,8	51,27	190,62	1463,61	25,46	
		1655	75,64	75,69	242,43	1914,26	32,68	

День 8

Завтрак	Омлет натуральный	80/100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	125/156,25	0,39/0,49	110
	Какао на молоке, п/с	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	254/315	9,75/12,51	14,55/18,17	22,37/29,86	278/354,25	1,22/1,38	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы.	170/200	3,57/4,5	5,2/8,3	19,59/24,72	115,8/163,0	6,62/8,35	38
	Котлета рыбная	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Овощное рагу	150/180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104	14,33/17,2	77
	Кисель фруктовый	150/200	0	0	13,5/18,0	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	580/710	15,23/18,27	13,55/18,07	85,75/105,37	433,47/554,0	21,32/25,97	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60/70	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	289
	Итого за полдник:	210/270	9,15/11,4	7,44/9,3	28,18/34,08	237,3//290,3	2.18/2,9	
Ужин	Каша молочная пшенная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	330/420	7,06/9,46	6,71/8,93	42,82/57,11	254,05/341,7	1,46/1,95	
Итого за восьмой день		1374	41,19	42,25	179,12	1202,82	26,18	
		1715	51,64	54,47	226,42	1540,25	32,2	

День 9

Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192,0	1,46/1,95	91
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0	8,7/8,7	б/н
	Итого за завтрак:	433/529	11,44/14,39	13,05/16,33	63,71/75,0	438,42/525,0	11,13/11,84	
Обед	Салат из свеклы	45/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65	3,38/4,5	22
	Щи из св. капусты	150/200	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/19,41	56
	Плов с курицей	160/200	15,88/18,68	12,3/14,47	25,81/30,36	277/325,88	2,19/2,58	180
	Компот из св. яблок, п/с	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	545/710	22,17/26,65	21,13/26,84	65,71/81,54	540,84/663,38	26,06/33,09	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Зефир	33/33	0,26/0,26	0,03/0,03	26,6/26,6	107,6/107,6	0,3/0,3	б/н
	Итого за полдник:	213/273	6,41/8,51	4,42/5,88	46,35/52,94	252,9/301,3	2,22/2,9	
Ужин	Оладьи	70/90	4,37/5,65	10,94/11,39	27,79/35,36	223,92/262,50	0	148
	Соус фруктовый	25/35	0	0	16,21/22,70	61,58/86,22	0,4/0,6	748
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	245/305	4,37/5,65	10,94/11,39	52,98/70,04	315,5/391,72	0,4/0,6	
Итого за девятый день		1436 1817	44,39 55, 1	49,54 60,44	228,75 279,52	1547,66 1881,4	39,81 48,43	

День 10

Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями	150/200	4,76/6,35	6,68/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Яблоко	75/75	0,3/0,3	0,3/0,3	7,4/7,4	35,3/35,3	7,5/7,5	160
	Итого за завтрак:	399/490	7,68/10,25	11,52/14,47	45,22/57,88	330,22/422,3	9,79/10,45	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8/9,74	27
	Каша перловая рассыпчатая	100/150	2,93/4,4	2,82/4,23	20,87/31,31	122/183	0	186
	Сердце в соусе	100/150	19,62/19,62	13,77/13,77	4,29/4,29	228/228	2,1/2,1	211
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	570/750	28,4/31,32	21,88/24,58	72,11/91,34	600,65/712,5	10,26/12,24	
Полдник	Сок	100/100	0,7/0,7	0,2/0,2	9,7/9,7	46,3/46,3	3,6/3,6	442
	Булочка домашняя	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,70	0,19/0,27	274
	Итого за полдник:	150/170	4,31/5,75	7,08/9,83	33,64/43,22	175,88/224,0	3,79/3,87	
Ужин	Голубцы ленивые	120/150	14,83/17,07	11,81/12,66	13,63/15,46	230,32/253,12	0	45
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за ужин:	300/370	16,63/20,15	12,45/13,51	35,16/44,18	324,62/381,82	0	
Итого за десятый день		1419	52,02	52,93	186,13	1428,37	23,84	
		1780	66,84	62,39	236,62	1740,65	26,56	

Итого за весь период		13874 17370	470,3 592,56	482,83 601,18	1909,23 2404,12	13950,06 17782,75	297,31 357,78	
Среднее значение за период								

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1г.до 3-х лет	350	450	200	400
От 3-х до 7-ми лет	400	600	250	450