

АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56»  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА

410028, г. Саратов, ул. Провантская, 7; тел.: (8452) 23-99-34; E-mail: mdou56sar@mail.ru

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад комбинированного вида № 56»  
И.В. Кулик  
Приказ №40 от «07» февраля 2023г.

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 3 года до 7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|
|                          |                                                        |              |                      |              |               |                                      |             |
| <b>День 1</b>            |                                                        |              |                      |              |               |                                      |             |
| Завтрак:                 | Макаронны отварные с маслом,<br>сахаром, яйцо отварное | 130\40       | 5,52\5,04            | 0,34\4,24    | 22,22\0       | 144,62\64,0                          | 2,7\3,23    |
|                          | Батон с маслом                                         | 25\5         | 5,51                 | 0,68         | 13,07         | 100,6                                | 4,1         |
|                          | Чай с сахаром, лимоном                                 | 200          | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 61,62                                | 5,9         |
| 2 Завтрак:               | Сок фруктовый                                          | 100          | 0                    | 0            | 10,0          | 45,0                                 |             |
| Обед:                    |                                                        |              |                      |              |               |                                      |             |
|                          | Суп гороховый на мясном бульоне с<br>гречками          | 200          | 6,25                 | 3,6          | 42,3          | 228,5                                | 1,9         |
|                          | Картофель тушёный с мясом                              | 120          | 6,36                 | 9,6          | 13,08         | 159,6                                | 3,13        |
|                          | Компот из сухофруктов с сахаром                        | 200          | 0,56                 | 0            | 27,87         | 113,78                               | 5,7         |
|                          | Хлеб пшеничный                                         | 30           | 2,25                 | 0,3          | 15,6          | 75,0                                 |             |
|                          | Хлеб ржаной                                            | 50           | 3,5                  | 0,5          | 21,0          | 110,0                                |             |
| Полдник:                 | Кисломолочная продукция                                | 210          | 5,25                 | 5,88         | 23,1          | 163,8                                |             |
|                          | Кондитерские изделия                                   | 40           | 1,12                 | 1,33         | 31,4          | 153,56                               |             |
| Ужин:                    | Манно-творожный пудинг со<br>сметанным соусом          | 100\10       | 18,45                | 31,6         | 18,4          | 216,14                               | 3,19        |
|                          | Морковь тушёная                                        | 50           | 0,38                 | 3,66         | 2,66          | 48,2                                 | 6,1         |
|                          | Какао с сахаром, молоком                               | 200          | 4,33                 | 8,22         | 13,55         | 178,4                                | 5,6         |
|                          | Фрукты свежие                                          | 90           | 0,72                 | 0,31         | 11,25         | 51,48                                |             |
| Итого за первый<br>день: |                                                        |              | <b>67,67</b>         | <b>70,56</b> | <b>280,17</b> | <b>1855,44</b>                       |             |

| День 2                |                                          |      |       |       |        |         |      |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--|--|
| Завтрак:              | Каша манная молочная с маслом, сахаром   | 180  | 5,14  | 6,69  | 26,1   | 184,11  | 2,1  |  |  |
|                       | Батон с маслом                           | 25/5 | 5,51  | 0,68  | 13,07  | 100,6   | 4,1  |  |  |
|                       | Кофейный напиток с сахаром, молоком      | 190  | 1,37  | 1,52  | 16,49  | 84,85   | 5,1  |  |  |
| 2 Завтрак:            | Фрукты свежие                            | 90   | 0,72  | 0,31  | 11,25  | 51,48   |      |  |  |
| Обед:                 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 200  | 1,6   | 5,1   | 8,0    | 83,32   | 1,16 |  |  |
|                       | Азу с мясом, картофелем                  | 120  | 6,36  | 9,6   | 13,08  | 159,6   | 3,7  |  |  |
|                       | Кисель с сахаром                         | 200  | 0,1   | 0     | 21,16  | 85,1    | 5,8  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,25  | 0,3   | 15,6   | 75,0    |      |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                              | 50   | 3,5   | 0,5   | 21,0   | 110,0   |      |  |  |
| Полдник:              | Кисломолочная продукция                  | 200  | 5,0   | 5,6   | 22,0   | 156,0   |      |  |  |
|                       | Булочка сдобная с сахаром                | 50   | 3,9   | 2,21  | 30,67  | 184,12  | 4,3  |  |  |
| Ужин:                 | Рыба под омлетом                         | 165  | 17,65 | 9,74  | 5,94   | 183,0   | 3,22 |  |  |
|                       | Овощи свежие                             | 60   | 0,48  | 0,64  | 2,04   | 8,4     | 6,2  |  |  |
|                       | Батон                                    | 25   | 1,88  | 0,63  | 13,0   | 67,5    |      |  |  |
|                       | Чай с сахаром, молоком                   | 200  | 2,8   | 2,55  | 13,27  | 87,25   | 5,4  |  |  |
| Итого за второй день: |                                          |      | 53,81 | 59,02 | 284,62 | 1708,07 |      |  |  |

|                       |                                              |         |              |              |              |               |  |      |  |
|-----------------------|----------------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|------|--|
| <b>День 3</b>         |                                              |         |              |              |              |               |  |      |  |
| Завтрак:              | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром | 180     | 4,9          | 6,93         | 19,84        | 161,86        |  | 2,5  |  |
|                       | Батон с маслом, сыром                        | 20/5/15 | 8,99         | 5,51         | 13,07        | 155,2         |  | 4,2  |  |
|                       | Какао с сахаром, молоком                     | 180     | 4,3          | 8,2          | 13,55        | 178,39        |  | 5,6  |  |
| 2 Завтрак:            | Сок фруктовый                                | 100     | 0            | 0            | 10,0         | 45,0          |  |      |  |
| Обед:                 | Борщ на мясном бульоне со сметаной           | 200     | 1,55         | 5,1          | 8,4          | 83,3          |  | 1,3  |  |
|                       | Бефстроганов из мяса                         | 60      | 3,5          | 2,2          | 2,82         | 114,24        |  | 3,12 |  |
|                       | Гречка отварная                              | 80      | 4,66         | 2,9          | 24,0         | 140,6         |  | 3,2  |  |
|                       | Компот из свежих ягод с сахаром              | 180     | 0,5          | 0            | 25,1         | 102,41        |  | 5,10 |  |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 30      | 2,25         | 0,3          | 15,6         | 75            |  |      |  |
|                       | Хлеб ржаной                                  | 50      | 3,5          | 0,5          | 21,0         | 110,0         |  |      |  |
| Полдник:              | Кисломолочная продукция                      | 180     | 4,5          | 5,04         | 24,34        | 140,4         |  |      |  |
|                       | Ватрушка с творогом                          | 70      | 8,33         | 6,86         | 45,92        | 266,56        |  | 4,4  |  |
| Ужин:                 | Овощное рагу с курицей                       | 155     | 15,2         | 4,2          | 8,2          | 147,1         |  | 3,16 |  |
|                       | Кофейный напиток с сахаром                   | 180     | 1,26         | 2,0          | 15,31        | 75,66         |  | 5,2  |  |
|                       | Батон                                        | 25      | 1,88         | 0,63         | 13,0         | 67,5          |  |      |  |
|                       | Фрукты свежие                                | 90      | 0,72         | 0,31         | 11,25        | 51,48         |  |      |  |
| Итого за третий день: |                                              |         | <b>61,86</b> | <b>59,59</b> | <b>258,7</b> | <b>1850,3</b> |  |      |  |

| День 4                   |                                          |      |       |       |        |         |  |      |
|--------------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|------|
| Завтрак:                 | Каша молочная «Дружба» с маслом, сахаром | 180  | 5,8   | 7,3   | 30,8   | 211,7   |  | 2,2  |
|                          | Багон с маслом                           | 25/5 | 8,51  | 0,68  | 13,07  | 100,6   |  | 4,1  |
|                          | Кофейный напиток с сахаром, молоком      | 190  | 1,42  | 1,56  | 17,05  | 88,82   |  | 5,1  |
| 2 Завтрак:               | Сок фруктовый                            | 100  | 0     | 0     | 10,0   | 45,0    |  |      |
| Обед:                    | Суп картофельный с на мясном бульоне     | 200  | 7,73  | 45,33 | 15,2   | 140,1   |  | 1,17 |
|                          | Мясная котлета, томатный соус            | 60   | 6,4   | 7,3   | 7,2    | 120,0   |  | 3,11 |
|                          | Макаронны отварные                       | 80   | 3,2   | 3,63  | 19,77  | 116,57  |  | 3,5  |
|                          | Компот из сухофруктов с сахаром          | 180  | 0,42  | 0     | 20,92  | 156,0   |  | 5,7  |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,25  | 0,3   | 15,6   | 75,0    |  |      |
|                          | Хлеб ржаной                              | 50   | 3,5   | 0,5   | 21,0   | 110,0   |  |      |
| Полдник:                 | Кисломолочная продукция                  | 210  | 5,25  | 5,88  | 23,1   | 163,8   |  |      |
|                          | Кондитерские изделия                     | 40   | 1,12  | 1,33  | 31,4   | 153,56  |  |      |
| Ужин:                    | Картофельное пюре                        | 95   | 2,02  | 3,84  | 14,56  | 101,62  |  | 3,15 |
|                          | Овощи свежие                             | 50   | 0,57  | 0,12  | 3,03   | 14,83   |  | 6,2  |
|                          | Чай с сахаром, молоком                   | 180  | 2,64  | 2,3   | 11,94  | 78,53   |  | 5,4  |
|                          | Багон\хлеб                               | 25   | 1,88  | 0,63  | 13,0   | 67,5    |  |      |
|                          | Фрукты свежие                            | 100  | 0,8   | 0,34  | 12,5   | 57,2    |  |      |
| Итого за четвертый день: |                                          |      | 53,83 | 58,77 | 278,31 | 1804,33 |  |      |

| День 5               |                                          |       |            |            |           |               |  |          |  |
|----------------------|------------------------------------------|-------|------------|------------|-----------|---------------|--|----------|--|
| Завтрак:             | Каша рисовая молочная с маслом, сахаром  | 180   | 4,44       | 5,76       | 28,63     | 184,5         |  | 2,3      |  |
|                      | Батон с маслом                           | 25/5  | 5,51       | 0,68       | 13,7      | 100,6         |  | 4,1      |  |
|                      | Какао с сахаром, молоком                 | 190   | 4,11       | 7,8        | 12,87     | 169,48        |  | 5,6      |  |
| 2 Завтрак:           | Сок фруктовый                            | 100   | 0          | 0          | 10,0      | 45            |  |          |  |
| Обед:                | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200   | 4,0        | 9,04       | 25,9      | 119,68        |  | 1,15     |  |
|                      | Мясной гуляш, пшеничка отварная          | 60\80 | 15,12\4,94 | 16,94\2,84 | 4,71\19,7 | 232,06\123,62 |  | 3,14\3,1 |  |
|                      | Кисель из свежих ягод с сахаром          | 180   | 0,09       | 0          | 19,04     | 76,6          |  | 5,8      |  |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,25       | 0,3        | 15,6      | 75,0          |  |          |  |
|                      | Хлеб ржаной                              | 50    | 3,5        | 0,5        | 21,0      | 110,0         |  |          |  |
| Полдник:             | Кисломолочная продукция                  | 210   | 5,25       | 5,88       | 23,1      | 163,8         |  |          |  |
|                      | Кондитерские изделия                     | 40    | 1,12       | 1,33       | 31,4      | 153,56        |  |          |  |
| Ужин:                | Омлет с консервированными овощами        | 150   | 13,4       | 20,84      | 3,55      | 255,14        |  | 3,18     |  |
|                      | Батон\хлеб                               | 25    | 1,88       | 0,5        | 13,0      | 65,5          |  |          |  |
|                      | Чай с сахаром                            | 185   | 0,07       | 0,01       | 14,02     | 57,12         |  | 5,11     |  |
|                      | Фрукты свежие                            | 90    | 0,72       | 0,31       | 11,25     | 51,48         |  |          |  |
| Итого за пятый день: |                                          |       | 53,74      | 63,57      | 259,79    | 1815,79       |  |          |  |

|                       |                                                |        |              |              |               |                |  |          |  |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|----------|--|
| <b>День 6</b>         |                                                |        |              |              |               |                |  |          |  |
| Завтрак:              | Пшеничная каша с маслом, сахаром, яйцо варёное | 130\40 | 8,01\5,04    | 4,61\4,24    | 31,96\0       | 200,85\64,0    |  | 3,1\3,23 |  |
|                       | Батон с маслом                                 | 30\5   | 9,52         | 0,9          | 15,74         | 147,2          |  | 4,1      |  |
|                       | Чай с сахаром, лимоном                         | 200    | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62          |  | 5,9      |  |
| 2 Завтрак:            | Сок фруктовый                                  | 100    | 0            | 0            | 10,0          | 45,0           |  |          |  |
| Обед:                 | Суп картофельный на мясном бульоне             | 200    | 7,73         | 5,33         | 15,2          | 140,1          |  | 1,17     |  |
|                       | Мясная тефтеля, томатный соус,                 | 80     | 8,24         | 12,24        | 10,48         | 185,12         |  | 3,9      |  |
|                       | Перловка отварная                              | 60     | 1,62         | 0,18         | 11,46         | 53,94          |  | 3,8      |  |
|                       | Компот из сухофруктов, с сахаром               | 180    | 0,42         | 0            | 20,92         | 85,34          |  | 5,7      |  |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30     | 2,25         | 0,3          | 15,6          | 75,0           |  |          |  |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 50     | 3,5          | 0,5          | 21,0          | 110,0          |  |          |  |
| Полдник:              | Кисломолочная продукция                        | 210    | 5,25         | 5,88         | 23,1          | 163,8          |  |          |  |
|                       | Кондитерские изделия                           | 40     | 1,12         | 1,33         | 31,4          | 153,56         |  |          |  |
| Ужин:                 | Творожная запеканка со сметанным соусом        | 100\10 | 15,29        | 4,84         | 17,71         | 175,89         |  | 3,19     |  |
|                       | Морковь тушёная                                | 50     | 0,38         | 3,66         | 2,66          | 48,2           |  | 6,1      |  |
|                       | Кофейный напиток с сахаром, молоком            | 180    | 1,34         | 1,48         | 16,15         | 84,14          |  | 5,3      |  |
|                       | Батон\хлеб                                     | 20     | 1,5          | 0,5          | 10,4          | 54,0           |  |          |  |
|                       | Фрукты свежие                                  | 90     | 0,72         | 0,31         | 11,25         | 51,48          |  |          |  |
| Итого за шестой день: |                                                |        | <b>70,03</b> | <b>59,44</b> | <b>277,09</b> | <b>1863,04</b> |  |          |  |

|                        |                                         |         |       |       |        |         |  |      |
|------------------------|-----------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--|------|
| День 7                 |                                         |         |       |       |        |         |  |      |
| Завтрак:               | Рисовая молочная каша с маслом, сахаром | 155     | 3,82  | 4,96  | 24,65  | 158,87  |  | 2,3  |
|                        | Батон с маслом и сыром                  | 25/5/15 | 8,99  | 5,51  | 13,07  | 155,2   |  | 4,2  |
|                        | Кофейный напиток с сахаром, молоком     | 200     | 1,48  | 1,64  | 17,94  | 93,48   |  | 5,1  |
| 2 Завтрак:             | Сок фруктовый                           | 100     | 0     | 0     | 10,0   | 45,0    |  |      |
| Обед:                  | Суп кудрявый на курица бульоне          | 200     | 2,0   | 2,1   | 5,36   | 56,71   |  | 1,14 |
|                        | Картофель по — домашнему с курицей      | 120     | 12,0  | 3,62  | 6,96   | 115,68  |  | 3,4  |
|                        | Кисель из свежих фруктов с сахаром      | 200     | 0,13  | 0     | 21,15  | 85,1    |  | 5,8  |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30      | 2,25  | 0,3   | 15,6   | 75,0    |  |      |
|                        | Хлеб ржаной                             | 50      | 3,5   | 0,5   | 21,0   | 110,0   |  |      |
| Полдник:               | Кисломолочная продукция                 | 200     | 5,0   | 5,6   | 22,0   | 156,0   |  |      |
|                        | Булочка сдобная с сахаром               | 50      | 3,9   | 2,21  | 30,67  | 184,12  |  | 4,3  |
| Ужин:                  | Рыба тушёная с овощами                  | 105     | 12,4  | 2,8   | 1,8    | 78,8    |  | 3,21 |
|                        | Овощи свежие                            | 50      | 0,73  | 0,13  | 3,1    | 15,33   |  | 6,3  |
|                        | Батон\хлеб                              | 25      | 1,88  | 0,63  | 13,0   | 67,5    |  |      |
|                        | Чай с сахаром                           | 180     | 0,06  | 0,008 | 13,78  | 55,46   |  | 5,11 |
|                        | Фрукты свежие                           | 90      | 0,72  | 0,31  | 11,25  | 51,48   |  |      |
| Итого за седьмой день: |                                         |         | 54,76 | 58,12 | 236,67 | 1788,12 |  |      |

|                        |                                          |      |       |       |        |         |  |      |
|------------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|------|
| День 8                 |                                          |      |       |       |        |         |  |      |
| Завтрак:               | Суп гречневый молочный с маслом, сахаром | 180  | 5,94  | 7,56  | 21,78  | 175,68  |  | 2,8  |
|                        | Батон с маслом                           | 25/5 | 5,51  | 0,68  | 13,07  | 100,6   |  | 4,1  |
|                        | Какао с сахаром, молоком                 | 190  | 4,12  | 7,81  | 12,88  | 169,47  |  | 5,6  |
| 2 Завтрак:             | Сок фруктовый                            | 100  | 0     | 0     | 10,0   | 45      |  |      |
| Обед:                  | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 200  | 1,6   | 5,07  | 8,0    | 83,32   |  | 1,16 |
|                        | Плов из отварного мяса                   | 120  | 14,02 | 7,34  | 17,4   | 185,4   |  | 3,10 |
|                        | Компот из сухофруктов с сахаром          | 200  | 0,47  | 0     | 23,24  | 94,82   |  | 5,7  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,25  | 0,3   | 15,6   | 75,0    |  |      |
|                        | Хлеб ржаной                              | 50   | 3,5   | 0,5   | 21,0   | 110,0   |  |      |
| Полдник:               | Кисломолочная продукция                  | 225  | 5,63  | 6,3   | 24,75  | 175,5   |  |      |
|                        | Батон                                    | 25   | 1,88  | 0,63  | 13,0   | 67,5    |  |      |
| Ужин:                  | Овощное рагу с курицей                   | 170  | 16,66 | 4,59  | 9,01   | 161,33  |  | 3,16 |
|                        | Кофейный напиток с сахаром               | 180  | 1,26  | 1,98  | 15,31  | 75,66   |  | 5,2  |
|                        | Фрукты свежие                            | 100  | 0,8   | 0,34  | 25,01  | 57,2    |  |      |
|                        |                                          |      |       |       |        |         |  |      |
| Итого за восьмой день: |                                          |      | 62,64 | 58,33 | 230,05 | 1776,48 |  |      |

| День 9                 |                                        |        |           |           |           |              |  |          |  |
|------------------------|----------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|--------------|--|----------|--|
| Завтрак:               | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 180    | 5,45      | 7,08      | 27,6      | 194,94       |  | 2,1      |  |
|                        | Батон с маслом                         | 25/5   | 5,51      | 0,68      | 13,07     | 100,6        |  | 4,1      |  |
|                        | Кофейный напиток с сахаром, молоком    | 190    | 1,42      | 1,56      | 17,05     | 88,82        |  | 5,1      |  |
| 2 Завтрак:             | Сок фруктовый                          | 100    | 0         | 0         | 10,0      | 45,0         |  |          |  |
| Обед:                  | Щи на мясном бульоне со сметаной       | 200    | 1,67      | 5,07      | 8,53      | 86,27        |  | 1,11     |  |
|                        | Мясное гаше                            | 70     | 15,12     | 16,94     | 4,71      | 232,06       |  | 3,14     |  |
|                        | Пшеничка отварная                      | 80     | 4,94      | 2,84      | 19,7      | 123,62       |  | 3,1      |  |
|                        | Компот из сухофруктов с сахаром        | 180    | 0,42      | 0         | 20,92     | 85,34        |  | 5,7      |  |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 30     | 2,25      | 0,3       | 15,6      | 75,0         |  |          |  |
|                        | Хлеб ржаной                            | 50     | 3,5       | 0,5       | 21,0      | 110,0        |  |          |  |
| Полдник:               | Кисломолочная продукция                | 210    | 5,25      | 5,88      | 23,1      | 163,8        |  |          |  |
|                        | Кондитерские изделия                   | 40     | 1,12      | 1,33      | 31,4      | 153,56       |  |          |  |
| Ужин:                  | Картофельное пюре, овощи свежие        | 105/50 | 2,24/0,73 | 4,24/0,13 | 16,1/3,07 | 112,32/15,33 |  | 3,15/6,2 |  |
|                        | Батон\хлеб                             | 25     | 1,88      | 0,63      | 13,0      | 67,5         |  |          |  |
|                        | Чай с сахаром, лимоном                 | 180    | 0,06      | 0,008     | 13,78     | 55,46        |  | 5,9      |  |
|                        | Фрукты свежие                          | 90     | 0,72      | 0,31      | 11,25     | 51,48        |  |          |  |
| Итого за девятый день: |                                        |        | 53,22     | 59,12     | 275,95    | 1788,54      |  |          |  |

|                        |                                                         |       |            |            |           |              |          |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------|-------|------------|------------|-----------|--------------|----------|--|
| День 10                |                                                         |       |            |            |           |              |          |  |
| Завтрак:               | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром            | 180   | 5,52       | 7,8        | 22,32     | 182,09       | 2,5      |  |
|                        | Батон с маслом                                          | 25/5  | 5,51       | 0,68       | 13,07     | 100,6        | 4,1      |  |
|                        | Какао с сахаром, молоком                                | 190   | 4,12       | 7,81       | 12,88     | 169,47       | 5,6      |  |
| 2 Завтрак:             | Сок фруктовый                                           | 100   | 0          | 0          | 10,0      | 45,0         |          |  |
| Обед:                  | Суп с бобовыми на мясном бульоне                        | 200   | 1,33       | 2,4        | 9,6       | 72,03        | 1,5      |  |
|                        | Мясные биточки, томатный соус, макарон изделия отварные | 70\80 | 7,1\3,2    | 8,0\3,63   | 7,0\19,77 | 140,0\116,57 | 3,1\3,5  |  |
|                        | Компот из сухофруктов, с сахаром                        | 180   | 0,42       | 0          | 20,92     | 85,34        | 5,7      |  |
|                        | Хлеб пшеничный                                          | 30    | 2,25       | 0,3        | 15,6      | 75,0         |          |  |
|                        | Хлеб ржаной                                             | 50    | 3,5        | 0,5        | 21,0      | 110,0        |          |  |
| Полдник:               | Кисломолочная продукция                                 | 200   | 5,0        | 5,6        | 22,0      | 156,0        |          |  |
|                        | Булка сдобная с сахаром                                 | 50    | 3,9        | 2,21       | 30,67     | 184,12       | 4,3      |  |
|                        |                                                         |       |            |            |           |              |          |  |
| Ужин:                  | Омлет натуральный, овощи свежие                         | 95\50 | 10,57\0,48 | 16,48\0,06 | 2,73\1,98 | 202,0\8,4    | 3,17\6,2 |  |
|                        | Батон\хлеб                                              | 25    | 1,88       | 0,63       | 13,0      | 67,5         |          |  |
|                        | Чай с сахаром, лимоном                                  | 180   | 0,06       | 0,008      | 13,78     | 51,48        | 5,9      |  |
|                        | Фрукты свежие                                           | 90    | 0,72       | 0,31       | 11,25     | 51,48        |          |  |
| Итого за десятый день: |                                                         |       | 55,64      | 58,45      | 248,82    | 1814,4       |          |  |
| Итого за весь период:  |                                                         |       | 587,2      | 604,97     | 3235,14   | 18064,51     |          |  |