



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОУ  
детский сад «Солнышко»  
И.А.Буйлина  
«09» января 2024 г.

*Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте с 1,5 до 3 лет  
в МДОУ Тереньгульский детский сад «Солнышко»  
(с 10,5 часовым пребыванием)*



**2 день**

**ВТОРНИК**

**Завтрак 1**

189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,65	1,5
430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон (булочка) с маслом	40/5	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			8,7	7,56	55,06	<b>320,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,72</b>	<b>88,25</b>	<b>2,98</b>

**Завтрак 2**

к/к	сок	100	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,12</b>	<b>18,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>7,2</b>	<b>1,38</b>

**Обед**

к/к	Салат свекольный с изюмом	40	0,28	4,04	0,92	41,2	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
92/71	Суп картофельный с клецками	150/10	2,54	4,08	13,57	83,4	0,078	0,048	7,2	15	0,72
338	Жаркое по домашнему	150	3,4	5,7	14	124	0,58	0,03	11	44	1,1
442	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			16,4	20,95	60,5	<b>638,2</b>	<b>1,026</b>	<b>0,354</b>	<b>54,8</b>	<b>94,9</b>	<b>15,24</b>

**Полдник**

219	Пирожок	80/10	4,51	3,94	18,3	216	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
434	Кисель	160	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
			9,24	8,07	29,8	<b>319,55</b>	<b>0,127</b>	<b>0,075</b>	<b>62,28</b>	<b>283,67</b>	<b>1,92</b>
	Итого за день		<b>34,44</b>	<b>36,68</b>	<b>149,48</b>	<b>1297,35</b>	<b>1,293</b>	<b>0,519</b>	<b>120,8</b>	<b>474,02</b>	<b>21,52</b>

среднедневная сбалансированность

**0,9**      **1,0**      **4**

## 3 день

3 день												
СРЕДА	Завтрак 1											
	286	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	3,9	6,3	21,6	159	0,038	0,02	0,99	107	0,99
	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	к/к	Батон с сыром	40/10	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				15,61	20,85	32,13	<b>386</b>	<b>0,105</b>	<b>0,048</b>	<b>0,98</b>	<b>117,6</b>	<b>4,28</b>
	Завтрак 2											
	к/к	Сок с печеньем	100/20	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,92</b>	<b>18,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,88</b>
	Обед											
	83	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,26	0,6	5,53	37	0,024	0,012	15	30,6	0,525
	319	Суфле куриное	60	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3
	335	Макароны с маслом	150	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
12	Подлив овощной	25	8,93	6,74	8,97	112						
71	Винегрет	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,013	0,067	2,8	19,2	0,76	
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
			<b>12,7</b>	<b>11,92</b>	<b>67,52</b>	<b>468,2</b>	<b>0,265</b>	<b>0,137</b>	<b>22,08</b>	<b>126,45</b>	<b>4,875</b>	
Полдник												
158	Яйцо варенное (омлет)	60	2,72	4,64	11,68	99,2	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62	
к/к	Чай с сахаром	150	2,5	0,15	6	46,5	0,0075	0,006	9,75	6	0	
к/к	Фрукты свежие	40	0,54	0	7,33	31	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	
	Кондитерские изделия	40	9,36	7,79	52,21	<b>328,7</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,116</b>	<b>17,28</b>	<b>144,07</b>	<b>1,425</b>	
	Итого за день		<b>37,83</b>	<b>40,72</b>	<b>155,78</b>	<b>1201,7</b>	<b>0,5345</b>	<b>0,311</b>	<b>44,34</b>	<b>394,52</b>	<b>11,46</b>	
	среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>							

## 4 день

ЧЕТВЕРГ											
<b>Завтрак 1</b>											
189	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,075	0,99	110	2
433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			<b>10,78</b>	<b>9,94</b>	<b>63,56</b>	<b>388,3</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>1,74</b>	<b>208,35</b>	<b>3,23</b>
<b>Завтрак 2</b>											
к/к	фрукты	100	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
			<b>0,36</b>	<b>0,08</b>	<b>3,24</b>	<b>17,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
50	Огурец кусоч.	40	0,24	3,03	4,56	55,2	0,01	0,005	2,1	14,4	0,57
76	Борщ из свежей капусты с картофелем. говядиной и сметаной	150/10/5	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
231	минтай с овощами	70	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
351/349	Гречка с маслом	100	2,27	5,8	8,73	85,3	0,58	0,03	11	44	1,1
442	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			<b>18,35</b>	<b>18,16</b>	<b>54,16</b>	<b>434,9</b>	<b>0,798</b>	<b>0,143</b>	<b>25,3</b>	<b>112,17</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>											
445	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,15	0,1	1,5	95	2,5
434	Чай с сахаром	170	5,19	4,51	8,59	96,05	0,04	0,025	1,5	126	1
			<b>12,69</b>	<b>11,55</b>	<b>59,31</b>	<b>393,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,145</b>	<b>6</b>	<b>228,2</b>	<b>4,88</b>
	Итого за день		<b>42,18</b>	<b>39,73</b>	<b>180,27</b>	<b>1233,75</b>	<b>1,238</b>	<b>0,418</b>	<b>93,04</b>	<b>582,72</b>	<b>14,81</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>						

## 5 день

ПЯТНИЦА											
<b>Завтрак 1</b>											
184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	0,075	0,99	96,97	3
430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон с повидлом	35/10	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			<b>9,53</b>	<b>8,12</b>	<b>54,59</b>	<b>327,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,085</b>	<b>0,99</b>	<b>109,57</b>	<b>4,48</b>
<b>Завтрак 2</b>											
к/к	Фрукты свежие	100	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
			<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>5,86</b>	<b>24,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,75</b>	<b>5,4</b>	<b>0,405</b>
<b>Обед</b>											
91	Суп полевой со сметаной	150/5	3,2	4,2	12,32	71,1	0,054	0,03	4,8	20,4	0,6
299	Голубцы ленивые	150	14,09	19,04	26,6	333,9	0,13	0,1	6,67	28	2,25
71	Помидоры кусочком	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
406	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			<b>20,17</b>	<b>27,42</b>	<b>79,8</b>	<b>620,75</b>	<b>0,297</b>	<b>0,327</b>	<b>14,27</b>	<b>119,2</b>	<b>5,45</b>
<b>Полдник</b>											
189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	3,9	6,3	21,6	159	0,038	0,02	0,99	107	0,99
435	Чай с сахаром	150	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
к/к	Фрукты свежие	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
			9,28	2,77	37,88	<b>219,7</b>	<b>0,135</b>	<b>0,0738</b>	<b>10,4</b>	<b>183,05</b>	<b>2,6</b>
	Итого за день		<b>39,41</b>	<b>38,31</b>	<b>178,13</b>	<b>1192,95</b>	<b>0,642</b>	<b>0,5258</b>	<b>32,41</b>	<b>417,22</b>	<b>12,935</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>						

**6 день**

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>Завтрак 1</b>												
189/185	Суп лапша молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,04	85,6	85,6	1,68	
433	Какао	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75	
к/к	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48	
			<b>9,32</b>	<b>9,59</b>	<b>47,46</b>	<b>436,4</b>	<b>0,135</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>182,55</b>	<b>4,63</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
к/к	Сок	100	0,2	0,2	4,9	23,5	0,01	0,01	4	6,4	0,88	
			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>23,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,88</b>	
<b>Обед</b>												
к/к	С-т из свежей моркови с яблоками/кукуруза	40	0,28	4,04	0,92	41,2	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18	
Сб.2008	Свекольник со сметаной	150/10	1,92	3,42	8,58	73,2	0,68	0,038	6	25,5	0,75	
292	Рисовая запеканка с мясом	150	5,22	5,36	5,32	158,2	0,04	0,03	1	14	2	
442	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
			<b>11,17</b>	<b>13,45</b>	<b>45,26</b>	<b>413,14</b>	<b>0,228</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>156,17</b>	<b>7,04</b>	
<b>Полдник</b>												
219	Сырники из творога с маслом сливочным/сгущеное молоко	80/5	5,1	4,92	13,85	213,6	0,04	0,02	0,8	142	0,6	
434	чай	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1	
			<b>10</b>	<b>8,98</b>	<b>24,43</b>	<b>313,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,075</b>	<b>40,3</b>	<b>303</b>	<b>1,7</b>	
	Итого за день		<b>30,69</b>	<b>32,22</b>	<b>122,05</b>	<b>1186,59</b>	<b>0,513</b>	<b>0,275</b>	<b>53,65</b>	<b>648,12</b>	<b>14,25</b>	
	среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>							

## 7 день

вторник											
<b>Завтрак 1</b>											
286	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	110/40	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон с маслом	40/5	3	1,16	20,56	104,8	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
			<b>8,7</b>	<b>8,06</b>	<b>54,66</b>	<b>324,8</b>	<b>0,155</b>	<b>0,0488</b>	<b>85,6</b>	<b>97,25</b>	<b>3,1</b>
<b>Завтрак 2</b>											
к/к	сок	100	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
			<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>5,86</b>	<b>24,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,75</b>	<b>5,4</b>	<b>0,405</b>
<b>Обед</b>											
76	Суп гороховый со сметаной	150/10	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
35	Салат из свежей капусты/салат свекольный	40	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
283	Котлеты из говядины	60	7,4	8,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
340	Картофельное пюре	150	2,1	5,85	13,35	117	0,05	0,03	2,67	28,8	0,73
401	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0,08	21,1	87	0,02	0,01	0	12,8	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			<b>16,03</b>	<b>25,25</b>	<b>58,15</b>	<b>531,54</b>	<b>0,588</b>	<b>0,148</b>	<b>20,25</b>	<b>107,37</b>	<b>5,23</b>
<b>Полдник</b>											
211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	8,52	10,16	32,52	292,8	0,05	0,03	0	92	0,8
435	Чай с молоком	150	4,5	0,15	6	46,5	0,01	0,01	0,5	30	0,5
			<b>15,75</b>	<b>11,43</b>	<b>60,63</b>	<b>449,8</b>	<b>0,115</b>	<b>0,0688</b>	<b>3,5</b>	<b>135,85</b>	<b>3,1</b>
	Итого за день		<b>40,91</b>	<b>44,74</b>	<b>179,3</b>	<b>1330,94</b>	<b>0,888</b>	<b>0,3055</b>	<b>116,1</b>	<b>345,87</b>	<b>11,835</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>						

8 день												
Среда			Завтрак 1									
СБ.2008	239	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,075	0,99	110	2
СБ.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				8,37	7,95	43,45	<b>296,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>2,44</b>
Завтрак 2												
к/к	к/к	сок	100	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,92</b>	<b>18,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,88</b>
Обед												
к/к	к/к/32	Салат овощной	40	1,68	3,24	4,04	52	0,03	0,013	3,15	21,6	0,86
СБ.2008	99	Уха со сметаной	150	2,6	1,4	21,81	124	0,096	0,06	3,6	30	1,14
СБ.2008	290	Мясное суфле	60	18	20,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
СБ.2008	338	Горох с маслом	120	2,27	3,8	9,33	82,7	0,09	0,06	19	64	1,1
СБ.2008	442	Компот из сухофруктов с вит «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>26,95</b>	<b>29,29</b>	<b>70,78</b>	<b>708,7</b>	<b>0,586</b>	<b>0,373</b>	<b>62,75</b>	<b>149,7</b>	<b>14,64</b>
Полдник												
СБ.2008	435	Кисель	150	2,5	1,5	6,3	60	0,03	0,02	0,75	186	0
		Ватрушка с творогом	60	3,69	3,73	10,42	136,7	4,0	5,7	1,1	205	1
к/к	к/к	Фрукты свежие	40	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				5,23	2,4	38,06	<b>214,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>24,17</b>	<b>213,07</b>	<b>0,405</b>
		Итого за день		<b>40,71</b>	<b>39,8</b>	<b>156,21</b>	<b>1238,6</b>	<b>0,826</b>	<b>0,523</b>	<b>90,92</b>	<b>385,77</b>	<b>18,365</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>						

9 день												
Четверг		Завтрак 1										
Сб.2008	129	Суп лапша с яйцом	150	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон (булочка) с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,6	0,7611	0,2619	99,514	296,46	10,1442857
				6,25	7,17	46,72	<b>274,6</b>	<b>0,7991</b>	<b>0,2819</b>	<b>100,5</b>	<b>408,46</b>	<b>12,1342857</b>
Завтрак 2												
к/к	к/к	Фрукты свежие	100	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,12</b>	<b>18,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>7,2</b>	<b>1,38</b>
Обед												
Сб.1997	71	Помидоры кусочком	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
163	163	Суп «уральский» со сметаной	150	2,03	4,2	9,26	78,9	0,048	0,03	0,6	89,4	0,9
Сб.2008	306	Овощное рагу	150	12,15	13,65	8,9	241,04	0,06	0,045	22,5	57	3
Сб.2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0	0	23,6	105,4	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,12	20,17	53,61	<b>506,74</b>	<b>0,9175</b>	<b>0,1257</b>	<b>32,8</b>	<b>117,05</b>	<b>6,25</b>
Полдник												
Сб.2008	129	Булочка «Веснушка»	100	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	0,08	0	10,8	0,48
к/к	к/к	Чай	150	4,5	0,15	6	46,5	0,03	0,015	0	8,7	0,63
к/к	к/к	Фрукты свежие	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
				6,54	1,59	16,44	<b>113,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,065</b>	<b>66,4</b>	<b>73,9</b>	<b>1,73</b>
		Итого за день		<b>29,01</b>	<b>29,03</b>	<b>120,89</b>	<b>913,44</b>	<b>1,8466</b>	<b>0,4926</b>	<b>202,7</b>	<b>606,61</b>	<b>21,4942857</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>						

10 день												
Пятница												
Завтрак 1												
СБ.2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
СБ.2008	430	Какао	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон с повидлой	30/10	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0075	0	5,7	0,36
				<b>16,37</b>	<b>12,72</b>	<b>44,02</b>	<b>334,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0875</b>	<b>0,8</b>	<b>247,7</b>	<b>2,51</b>
Завтрак 2												
к/к	к/к	Фрукты свежие	100	0,65	0	8,79	37,2	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>8,79</b>	<b>37,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,75</b>	<b>5,4</b>	<b>0,405</b>
Обед												
к/к	к/к/23	Огурец свежий/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	30	0,26	0,04	0,77	4,4	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
СБ.2008	95	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,35	2,64	7,41	59,4	0,08	0,05	11	60	0,8
СБ.2008	315	Плов	150	3,7	2,9	15,5	102	0,04	0,03	8	39	1
СБ.2008	442	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>11,74</b>	<b>13,51</b>	<b>71,78</b>	<b>458,4</b>	<b>0,329</b>	<b>0,229</b>	<b>34,78</b>	<b>183,35</b>	<b>6,45</b>
Полдник												
СБ.2008	451	Гречка с маслом	150	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
СБ.2008	434	Сок фруктовый	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,038	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				<b>9,98</b>	<b>15,94</b>	<b>34,84</b>	<b>410,2</b>	<b>0,095</b>	<b>0,058</b>	<b>2,75</b>	<b>264</b>	<b>2</b>
		Итого за день		<b>38,74</b>	<b>42,17</b>	<b>159,43</b>	<b>1239,9</b>	<b>0,574</b>	<b>0,4145</b>	<b>45,08</b>	<b>700,45</b>	<b>11,365</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>						
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>354,13</b>	<b>363,76</b>	<b>1452,98</b>	<b>1522,67</b>					
		<b>В среднем за 1 день</b>		<b>35,413</b>	<b>36,376</b>	<b>145,298</b>	<b>1522,67</b>					

\* С учетом сезонных овощей

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
детский сад

«Солнышко»

И.А.Буйлина

«09» января 2024 г.



*Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте с 3 до 7 лет  
в МДОУ Тереньгульский детский сад «Солнышко»  
(с 10,5 часовым пребыванием)*



**2 день**

**Завтрак**

Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	8,53	33,07	238,67	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон булочка с маслом	40/10	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,2	9,83	60,76	<b>367,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>128,6</b>	<b>3,78</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	сок	100	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,30</b>

**Обед**

к/к	к/к	Салат свекольный с изюмом	60	6,39	6,39	1,44	89,1	0,018	0,01	1,5	23,4	0,45
Сб.2008	92/71	Суп картофельный с клецками	250/10	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2
Сб.2008	351	Жаркое по домашнему	180	3,4	6,7	13,1	128	0,09	0,06	19	64	1,1
к/к	к/к	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,54	27,39	102,8	<b>795,6</b>	<b>0,83</b>	<b>0,51</b>	<b>64</b>	<b>169,15</b>	<b>17,3</b>

**Полдник**

Сб.2008	258	Пирожок	80/10	10,64	5,44	13,44	145,6	0,03	0,02	0	87	0,6
Сб.2008	434	кисель	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	0,05	3	252	2
				<b>19,37</b>	<b>12,04</b>	<b>41,54</b>	<b>350,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>3</b>	<b>346,6</b>	<b>3,08</b>
		Итого за день		<b>61,47</b>	<b>49,62</b>	<b>213,92</b>	<b>1555,57</b>	<b>1,18</b>	<b>0,72</b>	<b>128,10</b>	<b>678,35</b>	<b>24,46</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>						

**3 день**

**Завтрак**

Сб.1996	286	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	16,5	20,3	10,95	250,3	0,07	0,04	1	108	3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон с сыром	40/15	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				19,23	21,6	38,64	<b>379</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>120,6</b>	<b>4,48</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	Сок с печеньем	100/20	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>14,40</b>	<b>2,76</b>

**Обед**

Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	15,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
к/к	к/к	Суфле куриное	80	10,5	7,88	44,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4
Сб.2008	335	Макароны с маслом	160	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
	12	Подлив овощной	30	11,92	8,8	11,64	143					
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				29,81	28,55	161,6	<b>808,3</b>	<b>0,388</b>	<b>0,2</b>	<b>27,9</b>	<b>191,05</b>	<b>6,45</b>

**Полдник**

Сб.2008	219	яйцо варенное (омлет)	40/100	8,5	13,5	18,6	270	0,06	0,03	1	159	0,8
к/к	к/к	Чай с сахаром	200	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Фрукты свежие	50	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Кондитерские изделия	60	<b>16,69</b>	<b>17,41</b>	<b>49,05</b>	<b>460,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,45</b>	<b>413,5</b>	<b>1,71</b>
		Итого за день		<b>66,13</b>	<b>67,86</b>	<b>259,59</b>	<b>1694,70</b>	<b>0,74</b>	<b>0,39</b>	<b>40,35</b>	<b>739,55</b>	<b>15,40</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>						

**4 день**

**Завтрак**

Сб.2008	189	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,02	1	121	1
к/к	к/к	Батон	50	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				12,71	12,75	72,84	<b>456,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>2,33</b>	<b>275,27</b>	<b>4,15</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	фрукты	100	0,2	0,15	5,15	23,5	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>7,20</b>	<b>1,38</b>

**Обед**

Сб.2008	50	Огурец кусоч.	60	0,48	6,06	9,12	110,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной	250/10	5,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сб.2008	231	Минтай с овощами	130	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
Сб.2008	351/349	Гречка с маслом	150	3,4	6,7	13,1	128	0,56	0,33	11,1	44,4	1,11
к/к	к/к	Компот из сухофруктов с вит.» С»	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				24,24	22,77	103,71	<b>745,1</b>	<b>0,89</b>	<b>0,5</b>	<b>32,3</b>	<b>146,02</b>	<b>8,12</b>

**Полдник**

Сб.2008	445	Оладьи и молоком сгущенным	130/30	9,62	9,02	40,58	362,05	0,16	0,12	1,73	109,2	2,25
Сб.2008	434	Чай с сахаром	200	6,1	5,3	10,11	113	0,07	0,05	2,7	226,8	1,8
к/к	к/к	фрукты	75	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				<b>21,6</b>	<b>24,59</b>	<b>87,78</b>	<b>736,75</b>	<b>0,38</b>	<b>0,98</b>	<b>13,43</b>	<b>367,6</b>	<b>5,53</b>
		Итого за день		<b>58,75</b>	<b>60,26</b>	<b>269,48</b>	<b>1961,65</b>	<b>1,53</b>	<b>1,63</b>	<b>51,06</b>	<b>796,09</b>	<b>19,18</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>						

**5 день**

**Завтрак**

Сб.2008	184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9,07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон с повидлом	40/15	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				17,16	16,57	63,56	<b>468,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>317,9</b>	<b>5,68</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	Фрукты свежие	100	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				<b>6,03</b>	<b>2,75</b>	<b>26,27</b>	<b>233,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>1,45</b>	<b>190,70</b>	<b>0,63</b>

**Обед**

Сб.1997	71	Помидоры кусочком	60	0,6	4,2	6,27	65,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	91	Суп «полевой» со сметаной	250/5	3	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	258	Голубцы ленивые	180	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
Сб.2008	406	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,53	0,08	27,75	113,25	0,01	0,01	0	21	0,3
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				37,37	39,16	116,64	<b>977,23</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>20,53</b>	<b>139,45</b>	<b>9,54</b>

**Полдник**

Сб.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сб.2008	435	Чай с сахаром	200	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
к/к	к/к	Фрукты свежие	80	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				9,28	2,77	37,88	<b>219,7</b>	<b>0,135</b>	<b>0,0738</b>	<b>10,4</b>	<b>183,05</b>	<b>2,6</b>
				<b>22,72</b>	<b>10,32</b>	<b>101,27</b>	<b>589,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>32,80</b>	<b>381,50</b>	<b>3,90</b>
		Итого за день		<b>83,28</b>	<b>68,80</b>	<b>307,74</b>	<b>2267,82</b>	<b>1,00</b>	<b>0,56</b>	<b>56,11</b>	<b>1029,55</b>	<b>19,75</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>						

**6 день**

**Завтрак**

С6.1996	286	Каша лапша молочная с маслом сливочным	150/5	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
С6.2008	433	Какао	200	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Батон	50	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				<b>9,32</b>	<b>9,59</b>	<b>47,46</b>	<b>436,4</b>	<b>0,135</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>182,55</b>	<b>4,63</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	сок	100	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>20,82</b>	<b>94,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>35,10</b>	<b>0,50</b>

**Обед**

к/к		Салат из свежей моркови с яблоками/кукуруза	60	0,28	4,04	0,92	41,2	0,09	0,009	2,45	5,95	0,18
С6.2008	89	Свекольник со сметаной	250/10	1,92	3,42	8,58	73,2	0,68	0,038	6	25,5	0,75
С6.2008	292	Рисовая запеканка с мясом	180	5,22	5,36	5,32	158,2	0,04	0,03	1	14	2
С6.2008	442	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>11,17</b>	<b>13,45</b>	<b>45,26</b>	<b>413,14</b>	<b>0,228</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>156,17</b>	<b>7,04</b>

**Полдник**

С6.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	8,5	17,3	11,6	276	0,06	0,03	1	159	0,8
С6.2008	434	чай	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
				<b>10</b>	<b>8,98</b>	<b>24,43</b>	<b>313,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,075</b>	<b>40,3</b>	<b>303</b>	<b>1,7</b>
		Итого за день		<b>71,82</b>	<b>73,52</b>	<b>263,30</b>	<b>1871,10</b>	<b>0,78</b>	<b>0,44</b>	<b>86,08</b>	<b>736,75</b>	<b>17,97</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>						

## 7 день

## Завтрак

Сб.2008	286	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	8,53	33,07	238,67	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон с маслом	40/10	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,2	10,5	60,22	372,7	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15

## Завтрак 2

к/к	к/к	сок	100	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				6,10	0,98	25,80	140,80	0,11	0,07	2,00	260,70	0,63

## Обед

Сб.2008	76	Суп гороховый со сметаной	200/10	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
Сб.2008	35	Салат из свежей капусты/с-т свекольный	60	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
Сб.2008	283	Котлеты из говядины	80	7,4	8,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сб.2008	340	Картофельное пюре	160	2,1	5,85	13,35	117	0,05	0,03	2,67	28,8	0,73
Сб.2008	401	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,4	0,08	21,1	87	0,02	0,01	0	12,8	0,48
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,03	25,25	58,15	531,54	0,588	0,148	20,25	107,37	5,23

## Полдник

Сб.2008	211	Макаронные запеченные с сыром, с маслом сливочным	170/5	8,52	10,16	32,52	292,8	0,05	0,03	0	92	0,8
Сб.2008	435	Чай с молоком	200	4,5	0,15	6	46,5	0,01	0,01	0,5	30	0,5
		Итого за день		63,49	77,11	291,21	1771,75	0,83	0,53	28,66	614,39	16,15
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						

**8 день**

**Завтрак**

С6.2008	239	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,075	0,99	110	2
С6.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон	40	1,88	0,73	12,85	65,5	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				8,37	7,95	43,45	<b>296,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>2,44</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	сок	100	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>20,82</b>	<b>94,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>35,10</b>	<b>0,50</b>

**Обед**

к/к	к/к	Салат овощной	60	0,28	4,04	0,92	41,2	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
С6.2008	99	Уха со сметаной	200	2,6	1,4	21,81	124	0,096	0,06	3,6	30	1,14
С6.2008	290	Мясное суфле	80	18	20,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
С6.2008	338	Горох с маслом	150	2,27	3,8	9,33	82,7	0,09	0,06	19	64	1,1
С6.2008	442	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>26,95</b>	<b>29,29</b>	<b>70,78</b>	<b>708,7</b>	<b>0,586</b>	<b>0,373</b>	<b>62,75</b>	<b>149,7</b>	<b>14,64</b>

**Полдник**

С6.2008	435	Кисель	200	2,5	1,5	6,3	60	0,03	0,02	0,75	186	0
С6.2008	451	Ватрушка с творогом	180	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
к/к	к/к	Фрукты свежие	80	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				5,23	2,4	38,06	<b>214,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>24,17</b>	<b>213,07</b>	<b>0,405</b>
		Итого за день		<b>71,32</b>	<b>64,12</b>	<b>256,30</b>	<b>1851,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,77</b>	<b>103,12</b>	<b>950,78</b>	<b>23,48</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>						

**9 день**

**Завтрак**

Сб.2008	129	Суп лапша с яйцом	125	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон (булочка) с маслом	40/10	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				7,93	9,7	56,49	<b>340,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,33</b>	<b>155,27</b>	<b>2,81</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	Фрукты свежие	80	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				<b>5,20</b>	<b>0,95</b>	<b>24,60</b>	<b>131,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>1,78</b>	<b>229,80</b>	<b>0,42</b>

**Обед**

Сб.1997	71	Помидоры кусочком	60	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
Сб.1996	163	Суп «уральский» со сметаной	250	2,03	4,2	9,26	78,9	0,048	0,03	0,6	89,4	0,9
Сб.2008	306	Овощное рагу	180	12,15	13,65	8,9	241,04	0,06	0,045	22,5	57	3
Сб.2008	411	Кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	0	0	23,6	105,4	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>31,91</b>	<b>35,8</b>	<b>107,64</b>	<b>907,6</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>47,5</b>	<b>168,4</b>	<b>8,4</b>

**Полдник**

Сб.2008	129	Булочка «Веснушка»	100	4,36	3,6	32,64	182,4	0,08	0,08	0	10,8	0,48
к/к	к/к	Чай	200	4,5	0,15	6	46,5	0,03	0,015	0	8,7	0,63
к/к	к/к	Фрукты свежие	80	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
				6,54	1,59	16,44	<b>113,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,065</b>	<b>66,4</b>	<b>73,9</b>	<b>1,73</b>
		Итого за день		<b>54,87</b>	<b>58,43</b>	<b>250,57</b>	<b>1774,22</b>	<b>0,70</b>	<b>0,37</b>	<b>56,61</b>	<b>656,57</b>	<b>16,27</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>						

**10 день**

**Завтрак**

С6.2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
С6.2008	430	Какао	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон с повидлой	40/15	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0075	0	5,7	0,36
				<b>16,37</b>	<b>12,72</b>	<b>44,02</b>	<b>334,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0875</b>	<b>0,8</b>	<b>247,7</b>	<b>2,51</b>
				16,37	15,65	52,89	<b>401,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>	<b>1,33</b>	<b>300,6</b>	<b>4,3</b>

**Завтрак 2**

к/к	к/к	Банан свежий	80	0,65	0	8,79	37,2	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				<b>6,10</b>	<b>5,30</b>	<b>10,11</b>	<b>113,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>2,70</b>	<b>226,80</b>	<b>1,80</b>

**Обед**

к/к	к/к/23	Огурец свежий/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	60	0,26	0,04	0,77	4,4	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
С6.2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,35	2,64	7,41	59,4	0,08	0,05	11	60	0,8
С6.2008	335	Плов с курицей	200	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
С6.2008	442	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	80	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				<b>22,31</b>	<b>21,23</b>	<b>101,96</b>	<b>701,65</b>	<b>0,42</b>	<b>0,21</b>	<b>37,8</b>	<b>175,45</b>	<b>7,51</b>

**Полдник**

С6.2008	220	Гречка с маслом	150	5,4	11,96	27,26	325,45	0,035	0,02	0,5	75	0,5
С6.2008	434	Сок фруктовый	200	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,038	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Фрукты свежие	80	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				9,98	15,94	34,84	<b>410,2</b>	<b>0,095</b>	<b>0,058</b>	<b>2,75</b>	<b>264</b>	<b>2</b>
		Итого за день		<b>56,72</b>	<b>48,07</b>	<b>222,99</b>	<b>1559,28</b>	<b>0,91</b>	<b>0,48</b>	<b>88,01</b>	<b>1002,05</b>	<b>14,91</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>						
		Итого за 10 дней		<b>640,0</b>	<b>614,8</b>	<b>2518,0</b>	<b>17503,9</b>					
		В среднем за 1 день		<b>64,0</b>	<b>61,5</b>	<b>251,8</b>	<b>1750,4</b>					

\* с учетом сезонных овощей