


Утверждаю:
Директор МКОУ
Унерская СОШ
В.В.Хлебников 
от _____

Примерное
циклическое десятидневное меню
для питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет

МКОУ Унерская средняя общеобразовательная школа (дошкольное образование)
663585, Красноярский край, Саянский район, с.Унер, ул.Школьная, 13А
Тел.8(39142)35-1-72

с.Унер

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

№ рсц	Прием пищи, наименование блода	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
181	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	2,55	2,97	20,87	6,45	0,27	0,02	0,02	0	121
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>3,90</i>	<i>3,17</i>	<i>37,67</i>	<i>19,45</i>	<i>4,75</i>	<i>0,62</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>184,25</i>
2-ой завтрак											
ГП	Печенье	15	1,99	2,66	16,34	9,61	0,23	0,03	0,014	0	97
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
	<i>итого</i>		<i>2,07</i>	<i>2,66</i>	<i>36,56</i>	<i>40,47</i>	<i>0,37</i>	<i>0,04</i>	<i>0,04</i>	<i>0,81</i>	<i>167,65</i>
Обед											
86	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	19,2	0,78	0,09	0,05	6,6	73,2
355	Рагу из мяса кур	180	2,53	3,97	11,57	68,04	0,99	0,033	0,04	21,06	92,17
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>5,55</i>	<i>6,44</i>	<i>49,52</i>	<i>126,60</i>	<i>2,71</i>	<i>0,73</i>	<i>0,17</i>	<i>28,47</i>	<i>271,27</i>
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,36	169,72	0,41	0,09	0,2	0,91	142,2
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>6,91</i>	<i>5,36</i>	<i>35,16</i>	<i>182,72</i>	<i>4,89</i>	<i>0,69</i>	<i>0,25</i>	<i>0,91</i>	<i>205,45</i>
	Всего за день		18,43	17,63	158,91	369,24	12,72	2,08	0,54	30,19	828,62
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		43,87	37,51	78,28	52,75	127,20	259,88	60,00	67,09	59,19

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сал

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,45	13,45	24,25	0,49	0,09	0,16	0,8	111,6
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>5,79</i>	<i>4,65</i>	<i>30,25</i>	<i>37,25</i>	<i>4,97</i>	<i>0,69</i>	<i>0,212</i>	<i>0,8</i>	<i>174,85</i>
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	150	0,46	0,19	14	14,4	0,43	0,008	0,038	67,5	59,25
ГП	Печенье	15	1,99	2,66	16,34	9,61	0,23	0,03	0,014	84,375	97
	<i>итого</i>		<i>2,45</i>	<i>2,85</i>	<i>30,34</i>	<i>24,01</i>	<i>0,66</i>	<i>0,038</i>	<i>0,052</i>	<i>151,875</i>	<i>156,25</i>
Обед											
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	55,04	5,38	9,18	28,99	0,81	0,06	0,096	5,83	107,04
309	Макаронные изделия отварные	110	6,43	6,86	42,48	1,14	1,14	0,12	0,02		246,77
268	Котлета	50	7,78	5,78	7,85	21,88	0,75	0,05		0,075	114,38
416	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,87	102,75	0,32	0,04	0,13	1,073	80,25
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>73,2</i>	<i>20,61</i>	<i>77,68</i>	<i>163,26</i>	<i>3,82</i>	<i>0,87</i>	<i>0,298</i>	<i>6,978</i>	<i>583,69</i>
Уплотненный полдник											
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	3,83	5,1	32,4	0,45	0,03	0,11	101,9	0,3	224,52
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
	<i>итого</i>		<i>5,18</i>	<i>5,30</i>	<i>49,20</i>	<i>13,45</i>	<i>4,51</i>	<i>0,71</i>	<i>101,95</i>	<i>0,30</i>	<i>287,77</i>
	Всего за день		86,62	33,41	187,47	237,97	13,96	2,31	102,51	159,95	1 202,56
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		206,24	71,09	92,35	34,00	139,60	288,50	11 390,44	355,45	85,90

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	4,54	4,22	29,95	12,48	1,08	0,12	0,016	0	176
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>5,89</i>	<i>4,42</i>	<i>46,75</i>	<i>25,48</i>	<i>5,56</i>	<i>0,72</i>	<i>0,068</i>	<i>0</i>	<i>239,25</i>
2-ой завтрак											
418	Напиток лимонный	150	0,46	0,19	14	14,4	0,43	0,008	0,04	73,5	59,25
74	Хлеб с повидлом	20/10	3,38	7,74	29,9	27,46	2,4	0,242	0,152	0,1	209
	<i>итого</i>		<i>3,84</i>	<i>7,93</i>	<i>43,9</i>	<i>41,86</i>	<i>2,83</i>	<i>0,25</i>	<i>0,192</i>	<i>73,6</i>	<i>268,25</i>
Обед											
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	30,46	1,62	0,18		4,65	107,8
279	Тефтели мясные с рисом	50	6,1	6,79	5,26	40,91	0,51	0,03		0,14	106,66
312	Картофельное пюре	110	2,26	1,71	14,03	28,05	0,54	0,07	0,06	2,75	108,35
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>14,028</i>	<i>12,92</i>	<i>58,87</i>	<i>138,78</i>	<i>3,61</i>	<i>0,888</i>	<i>0,142</i>	<i>8,35</i>	<i>428,71</i>
Уплотненный полдник											
24	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,317	2,87	11,91	88,95	0,3	0,045	0,11	0,45	87,44
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
	<i>итого</i>		<i>4,67</i>	<i>3,07</i>	<i>28,71</i>	<i>101,95</i>	<i>4,78</i>	<i>0,65</i>	<i>0,16</i>	<i>0,45</i>	<i>150,69</i>
	Всего за день		28,43	28,34	178,23	308,07	16,78	2,50	0,56	82,40	1086,90
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		67,68	60,30	87,80	44,01	167,80	312,88	62,67	183,11	77,64

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	

Завтрак												
188	Каша Дружба молочная	150	5,63	8,4	26,97	86,68	1,82	0,11	0,14	1,49	205,5	
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
	<i>итого</i>		<i>6,98</i>	<i>8,6</i>	<i>43,77</i>	<i>99,68</i>	<i>6,3</i>	<i>0,71</i>	<i>0,192</i>	<i>1,49</i>	<i>268,75</i>	
2-ой завтрак												
	<i>фрукты свежие</i>											
	<i>итого</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Обед												
111	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	14,76	0,65	0,07	0,0008	4,95	62,85	
265	Плов с мясом курицы	110	7,63	5,5	18,85	26,4	0,73				150,33	
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
	<i>итого</i>		<i>10,518</i>	<i>7,4</i>	<i>55,65</i>	<i>80,52</i>	<i>2,32</i>	<i>0,678</i>	<i>0,0828</i>	<i>5,76</i>	<i>319,08</i>	
Уплотненный полдник												
182	Каша гречневая вязкая с сахаром	150	4,63	1,24	24,54	8,25	2,48	0,11	0,06	0	127,5	
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
	<i>итого</i>		<i>5,98</i>	<i>1,44</i>	<i>41,34</i>	<i>21,25</i>	<i>6,96</i>	<i>0,71</i>	<i>0,112</i>	<i>0</i>	<i>190,75</i>	
	Всего за день		23,478	17,44	140,76	201,45	15,58	2,098	0,3868	7,25	778,58	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00	
	% удовлетворения суточной потребности		55,90	37,11	69,34	28,78	155,80	262,25	42,98	16,11	55,61	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ПК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											

181	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	2,55	2,97	20,87	6,45	0,27	0,02	0,02	0	121
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		3,9	3,17	37,67	19,45	4,75	0,62	0,072	0	184,25
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	150	0,46	0,19	14	14,4	0,43	0,008	0,038	67,5	59,25
ГП	Печенье	15	1,99	2,66	16,34	9,61	0,23	0,03	0,014	84,375	97
	<i>итого</i>		2,45	2,85	30,34	24,01	0,66	0,038	0,052	151,875	156,25
Обед											
86	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,39	1,82	9,14	15,36	0,62	0,07	0,04	5,28	58,56
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	4,22	2,98	18,89	7,19	0,59		0,015		119,17
268	Биточки	50	7,78	5,78	7,85	21,88	0,75	0,05		0,075	114,38
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		14,668	10,78	62,4	83,79	2,9	0,728	0,137	6,165	398,01
Уплотненный полдник											
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	3,83	5,1	32,4	0,45	0,03	0,11	101,9	0,3	224,52
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		28,906	22,06	145,97	158,48	9,1	2,096	102,171	7,35	906,06
	<i>Суточная потребность</i>		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>		83,94	59,74	105,41	28,85	145,10	344,25	11 366,11	353,83	89,04

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											

182	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	4,54	4,22	29,95	12,48	1,08	0,12	0,016	0	176
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68			28	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>5,89</i>	<i>4,42</i>	<i>46,75</i>	<i>25,48</i>	<i>5,56</i>	<i>0,72</i>	<i>0,068</i>	<i>0</i>	<i>239,25</i>
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	150	0,46	0,19	14	14,4	0,43	0,008	0,038	67,5	59,25
ГП	Печенье	15	1,99	2,66	16,34	9,61	0,23	0,03	0,014	84,375	97
	<i>итого</i>		<i>2,45</i>	<i>2,85</i>	<i>30,34</i>	<i>24,01</i>	<i>0,66</i>	<i>0,038</i>	<i>0,052</i>	<i>151,875</i>	<i>156,25</i>
Обед											
96	Рассольник ленинградский.	200	2,16	5,76	10,68	43,2	0,916	0,008		11,28	99,12
268	Биточки	50	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
312	Картофельное пюре	110	2,26	1,71	14,03	28,05	0,54	0,07	0,06	2,75	108,35
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>3,538</i>	<i>1,91</i>	<i>40,55</i>	<i>67,41</i>	<i>1,48</i>	<i>0,678</i>	<i>0,142</i>	<i>3,56</i>	<i>214,25</i>
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,36	169,72	0,41	0,09	0,2	0,91	142,2
377	Чай сладкий с лимоном	150	4,51	1,14	7,71	112,55	18,42	0,01	0,22	3,67	57,33
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		<i>11,27</i>	<i>6,5</i>	<i>32,37</i>	<i>290,77</i>	<i>19,63</i>	<i>0,7</i>	<i>0,472</i>	<i>4,58</i>	<i>234,78</i>
	Всего за день		23,148	15,68	150,01	407,67	27,33	2,136	0,734	160,015	844,53
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		55,11	33,36	73,90	58,24	273,30	267,00	81,56	355,59	60,32

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша гречневая вязкая с сахаром	150	4,63	1,24	24,54	8,25	2,48	0,11	0,06	0	127,5
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68			28	

ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		5,98	1,44	41,34	21,25	6,96	0,71	0,112	0	190,75
2-ой завтрак											
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
74	Хлеб с повидлом	20/10	3,38	7,74	29,9	27,46	2,4	0,242	0,152	0,1	209
	<i>итого</i>		2,66	12,59	41,64	43,86	6,17	0,015	0,079	11,69	279,65
Обед											
111	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	14,76	0,65	0,07	0,0008	4,95	62,85
265	Плов с мясом курицы	110	7,63	5,5	18,85	26,4	0,73				150,33
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		10,518	7,4	55,65	80,52	2,32	0,678	0,0828	5,76	319,08
Уплотненный полдник											
354	Рагу овощное	150	2,32	3,64	10,61	62,38	0,91	0,03	0,04	19,31	84,49
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		3,67	3,84	27,41	75,38	5,39	0,63	0,092	19,31	147,74
	Всего за день		59,768	79,06	253,09	396,16	24,416	1,424	1,324	56,3	937,22
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		110,68	131,77	96,97	49,52	244,16	178,00	147,11	125,11	66,94

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,45	13,45	24,25	0,49	0,09	0,16	0,8	111,6
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28
	<i>итого</i>		5,79	4,65	30,25	37,25	4,97	0,69	0,212	0,8	174,85

2-ой завтрак												
418	Напиток лимонный	150	0,46	0,19	14	14,4	0,43	0,008	0,04	73,5	59,25	
ГП	Печенье	15	1,99	2,66	16,34	9,61	0,23	0,03	0,014	91,875	97	
	<i>итого</i>		<i>2,45</i>	<i>2,85</i>	<i>30,34</i>	<i>24,01</i>	<i>0,66</i>	<i>0,038</i>	<i>0,054</i>	<i>165,375</i>	<i>156,25</i>	
Обед												
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	55,04	5,38	9,18	28,99	0,81	0,06	0,096	5,83	107,04	
309	Макаронные изделия отварные	110	6,43	6,86	42,48	1,14	1,14	0,12	0,02		246,77	
246	Гуляш из мяса птицы	50	7,84	8,12	2,51	19,08	1,31	0,04	0,07	3,17	113,91	
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
	<i>итого</i>		<i>70,588</i>	<i>20,56</i>	<i>80,69</i>	<i>88,57</i>	<i>4,2</i>	<i>0,828</i>	<i>0,268</i>	<i>9,81</i>	<i>573,62</i>	
Уплотненный полдник												
101	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,81	12,2	119,12	0,19	0,045	0,147	0,68	99,3	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	4,5	3,68				28	
	<i>итого</i>		<i>4,95</i>	<i>4,01</i>	<i>29</i>	<i>132,12</i>	<i>4,67</i>	<i>0,645</i>	<i>0,199</i>	<i>0,68</i>	<i>162,55</i>	
	Всего за день		83,778	32,07	170,28	281,95	14,5	2,201	0,733	176,665	1067,27	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00	
	% удовлетворения суточной потребности		199,47	68,23	83,88	40,28	145,00	275,13	81,44	392,59	76,23	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал	
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C		
Завтрак												
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	3,83	5,1	32,4	0,45	0,03	0,11	101,9	0,3	224,52	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25	
377	Чай сладкий с лимоном	150	3,38	0,86	5,78	84,41	13,82	0,008	0,17	2,75	42,99	
	<i>итого</i>		<i>8,41</i>	<i>6,16</i>	<i>44,48</i>	<i>93,36</i>	<i>14,65</i>	<i>0,718</i>	<i>102,122</i>	<i>3,05</i>	<i>302,76</i>	
2-ой завтрак												
233	Кисель	150	0	0	13,5	0,36	0,05	0	0	0	45	

Обед											
108	Суп с клецками	200	2,707	3,582	17,986	20,44	0,894	0,089	0,113	12,32	110,52
268	Биточки	50	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	4,22	2,98	18,89	7,19	0,59		0,015		119,17
349	Компот из смеси с/ф	150	0,078		20,22	30,86	0,14	0,008	0,03	0,81	70,65
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		20,645	16,002	75,956	101,99	3,624	0,777	0,21	13,25	518,59
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,36	169,72	0,41	0,09	0,2	0,91	142,2
377	Чай сладкий с лимоном	150	3,38	0,86	5,78	84,41	13,82	0,008	0,17	2,75	42,99
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	8,5	0,8	0,6	0,052		35,25
	<i>итого</i>		10,14	6,22	30,44	262,63	15,03	0,70	0,42	3,66	220,44
	Всего за день		36,68	28,05	160,41	393,68	23,63	2,13	0,72	34,70	1 020,28
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	700,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 400,00
	% удовлетворения суточной потребности		87,32	59,69	79,02	56,24	236,34	265,63	79,78	77,11	72,88

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

Химический состав и энергоценность рациона подсчитывалась по весу нетто без учета потерь при термической обработке продуктов