

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность(ккал) | № рецеп- туры |
|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Первая неделя | | | | | | |
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | 200 | 6.35 | 7.26 | 25.70 | 193.00 | 127 |
| Яйцо отварное | 22.50 | 2.85 | 2.58 | 0.15 | 35.32 | 146 |
| Печенье | 14 | 8.00 | 18.00 | 65.00 | 58.35 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 10 | 2.66 | 2.71 | 0.00 | 33.37 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 4.60 | 4.80 | 16.40 | 126.00 | 198 |
| Итого | 446.50 | 24.46 | 35.35 | 107.25 | 446.04 | |
| Обед | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | 1.55 | 0.00 | 3.25 | 19.20 | 121 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1.55 | 3.40 | 7.28 | 62.70 | 29 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3.30 | 0.70 | 0.00 | 16.40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0.20 | 1.16 | 0.26 | 12.65 | 30 |
| Печень по-строгановски | 110 | 16.00 | 13.80 | 2.70 | 184.00 | 100 |
| Картофель тушеный | 150 | 2.00 | 5.90 | 17.10 | 122.30 | 114 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 19.20 | 76.90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4.05 | 0.65 | 23.00 | 116.00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1.50 | 0.20 | 11.60 | 49.40 | |
| Итого | 783.00 | 29.15 | 25.61 | 72.79 | 659.55 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат нежный | 50 | 1.17 | 3.32 | 4.07 | 48.10 | 21 |
| Пудинг из творога | 150 | 20.40 | 12.70 | 22.90 | 285.00 | 136 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5.60 | 6.40 | 7.20 | 112.00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Итого | 430.00 | 29.47 | 22.70 | 51.57 | 519.10 | |
| Итого за первый день | | | | | | |
| | 1659.50 | 83.08 | 83.66 | 231.61 | 1624.69 | |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Батон йодированный | 40 | 3.20 | 0.40 | 86.80 | 98.80 | |
| Каша ячневая жидкая | 150 | 5.30 | 5.60 | 20.50 | 148.00 | 123 |
| Продукт для бутербродов(масло) | 8 | 0.08 | 5.76 | 0.06 | 50.60 | 27 |
| Молоко | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.25 | 104.40 | 211 |
| Итого | 378.00 | 13.62 | 17.52 | 115.61 | 401.80 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 50 | 0.63 | 4.10 | 5.60 | 67.20 | 23 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1.85 | 5.79 | 14.27 | 97.70 | 34 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0.20 | 1.16 | 0.26 | 12.65 | 30 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0.12 | 0.00 | 11.14 | 43.30 | 164 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3.30 | 0.70 | 0.00 | 16.40 | 30 |
| Бигус (с мясом) | 200 | 18.20 | 7.40 | 9.40 | 179.00 | 73 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4.05 | 0.65 | 23.00 | 116.00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Итого | 753.00 | 30.65 | 20.08 | 81.07 | 606.25 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Суфле из рыбы (горбуши) | 100 | 15.70 | 6.58 | 4.82 | 144.60 | 61 |
| Икра свекольная | 85 | 1.33 | 4.72 | 8.90 | 81.10 | 10 |
| Яйцо отварное | 45.00 | 5.71 | 5.16 | 0.30 | 70.64 | 146 |
| Сок | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 90.00 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1.62 | 0.46 | 9.20 | 46.40 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.62 | 0.26 | 9.20 | 46.40 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Фрукт | | 200 | 1.20 | 0.00 | 17.20 | 76.00 | |
| | Итого | 670.00 | 27.18 | 17.18 | 69.62 | 555.14 | |
| Итого за второй день | | 1801.00 | 71.45 | 54.78 | 266.30 | 1563.19 | |
| Третий день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | | 200 | 6.70 | 6.80 | 20.80 | 200.00 | 127 |
| Яйцо отварное1/2 | | 22.50 | 2.85 | 2.58 | 0.15 | 35.32 | 146 |
| Батон с картоином | | 45 | 4.50 | 0.45 | 26.10 | 107.90 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 2.66 | 2.71 | 0.00 | 33.37 | 27 |
| Кофейный напиток | | 200 | 4.20 | 4.50 | 13.60 | 109.15 | 197 |
| | Итого | 477.50 | 20.91 | 17.04 | 60.65 | 485.74 | 497.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец | | 50 | 0.00 | 0.00 | 3.10 | 16.00 | 208 |
| Суп с мясными фрикадельками | | 180 | 6.75 | 4.39 | 11.89 | 111.20 | 38 |
| Колбаски витаминные (с курой) | | 70 | 11.36 | 13.46 | 3.95 | 185.50 | 93 |
| Напиток из сока | | 200 | 0.09 | 0.00 | 16.70 | 65.50 | 166 |
| Рагу овощное | | 150 | 2.92 | 4.22 | 18.20 | 124.80 | 115 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 25 | 1.90 | 0.23 | 14.44 | 60.70 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2.40 | 0.40 | 13.80 | 70.00 | |
| | Итого | 705.00 | 25.42 | 22.70 | 82.08 | 633.70 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | | 50 | 0.50 | 3.30 | 7.46 | 60.80 | 6 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0.75 | 0.1 | 5.8 | 24.7 | |
| Сырники из творога (запеченные) | | 120 | 19.52 | 11.82 | 17.78 | 255.80 | 201 |
| Кисломолочный продукт | | 200 | 5.60 | 6.40 | 7.20 | 112.00 | 199 |
| Соус молочный сладкий | | 50 | 1.00 | 2.10 | 3.90 | 61.40 | 152 |
| Фрукт | | 180 | 0.11 | 0.00 | 15.48 | 70.35 | |
| | Итого | 560.00 | 26.98 | 20.42 | 50.16 | 524.25 | |
| Итого за третий день | | 1742.50 | 73.31 | 60.16 | 192.89 | 1643.69 | |
| Четвертый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (манная) | | 200 | 6.70 | 7.50 | 24.20 | 189.00 | 130 |
| Батон йодированный | | 35 | 2.80 | 1.27 | 75.95 | 86.40 | |
| Продукт для бутербродов(масло) | | 7 | 0.07 | 5.07 | 0.05 | 61.40 | 27 |
| Чай с молоком | | 200 | 3.20 | 4.80 | 13.40 | 112.30 | 196 |
| | Итого | 442.00 | 12.77 | 18.64 | 113.60 | 449.10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Кукуруза | | 50 | 1.00 | 0.00 | 5.50 | 15.00 | 121 |
| Суп-пюре из гороха | | 200 | 1.19 | 5.70 | 23.81 | 122.05 | 45 |
| Гуляш из мяса | | 50/50 | 15.70 | 6.38 | 4.03 | 134.30 | 70 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3.40 | 5.20 | 20.70 | 138.00 | 104 |
| Напиток "Классные витаминки" | | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.40 | 75.00 | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 45 | 3.44 | 0.41 | 26.00 | 113.70 | |
| | Итого | 645.00 | 24.73 | 17.69 | 99.44 | 598.05 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Рыба в омлете | | 170 | 22.00 | 19.70 | 2.18 | 231.75 | 59 |
| Морковь тушеная | | 130 | 2.60 | 4.00 | 11.16 | 91.40 | 107 |
| Сок | | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 90.00 | 203 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 3.64 | 0.56 | 20.70 | 101.00 | |
| | Итого | 545.00 | 28.24 | 24.26 | 54.04 | 514.15 | |
| Итого за четвертый день | | 1632.00 | 65.74 | 60.59 | 267.08 | 1561.30 | |
| Пятый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (гречневая) | | 180 | 7.90 | 7.70 | 31.80 | 207.00 | 127 |
| Батон с картоином | | 35 | 2.80 | 1.27 | 75.95 | 86.40 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 9 | 3.41 | 3.48 | 0.00 | 28.11 | 27 |
| Продукт для бутербродов(масло) | | 5 | 0.05 | 5.00 | 0.10 | 32.80 | 27 |
| Какао с молоком | | 180 | 4.60 | 4.80 | 16.40 | 113.00 | 198 |
| | Итого | 409.00 | 18.76 | 22.25 | 124.25 | 467.31 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Салат свекольный | | 50 | 0.70 | 0.00 | 5.95 | 25.80 | 1 |
| Суп из овощей | | 200 | 1.52 | 3.83 | 9.00 | 68.80 | 36 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0.20 | 1.16 | 0.26 | 12.65 | 30 |
| Птица в 1 блюдо | | 15 | 5.20 | 0.70 | 0.00 | 28.00 | 30 |
| Бифштекс Крепыш | | 75 | 16.05 | 11.49 | 4.45 | 180.90 | 88 |
| Капуста тушенная | | 150 | 2.59 | 5.01 | 10.46 | 101.40 | 105 |
| Компот из свеж. ябл | | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 44.90 | 160 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 4.05 | 0.65 | 23.00 | 116.00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| | Итого | 773.00 | 32.61 | 23.12 | 82.12 | 652.45 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Картофель запеченный с яйцом | | 135 | 8.25 | 9.22 | 20.16 | 191.45 | 116 |
| Сдоба обыкновенная | | 75 | 5.52 | 4.32 | 37.33 | 209.80 | 175 |
| Молоко | | 180 | 4.47 | 5.10 | 7.50 | 104.40 | 211 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0.75 | 0.1 | 5.8 | 24.7 | |
| Фрукт | | 150 | 0.90 | 0.00 | 12.90 | 57.00 | |
| | Итого | 550.00 | 19.89 | 18.74 | 83.69 | 587.35 | |
| Итого за пятый день | | 1732.00 | 71.26 | 64.11 | 290.06 | 1707.11 | |
| Итого за 1-5 день | | | | | | | |
| | | 8567.00 | 364.84 | 323.30 | 1247.94 | 8099.98 | |
| Среднее значение за 1-5 день | | 1713.40 | 72.97 | 64.66 | 249.59 | 1620.00 | |
| Среднее по завтраку за 1-5 д. | | 430.60 | 18.10 | 22.16 | 104.27 | 450.00 | |
| Среднее обед за 1-5 день | | 731.80 | 28.51 | 21.84 | 83.50 | 630.00 | |
| Среднее ус. полдник за 1-5 д. | | 551.00 | 26.35 | 20.66 | 61.82 | 540.00 | |
| Вторая неделя | | | | | | | |
| Шестой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка Нежная (пшенная) | | 200 | 6.35 | 7.26 | 25.70 | 193.00 | 127 |
| Яйцо отварное | | 22.50 | 2.85 | 2.58 | 0.15 | 35.32 | 146 |
| Печенье | | 14 | 8.00 | 18.00 | 65.00 | 58.35 | 27 |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 2.66 | 2.71 | 0.00 | 33.37 | 27 |
| Кофейный напиток | | 200 | 4.20 | 4.50 | 13.60 | 109.60 | 197 |
| | Итого | 446.50 | 24.06 | 35.05 | 104.45 | 429.64 | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра овощная (кабачковая) | | 50 | 0.00 | 3.50 | 3.50 | 45.00 | 121 |
| Борщ | | 200 | 2.22 | 3.82 | 13.28 | 99.26 | 32 |
| Мясо в 1 блюдо | | 15 | 3.30 | 0.70 | 0.00 | 16.40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0.20 | 1.16 | 0.26 | 12.65 | 30 |
| Суфле из печени | | 85 | 10.70 | 4.80 | 8.50 | 124.30 | 102 |
| Пюре розовое | | 150 | 3.45 | 4.05 | 21.60 | 137.17 | 108 |
| Подлив | | 50 | 0.44 | 1.84 | 2.51 | 28.67 | 148 |
| Напиток из сухофруктов | | 200 | 0.50 | 0.00 | 19.20 | 76.90 | 158 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1.62 | 0.26 | 9.20 | 46.40 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| | итого | 808.00 | 24.73 | 20.41 | 95.45 | 660.75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Рулет из рыбы | | 85 | 13.17 | 9.26 | 9.02 | 173.40 | 115 |
| Рагу овощное | | 150 | 2.92 | 4.22 | 18.20 | 126.80 | 105 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2.40 | 0.40 | 13.80 | 70.00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Сок | | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 90.00 | |
| | Итого | 495.00 | 20.79 | 14.16 | 78.42 | 534.20 | |
| Итого за шестой день | | 1749.50 | 69.58 | 69.62 | 278.32 | 1624.59 | |
| Седьмой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка рисовая | | 200 | 6.67 | 7.56 | 28.10 | 204.00 | 131 |
| Батон с каротином | | 35 | 2.80 | 1.27 | 75.95 | 86.40 | |
| Масло слив. | | 7 | 0.07 | 5.07 | 0.05 | 49.60 | 27 |
| Чай с молоком | | 200 | 3.20 | 4.80 | 13.40 | 112.30 | 196 |
| | Итого | 442.00 | 12.74 | 18.70 | 117.50 | 452.30 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | | 50 | 0.55 | 3.32 | 3.66 | 46.30 | 11 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Суп с зеленым горошком | 200 | 2.00 | 3.50 | 13.00 | 92.54 | 43 |
| Гуляш из мяса | 50/50 | 15.70 | 6.38 | 4.03 | 134.30 | 70 |
| картофель отварной | 130 | 2.71 | 3.44 | 23.23 | 136.30 | 112 |
| Компот из изюма | 200 | 0.30 | 0.00 | 17.30 | 67.40 | 159 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 35 | 2.65 | 0.35 | 20.30 | 86.50 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.62 | 0.26 | 9.20 | 46.40 | |
| Итого | 635.00 | 25.53 | 17.25 | 90.72 | 609.74 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Морковь отварная | 30 | 0.39 | 0.00 | 2.16 | 9.90 | 203 |
| Пирог из творога "Венгерский" | 130 | 17.80 | 13.37 | 24.30 | 277.60 | 141 |
| Фрукт | 150 | 0.90 | 0.00 | 12.90 | 57.00 | |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5.04 | 4.77 | 6.47 | 104.28 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 15 | 1.15 | 0.14 | 8.70 | 37.00 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.62 | 0.26 | 9.20 | 46.40 | |
| Итого | 525.00 | 26.90 | 18.54 | 63.73 | 532.18 | |
| Итого за седьмой день | 1602.00 | 65.17 | 54.49 | 271.95 | 1594.22 | |
| Восьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (ячневая) | 200 | 7.50 | 7.50 | 27.40 | 204.00 | 130 |
| Батон йодированный | 40 | 3.20 | 0.40 | 86.80 | 98.80 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 10 | 2.66 | 2.71 | 0.00 | 33.37 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 4.60 | 4.80 | 16.40 | 126.00 | 198 |
| Итого | 450.00 | 17.96 | 15.41 | 130.60 | 462.17 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец | 50 | 0.80 | 0.00 | 3.10 | 16.50 | 208 |
| Птица в 1 блюдо | 15 | 5.20 | 0.70 | 0.00 | 28.00 | 30 |
| Суп картоф. с макар. издел. | 200 | 2.40 | 3.60 | 16.60 | 104.10 | 42 |
| Бигус (с птицей) | 185 | 20.50 | 23.50 | 8.90 | 261.50 | 73 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.80 | 0.00 | 19.90 | 82.12 | 162 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.20 | 0.52 | 18.40 | 92.80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0.81 | 0.13 | 4.60 | 23.20 | |
| Итого | 700.00 | 33.71 | 28.45 | 71.50 | 608.22 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Овощная горка | 60 | 0.74 | 3.80 | 4.70 | 56.80 | 5 |
| Запеканка рыбная с яйцом | 150 | 14.27 | 11.12 | 8.95 | 248.30 | 67 |
| Сок | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 90.00 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Фрукт | 130 | 0.90 | 0.00 | 12.90 | 49.20 | |
| Итого | 570.00 | 18.21 | 15.20 | 63.95 | 518.30 | |
| Итого за восьмой день | 1720.00 | 69.88 | 59.06 | 266.05 | 1588.69 | |
| Девятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (геркулесовая) | 200 | 7.90 | 9.10 | 26.40 | 216.40 | 130 |
| Батон с каротином | 35 | 2.80 | 1.27 | 75.95 | 86.40 | |
| Повидло | 10 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 48.15 | 27 |
| Кофейный напиток | 200 | 4.20 | 4.50 | 13.60 | 109.60 | 197 |
| Итого | 445.00 | 14.90 | 14.87 | 122.45 | 460.55 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза | 50 | 1.00 | 0.00 | 5.50 | 5.00 | 121 |
| Свекольник | 200 | 1.60 | 3.40 | 11.60 | 83.00 | 33 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0.20 | 1.16 | 0.26 | 12.65 | 30 |
| Мясо в 1 блюдо | 16 | 3.30 | 0.70 | 0.00 | 16.40 | 30 |
| Запеканка картоф.с мясом | 155 | 15.60 | 14.50 | 21.00 | 279.00 | 75 |
| Соус сметанный | 50 | 0.90 | 5.20 | 2.60 | 29.80 | 151 |
| Напиток из сока | 200 | 0.09 | 0.00 | 16.70 | 65.50 | 166 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.20 | 0.52 | 18.40 | 92.80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1.5 | 0.2 | 11.6 | 49.4 | |
| Итого | 739.00 | 27.39 | 25.68 | 87.66 | 633.55 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат фруктовый | 60 | 0.34 | 0.00 | 12.37 | 51.60 | 26 |
| Яйцо отварное | 45.00 | 5.71 | 5.16 | 0.30 | 70.64 | 146 |
| Ленивые вареники | 140 | 19.27 | 13.54 | 29.15 | 244.36 | 142 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Кисломолочный продукт | 200 | 5.60 | 6.40 | 7.20 | 112.00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Итого | 475.00 | 33.22 | 25.38 | 66.42 | 552.60 | |
| Итого за девятый день | 1659.00 | 75.51 | 65.93 | 276.53 | 1646.70 | |
| Десятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Ассорти" | 200 | 7.70 | 8.60 | 30.90 | 233.00 | 126 |
| Батон йодированный | 30 | 2.40 | 0.30 | 65.10 | 75.85 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 10 | 2.66 | 2.71 | 0.00 | 33.37 | 27 |
| Чай с молоком | 180 | 2.88 | 4.32 | 12.06 | 103.10 | 196 |
| Итого | 420.00 | 15.64 | 15.93 | 108.06 | 445.32 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат Нежный | 50 | 1.25 | 3.32 | 3.65 | 46.70 | 21 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 3.20 | 4.20 | 19.00 | 119.00 | 41 |
| Суфле из птицы | 70 | 15.00 | 14.00 | 2.60 | 206.35 | 92 |
| Пюре из свеклы | 130 | 2.60 | 4.30 | 13.40 | 96.00 | 109 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 19.20 | 76.90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.20 | 0.52 | 18.40 | 92.80 | |
| Итого | 690.00 | 25.75 | 26.34 | 76.25 | 637.75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Омлет натурал. | 75 | 6.00 | 8.00 | 2.14 | 102.00 | 145 |
| Расстегай московский | 105 | 12.00 | 6.90 | 36.00 | 239.70 | 169 |
| Напиток "Классные витаминки" | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.40 | 75.00 | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2.30 | 0.28 | 17.40 | 74.00 | |
| Фрукт | 190 | 1.14 | 0.00 | 16.30 | 72.00 | |
| Итого | 600.00 | 21.44 | 15.18 | 91.24 | 562.70 | |
| Итого за десятый день | 1710.00 | 62.83 | 57.45 | 275.55 | 1645.77 | |
| Итого за 6-10 день | 8440.50 | 342.97 | 306.55 | 1368.40 | 8099.97 | |
| Среднее за 6-10 день | 1688.10 | 68.59 | 61.31 | 273.68 | 1619.99 | |
| Среднее по завтраку за 6-10 д. | 440.70 | 17.06 | 19.99 | 116.61 | 450.00 | |
| Среднее обед за 6-10 день | 714.40 | 27.42 | 23.63 | 84.32 | 630.00 | |
| Среднее ус. полдник за 6-10 д. | 533.00 | 24.11 | 17.69 | 72.75 | 540.00 | |
| Итого за весь период | 17007.50 | 707.81 | 629.85 | 2616.34 | 16199.95 | |
| Среднее значение за 10 дней | 1700.75 | 70.78 | 62.99 | 261.63 | 1620.00 | |
| Среднее по завтраку за 10 дн. | 435.65 | 17.58 | 21.08 | 110.44 | 450.00 | |
| Среднее обед за 10 дней | 723.10 | 27.97 | 22.73 | 83.91 | 630.00 | |
| Среднее ус. полдник за 10 дн. | 542.00 | 25.23 | 19.18 | 67.28 | 540.00 | |

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30 % - итого 90 % от суточной нормы