

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детским садом №1:
_____ Н.А. Овсюкова
" ____ " _____ 20__ г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)

1 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 5/4 Екатеринбург	Каша манная на молоке	150	4	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0,3
№ 11/10 Екатеринбург	Чай с лимоном	150	0,1		6,8	27	1,5		0,6
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		7	1,77	1,91		24,84	70	0,04	0,04
Завтрак итого:			8,09	6,58	43,6	259,84	148,3	0,94	0,94
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов	Сок яблочный	150	0,75		17,55	70,5	10,5	2,1	3
2-й завтрак итого:			0,75	0	17,55	70,5	10,5	2,1	3
Обед:									
№ 3/1 картотека ГращенкоД.В.	Салат из белокочанной капусты	40	1,45	6	8,4	94	40	0,53	17
№ 11/2 картотека г. Екатеринбург	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,34	9,35	74,25	16,72	0,73	5,37
№3/3 Екатеринбург	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	9,3
№ 14/8 картотека г. Екатеринбург	Котлета из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	
№ 6/10 Екатеринбург	Компот из кураги	150	0,8		24,8	92	37,6	4,52	1,12
№ 574 ПереваловаА.Я.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			17,55	21,82	84,41	588,25	146,6	9,34	32,79
Полдник									
№ 211Ю.М.Столбов а	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,2
№518 Перевалов А.Я.	Пряник	20	1,74	0,9	14,9	73,2	2,1	0,1	
Полдник итого:			2,84	2	23,3	119,2	41,9	0,2	0,2
Ужин									
№ 221 Ю.М.Столбова	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1
№5/12 г.Екатеринбург	картофель в молоке	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	7,7
№ 216 СтолбоваЮ.М.	Кефир, снежок	150	4,4	4,8	6	87	180	0,2	1,1
Ужин итого:			15,8	16,3	50,5	408	296,6	1,8	8,9
Итого за день:			45,03	46,7	219,4	1445,79	643,92	14,38	45,83

2 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 5/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,3
№ 214 картотека г. Екатеринбург	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,4
№ 4/13 Екатеринбург	Булка с маслом	25	1,81	0,72	12,87	62,5	5,5	0,5	
		5	0,65	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	0,03
Завтрак итого:			10,26	11,44	55,71	350,55	163,6	2,11	0,73
2-й завтрак									
№ 82 Перевалова.А	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
Итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 29 картотека г. Екатеринбург	Салат с припущенной морковью с яблоками	40	0,4	2,7	4,8	41	9	0,4	2,1
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	6,5
№ 43/3 картотека г. Екатеринбург	Макароны отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	
№ 149 картотека Столбова М.Ю.	Пюре из мяса говядины	60	12,1	10,9	1,7	153	22,9	1,4	
№ 6/10 Екатеринбург	Компот из изюма	150	0,8		24,8	92	37,6	4,52	0,12
№ 574 Перевалова.А.	Батон	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Итого обед:			21,92	20,58	87,06	595	119,7	9,08	8,72
Полдник									
№ 216 картотека СтолбоваЮ.М.	Кефир, снежок	150	4,4	4,8	6	87	180	0,2	1,1
№ 580Перевалов	Вафля	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Полдник итого:			5,88	5,38	16,3	137	184,4	0,6	1,1
Ужин									
№ 17/5 Екатеринбург	Суфле из творога	130	8,46	10,42	20,72	234	124,54	0,61	0,16
№ 215Столбова	Молоко кип	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0,8
№ 471 Перевалова.А.Я.	Сгущённое молоко	30	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 576Перевалов	Батон	25	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
Ужин итого:			17,08	18,29	59,52	491,1	390,34	1,91	1,26
Итого за день:			55,54	55,69	229,89	1619,7	874,04	15,9	21,81

3 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 14/4 картотека г. Екатеринбург	Каша ячневая на молоке	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1	0,6	0,3
№ 212 картотека Ю.М.Столбова	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4	0,1	0,4
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	25	1,81	0,72	12,87	62,5	5,5	0,5	
		7	1,77	1,91		24,84	70	0,04	0,04
Завтрак итого:			10,38	8,73	48,17	300,34	242	1,24	0,74
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150	0,75		17,55	70,5	10,5	2,1	3
2-й завтрак итого:			0,75	0	17,55	70,5	10,5	2,1	3
Обед:									
№20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с масл.раст.	40	0,5	3,3	3,6	42	12,8	0,5	0,8
№ 17/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картофельн. с бобовыми	150	3,2	3	13,9	88	21,3	1,1	3,4
№ 8/3 Екатеринбург	Капуста тушеная	120	3	2,5	15	71	1	1,1	27,1
№ 5/9 Екатеринбург	Котлета куриная	60	12,6	10,5	11,2	184,8	29,4	0,7	0,28
№ 6/10 Екатеринбург	Компот из чернослива	150	0,7		23,7	85	17,3	0,4	50,2
№ 574Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			22,72	19,78	85,96	556,8	95,8	5,36	81,78
Полдник:									
№ 210 картотека Столбова Ю.М.	Чай с лимоном	150	0,1		6,8	27	1,5		0,6
№ 581Перевалов	Пряник	20	1,7	0,9	14,9	73,2	2,12	0,1	
Полдник итого:			1,8	0,9	21,7	100,2	3,62	0,1	0,6
Ужин									
№ 34/8 Екаткринбург	Оладьи с печени	60	7,77	6,13	4,09	115,2	9,29	3,71	7,92
№ 4/3 картотека г. Екатеринбург	Розовое пюре (морковь)	130	2,4	3,6	16,7	102	38,2	0,9	7,1
№ 216 картотека Столбова Ю.М.	Кефир, снежок	150	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 576Перевалов	Батон	25	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
Ужин итого:			18,19	17	44,19	409,2	294,09	5,41	16,42
Итого за день:			52,63	48,15	218,26	1533,9	668,29	16,01	82,29

4 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 2/4 картотека г. Екатеринбург	Каша геркулес на молоке	150	5,5	5,9	24,3	164	98,8	1,1	0,4
№ 214 Столбова	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,4
№4/13Екатеринбург	Булка с маслом	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
		5	0,65	3,63	0,45	33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			10,53	12,71	53,45	348,05	188,2	2,31	0,8
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 27/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из отвар. картофеля с кукурузой	40	0,7	2,7	5,4	48	4,5	0,2	1,3
№6/2Екатеринбург	Щи со сметаной	150	1,2	1,9	6	42	25,7	0,4	8,3
№ 159 Столбова	Рис припущенный	120	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	
№ 9/7 Столбова	Котлета рыбная	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5	0,5	0,4
№ 188 картотека Столбовой Ю.М.	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	1,4	0,1	0,3
№ 501Перевалов	Сок яблочный	150	0,75		17,6	70,5	7	1,4	2
№ 574 Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			17,97	10,58	91,76	526	96,71	4,71	12
Полдник:									
№ 215 картотека	Молоко кип	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0,8
Ю.М.Столбова									
№ 580 Перевалов	Вафля	20	0,64	0,56	12,76	108,2			
Полдник итого:			4,94	5,06	19,56	192,2	167,1	0,1	0,8
Ужин:									
№ 20/8 картотека г. Екатеринбург	Тефтели мясные	60	8,5	7,3	6,3	122	22,9	1,2	0,8
№ 15/3 картотека г. Екатеринбург	Свекла тушеная	130	2,1	4,8	14,2	107	3,2	6	5,6
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	
№ 576Перевалов А.Я.	Батон	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Ужин итого:			13,18	13,78	39,2	325	70,3	7,7	6,4
Итого за день:			47,02	42,13	215,27	1437,25	538,31	17,02	30,3

5 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,3
№ 214 картотека Ю.М.Столбова	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	
№4/13 г.Екатеринбург	Булка с сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		7	1,77	1,91		24,84	70	0,04	0,04
Завтрак итого:			9,99	8,38	48,2	299,84	189,5	1,54	0,34
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов А.Я.	Фрукты		0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 19 картотека Ю.М. Столбова	Салат картофельн. с огурцами сол. с рас. маслом	40	0,6	2,7	4,4	43	8,4	0,3	1,9
№ 5/2 картотека г. Екатеринбург	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	59,8	23,81	0,8	4,08
№ 3/3 картотека г. Екатеринбург	Картофельно е пюре	130	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	10,7
№ 138 картотека М.Ю. Столбовой	Биточки из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из яблок и кураги	150	0,2		14,5	53	5,6	0,1	37,6
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			16,42	18,96	72,41	501,8	95,01	4,96	54,28
Полдник:									
№216 Ю.М.Столбова	Кефир, снежок	150	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№580 Перевалов А.Я.	Вафля	20	0,6	0,5	12,7	108			
Полдник итого:			6,4	6,9	20,7	225	240	0,2	1,4
Ужин:									
№ 112 картотека Ю.М. Столбовой	Омлет натуральный	10	9,8	13,1	1,7	164	68,95	1,7	0,14
№ 1/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек	40	1,5	2,46	4,26	48			
№ 215 Столбова	Молоко кип	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0,8
№ 576Перевалов	Батон	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
Ужин итого:			17,82	20,93	28,16	371	242,65	2,4	0,94
Итого за день:			51,03	55,17	180,77	1443,64	783,16	11,3	66,96

6 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 108 СтолбоваЮ.М.	Макароны с сыром	150	7,5	6,1	30,6	235,5	94,5	0,75	
№ 212 СтолбоваЮ.М.	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4	0,1	0,4
№ 4/13 Екатеринбург	Булка с маслом	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		5	0,65	3,63	0,45	33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			12,67	12,8	56,45	410,55	181,7	1,46	0,4
2-й завтрак									
№ 501 ПереваловА.Я.	Сок яблочный	150	0,75		17,55	70,5	10,5	2,1	3
2-й завтрак итого:			0,75	0	17,55	70,5	10,5	2,1	3
Обед:									
№ 1/6 Екатеринбург	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1		
№ 31/2 картотека г. Екатеринбург	Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66	19,3	0,4	4,8
№ 3/3, 8/3 картотека г. Екатеринбург	Сложный гарнир (капуста + картофель)	65/65	1,5	1,25	7,5	40	35,5	0,45	13,6
			1,3	1,85	9,7	58	16,1		4,6
№ 11/7 картотека г. Екатеринбург	Тефтели рыбные в соусе	60	5,1	2,8	5,2	66	21	0,3	0,3
№ 194 Екатеринбург	Компот из яблок	150	0,07		13,3	51	0,8	1,2	0,4
№574Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			17,19	14,28	63,36	430	107,7	3,91	23,7
Полдник:									
№ 211 Столбова Ю.М.	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,2
№ 582 Перевалов	печенье	25	1,4	2	14,2	103,7			
Полдник итого:			2,5	3,1	22,6	149,7	39,8	0,1	0,2
Ужин :									
№ 21/3 Екатеринбург	Котлеты картофельн.	130	3,8	4,8	26,1	158	19	1,3	10,8
№ 1/11 Екатеринбург	Соус молочный	30	0,6	1,7	2	26	18,8		0,1
№ 216 СтолбоваЮ.М.	Кефир, снежок	150	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№576Перевалов	Батон	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
Ужин итого:			12,42	13,77	51,5	376	284,4	2,1	12,3
Итого за день:			45,53	43,95	211,46	1436,75	624,1	9,67	39,6

7 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 6/4 картотека г. Екатеринбург	Каша геркулес на молоке	150	5,5	5,9	24,3	164	98,8	1,1	0,4
№ 12/10 г.Екатеринбург	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8		0,2
№ 4/13 г. Екатеринбург	Булка с маслом	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		5	0,65	3,63	0,45	33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			9,47	11,5	48,55	318,05	146,4	1,71	0,6
2-й завтрак									
№ 82Перевалов	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 27/7 картотека г. Екатеринбург	Салат из капусты св. кукурузой и луком с р. м	40	0,7	2,7	5,4	48	4,5	0,2	1,3
№ 19/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5	0,8	5,2
№ 157 Столбова Ю.М.	Рассыпчатая греча	120	3,7	3,2	19,2	109	8,8	1,9	
№ 180 Столбова Ю.М.	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	1,4	0,1	0,3
№ 13/8 г. Екатеринбург	Бифштекс натуральный	60	13,4	13,1	0,2	172	14,9	1,9	0,1
№ 6/10 г. Екатеринбург	Компот из изюма	150	0,8		24,8	92	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			27,42	23,48	81,26	615,5	101,7	10,98	7,02
Полдник:									
№ 216 Столбова Ю.М.	Кефир, снежок	150	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
№576Перевалов	Батон	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Полдник итого:			7,28	6,98	18,3	167	244,4	0,6	1,4
Ужин:									
№ 6/5 картотека г. Екатеринбург	Суфле из творога	130	19,1	15,7	18,1	291,2	176,54	0,8	0,2
№ 471 Перевалов А.Я.	Сгущенное молоко	30	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 215Столбова	Молоко кип	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0,8
№576Перевалов	Батон	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
Ужин итого:			27,72	23,57	56,9	548,3	442,34	2,1	1,3
Итого за день:			72,29	65,53	216,31	1694,85	950,84	17,59	20,32

8 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 14/4 г. Екатеринбург	Каша ячневая на молоке	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1	0,6	0,3
№ 214 Ю.М.Столбова	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,4
№ 4/13 Екатеринбург	Булка с сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		7	1,77	1,91		24,84	70	0,04	0,04
Завтрак итого:			11,39	9,28	59,1	346,84	247,5	2,04	0,74
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 20/1 картотека г.Екатеринбург	Салат из отварн.свеклы с огурцом сол. с м.р.	40	0,5	3,3	3,6	42	12,8	0,5	0,8
№ 18/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картофельн. с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4	0,3	1,8
№ 5/9 картотека г. Екатеринбург	Котлета из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	25,4	0,9	0,2
№9/4Екатеринбург	Рис отварной	120	1,8	2,3	21,3	111	4,7	0,3	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из кураги	150	0,8		24,8	92	37,6	4,52	0,12
№ 574 Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого :			17,92	15,68	86,46	537	100,9	8,08	2,92
Полдник:									
№ 11/10 г. Екатеринбург	Чай с лимоном	150	0,1		6,8	27	1,5		0,6
№ 581 Перевалов	Пряник	20	1,9	0,9	14,9	73,2	2,12	0,1	
Полдник итого:			2	0,9	21,7	100,2	3,62	0,1	0,6
Ужин:									
№ 146 картотека Ю.М.Столбова	Запеканка картофельная с печенью	130	16	9	29,3	266,5	20,4	7,7	3,28
№ 1/11 картотека г. Екатеринбург	Соус молочный	30	0,6	1,7	2	26	18,8		0,1
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,2
№ 576 Перевалов	Батон	30	1,81	0,72	12,87	62,5	5,5	0,5	
Ужин итого:			19,51	12,52	52,57	401	84,5	8,3	3,58
Итого за день:			51,22	38,38	231,13	1431,04	452,5	20,72	17,84

9 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 11/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,3
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4	0,1	0,4
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		5	0,65	3,63	0,45	33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			10,07	11,2	50,25	329,05	160,3	1,51	0,7
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов	Сок яблочн.	150	0,75		17,55	70,5	10,5	2,1	3
2-й завтрак итого:			0,75	0	17,55	70,5	10,5	2,1	3
Обед:									
№ 27/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из отварного картофеля с кукур. и р.м	40	0,7	2,7	5,4	48	4,5	0,2	1,3
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	6,5
№ 35/8 картотека г. Екатеринбург	Суфле из печени	60	12	4,1	1,7	92	27,6	3,5	2,7
№ 3/3 картотека г. Екатеринбург	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	9,3
№ 5/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из изюма и чернослива	150	0,5		17,8	64	13	0,3	37,6
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Итого обед:			19,92	14,18	70,46	467	116,4	7,06	57,4
Полдник:									
№ 215 Столбова	Молоко кип	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0,8
№ 576 Перевалов	Батон	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Полдник итого:			5,78	5,08	17,1	134	171,5	0,5	0,8
Ужин:									
№ 31/8 картотека г. Екатеринбург	Голубцы с мясом говядины ленивые	130	8,1	8,4	7,1	138	37,01	1,14	2,17
№ 1/11 картотека г. Екатеринбург	Соус молочный	30	0,6	1,7	2	26	18,8		0,1
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир, снежок	150	4,4	4,8	6	87	180	0,2	1,1
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 576 Перевалов	Батон	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Ужин итого:			14,58	15,48	25,4	301	240,21	1,74	3,37
Итого за день:			51,1	45,94	180,76	1301,55	698,91	12,91	65,27

10 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,3
№ 214 СтолбоваЮ.М	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,4
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		7	1,77	1,91		24,84	70	0,04	0,04
Завтрак итого:			11,79	9,88	58,2	354,84	233,5	2,24	0,74
2-й завтрак									
№82Перевалов	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№13/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из капусты с яблоками и р.м	40	0,4	2,7	4,9	42	9,6	0,4	1,2
№ 11/2 г.Екатеринбург	Рассольник со сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	16,7	0,5	4
№ 14/8 г.Екатеринбург	Котлета из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	
№ 389 Перевалов А.Я.	Пюре из гороха с маслом	120	12,8	2,9	23,2	170,9	53,2	4	
№ 11/10 г.Екатеринбург	Чай с лимоном	150	0,1		6,8	27	1,5		0,6
№574Перевалов	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	14	1,56	
Обед итого:			25,92	17,68	67,76	524,9	101,1	7,56	5,8
Полдник:									
№ 216 Столбова Ю.М.	Кефир, снежок	150	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№580Перевалов	Вафля	20	1,48	0,58	10,3	50	4,4	0,4	
Полдник итого:			7,28	6,98	19,7	167	244,4	0,6	2,6
Ужин									
№18/3 картотека г. Екатеринбург	Рагу из овощей	130	2	3,2	13,9	84	29,6	0,8	9,2
№ 12/10 г.Екатеринбург	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,2
№ 231 картотека Ю.М.Столбова	Ватрушка с повидлом	60	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,4
Ужин итого:			7,5	9,9	54	320	94,5	1,8	9,8
Итого за день:			52,89	44,44	210,96	1412,74	689,5	14,4	28,94