ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 56865C60F12198E15EE0732767370B00
Владелец: Измайлова Татьяна Григорьевна
Действителен: с 26.04.2022 до 20.07.2023

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 9 _____ /Т.Г. Измайлова/
Приказ № 162 от 07.04.2022 г.

Примерное меню

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша гречневая молочная	150/180	5.73/8.59	4.06/6.09	25.76/38.64	162/243	-	241
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Сок или	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
	Фрукты	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
обед:	Суп с рыбной консервы/ Суп уха со свежей рыбой	150/200	5.73/8.6	6.72/8.4	11.46/14.33	133.3/167	7.3/9.11	87
	Биточки мясные	50/70	8,86/12,44	9,14/12,95	8,95/12,56	130,39/183	0,15/0,21	282
	Лапша отварная	60/100	3.67/5.5	3.01/4.57	17.63/26.44	90.22/152.25	2.64/4.46	323
	Кисель	150/180	0.3/0.4	0.015/0.018	21.03/25.24	85.6/102.72	0.3/0.36	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Булочка домашняя	40/60	3.28/4.36	5.63/7.51	24.26/32.35	161.1/214.5	-	469
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Тефтели рыбные	70/80	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/97,0	0.18/0,24	255
	Картофельное пюре	100/120	2.27/3.4	35.56/53.35	13.68/20.52	101.6/152.5	13.45/20.17	321
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за первый день:		1630/2026	39.43/53.82	47.18/64.31	208.19/270.19	1483.01/1963.13	42.09/53.74	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Запеканка творожная с молочным соусом	120/150	21.04/26.31	14.46/18.09	20.58/25.74	296/372	0.28/0.35	237
	Какао с молоком	150/180	3.06/3.67	2.66/3.19	13.18/15.82	89.17/107	1.19/1.43	397
	Хлеб (батон) с маслом/ сыром	30/4/5/40/5/12	4,92/6,79	6,7/8,29	9,3/13,98	118,5/159,4	0,1/0,14	3
10.00	Фрукты или	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
	Сок	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
обед:	Рассольник	150/200	1.59/1.99	4.08/5.11	13.54/16.92	97.4/121.75	6.02/7.53	76
	Гуляш	50/70	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
	Каша гречневая/ перловая	100/150	5.73/8.59	4.06/6.09	25.76/38.64	162/243	-	313
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Компот из сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	50/60	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Кондитерские	40/60	2.25/3	2.9/3.9	22.3/29.8	125.1/166.8	-	410,411,412
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Кулеш молочный пшённый	150/200	17,16/21,45	10,76/13,45	14,73/18,42	231,36/289,2	0,3/0,37	412
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за второй день:		1649/2029	56.41/72.22	49.21/68.09	195.67/252.33	1414.14/1845.21	49.75/70.54	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая с маслом	150/180	2.32/3.09	3.96/4.07	24.08/32.09	142/177	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Сок или	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
	Фрукты	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
обед:	Суп с лапшой на курином бульоне	150/200	2.14/2.68	2.26/2.83	13.71/17.14	83.8/104.7	6.6/8.25	233
	Бигус с курицей (мясом)/ Перловка с курицей	150/170	14.8/16.7	11.25/12.78	10.24/11.6	201.75/228.65	3.54/4.01	336
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Компот из сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Коржик молочный	40/60	3,08/4,11	5,63/7,51	30,6/40,8	185,14/246,86	0,006/0,008	464
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Рыба, запеченная под молочным соусом с крупой	170/210	7.7/9.5	2.84/3.51	1.79/2.21	63.75/78.75	0.46/0.57	246
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за третий день:		1600/1913	46.24/55.43	49.01/60.77	209.76/254.24	1481.78/1804.08	22.77/27.15	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Пудинг творожный с молочным соусом	120/150	14.87/17.84	10.18/12.22	31.38/37.66	277/332.4	0.17/0.2	237
	Какао с молоком	150/180	3.06/3.67	2.66/3.19	13.18/15.82	89.17/107	1.19/1.43	397
	Хлеб (батон) с маслом/ сыром	30/5/8/40/5/12	4,92/6,79	6,7/8,29	9,3/13,98	118,5/159,4	0,1/0,14	3
10.00	Фрукты или	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
	Сок	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
обед:	Борщ со сметаной	150/200	1.36/1.7	3.86/4.82	5.34/6.68	61.6/77	16.03/20.04	66
	Оладьи из печени	50/70	5.26/7.52	6.28/8.97	8.84/12.62	113.1/161.5	3.97/5.67	284
	Картофельное пюре	100/150	2.27/3.4	35.56/53.35	13.68/20.52	101.6/152.5	13.45/20.17	321
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Компот из сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Кондитерские	40/60	2.25/3	2.9/3.9	22.3/29.8	125.1/166.8	-	410,411,412
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Омлет	100/150	12,3/15,5	3,9/4,9	2,2/2,7	93,75/118,75	0,16/0,20	250
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за четвертый день:		1566/1957	55.49/70.83	43.37/56.43	228.93/288.39	1535.97/1966.42	53.41/76.02	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	150/180	4.05/5.39	5.69/6.38	20.36/27.13	149/187	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Сок или	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
	Фрукты	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
обед:	Суп крестьянский	150/200	6.64/8.3	6.18/7.73	11.6/14.5	125.86/157.33	14.7/18.4	43
	Котлеты мясные	50/70	8.86/12.44	6.58/9.24	8.95/12.56	130.39/183	0.08/0.12	282
	Горошница с маслом	100/120	17,13/21,89	15,17/16,03	17,71/22,6	276/321	0,23/0,28	211
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Кисель	150/180	0.3/0.4	0.015/0.018	21.03/25.24	85.6/102.72	0.3/0.36	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Булочка сдобная	40/60	1.89/2.53	2.16/2.88	14.99/19.99	87.3/116.4	0.009/0.012	474
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Сельдь солёная с луком/ Суфле из рыбы	70/80	17,16/21,45	10,76/13,45	14,73/18,42	231,36/289,2	0,3/0,37	420
	Картофельное пюре	100/120	2.27/3.4	35.56/53.35	13.68/20.52	101.6/152.5	13.45/20.17	321
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за пятый день:		1660/2066	53.51/69.83	75.98/106.4	214.84/269.69	1480.76/1898.86	56.56/78.98	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшённая с маслом	150/180	5,7/7,49	9,06/11,27	28,9/39,35	220/289	1,03/1,36	172
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Фрукты или	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
	Сок	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
обед:	Свекольник со сметаной	150/200	1.54/1.92	5.06/6.33	8.04/10.05	83.29/104.12	9.88/12.35	82
	Ленивые голубцы/ Тефтели мясные	50/70	5,3/7,42	7,32/10,25	5,85/8,19	110,7/155	1,78/3,8	73
	Соус томатный/ Маринад из свеклы	20/30	0,23/0,35	0,84/1,26	1,6/2,4	14,9/22,35	0,47/0,71	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Слойка с повидлом	40/60	3,07/4,09	5,67/7,57	24,45/32,6	160,5/214	0,09/0,11	463
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Лапша, запечённая с сыром	150/200	17,16/21,45	10,76/13,45	14,73/18,42	231,36/289,2	0,3/0,37	430
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за пятый день:		1660/2066	53.51/69.83	75.98/106.4	214.84/269.69	1480.76/1898.86	56.56/78.98	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Запеканка творожная с рисом с молочным соусом	120/150	14.74/22.11	9.44/14.16	19.92/29.88	224/336	0.2/0.3	236
	Какао с молоком	150/180	3.06/3.67	2.66/3.19	13.18/15.82	89.17/107	1.19/1.43	397
	Хлеб (батон) с маслом/ сыром	30/5/8/40/5/12	4,92/6,79	6,7/8,29	9,3/13,98	118,5/159,4	0,1/0,14	3
10.00	Сок или	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
	Фрукты	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
обед:	Суп из овощей со сметаной	150/200	2.92/3.65	4.15/5.18	12.38/15.48	98.55/123.19	9.99/12.49	84
	Плов	110/170	14.17/16.06	11.96/13.55	25.08/28.42	264/299	0.38/0.43	304
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Компот из сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Кондитерские	40/60	2.25/3	2.9/3.9	22.3/29.8	125.1/166.8	-	410,411,412
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Тушеный картофель в сметане	150/200	3.59/4.82	6.1/8.14	19.36/26.02	147/196	4.29/5.78	151
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.13	0.22/0.33	2.98/13.92	45.8/68.7	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за седьмой день:		1616/2033	57.81/75.93	84.84/118.94	240.84/322.79	1721.52/2245.43	96.38/129.18	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша манная с маслом	150/180	3.4/4.52	3.96/4.07	22.94/30.57	141/177	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Фрукты или	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
	Сок	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
обед:	Щи со сметаной	150/200	6.66/8.32	15.86/19.83	56.81/71.01	396.8/496	46.68/58.35	61
	Суфле из печени	50/70	4,69/6,57	2,42/3,39	3,38/4,73	54,48/76,27	9,08/12,72	279
	Соус молочный	20/30	0,45/0,68	1,16/1,74	0,01/0,02	0,77/1,15	2,97/4,45	350
	Картофельное пюре	100/120	2.27/3.4	35.56/53.35	13.68/20.52	101.6/152.5	13.45/20.17	321
	Компот с сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Ватрушка с творогом	40/60	5,9/7,9	3,5/4,69	18,75/25,0	129,75/173	0,02/0,03	458
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Рыба по-польски с овощами	80/100	11.32/12.65	5.9/6.59	2.82/3.15	105.58/118	0.7/0.79	76
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за восьмой день:		1631/2021	46.77/58.05	54.48/71.24	234/300.45	1599.2/2026.49	43.22/61.4	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с лапшой	150/180	5.85/7.31	5.81/7.3	19.99/24.99	155/193.7	1/1.2	44
	Какао с молоком	150/180	3.06/3.67	2.66/3.19	13.18/15.82	89.17/107	1.19/1.43	397
	Хлеб (батон) с маслом/ сыром	30/5/8/40/5/12	4,92/6,79	6,7/8,29	9,3/13,98	118,5/159,4	0,1/0,14	3
10.00	Сок или	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
	Фрукты	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
обед:	Суп с фрикадельками	150/200	5.31/6.64	4.14/5.18	12.35/15.44	111/139	8.96/11.2	83,288
	Жаркое по-домашнему с курицей (мясом)	110/170	14.68/18.35	3.76/4.7	13.06/16.32	144/180	5.12/6.4	276
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Компот с сухофруктов	150/180	0.26/0.32	0.01/0.01	16.65/19.99	67.8/81.4	0.24/0.29	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Булочка венская	40/60	3.04/4.06	6.28/8.38	23.45/31.27	162/216	-	470
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Рагу овощное	150/180	3.84/5.12	8.3/11.06	22.59/30.13	176.76/235.68	8.29/11.06	137
	Яйцо отварное	40/40	2,4	2,16	0,13	29,64	0	213
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
Норма		1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
Итого за девятый день:		1601/1949	55.58/70.46	48.52/58.63	209.34/264.47	1468.71/1826.51	34.41/45.47	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша «Дружба»	150/180	5,7/7,49	9,06/11,27	28,9/39,35	220/289	1,03/1,36	480
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.37/2.85	2.01/2.41	11.97/14.36	75.83/91	0.97/1.17	395
	Хлеб (батон) с маслом	30/5/40/5	1.1/1.54	9/12.6	6.8/9.52	115/161	-	4
10.00	Фрукты или	200/200	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5	66/99	24/36	368
	Сок	200/200	1/1	-	20.2/20.2	84.44/84.44	4/4	390
обед:	Суп гороховый	150/200	4,39/5,49	4,22/5,27	13,06/16,32	108/135	4,655/5,81	81
	Картофельная запеканка с мясом	80/90	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,5/150,5	3,28/4,29	286
	Овощи отварные	50/50	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9	59.84/119.68	1.37/2.75	55
	Кисель	150/180	0.3/0.4	0.015/0.018	21.03/25.24	85.6/102.72	0.3/0.36	376
	Хлеб ржаной (пшеничный)	40/50	5.32	0.82	34.35	171.7	-	1
полдник:	Пирожки с печенью/ яблоками	40/60	4.9/6.5	8.01/10.68	28.06/37.45	217.11/289.48	0.63/0.84	454
	Молоко кипячённое	160/190	5,48/6,02	4,88/5,32	9,07/10,12	102,00/103,21	2,46/2,85	400
ужин:	Суфле творожное с молочным соусом	120/150	17,16/21,45	10,76/13,45	14,73/18,42	231,36/289,2	0,3/0,37	214
	Чай с сахаром	150/180	0.15/0.18	-	11.25/13.54	35/52.2	4.5/5.4	136
	Хлеб пшеничный	30/40	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56	45.8/91.6	-	1
	Норма	1400-1750/ 1700-2300	42/54	47/60	203/261	1400/1800	45/50	
	Итого за десятый день:	1632/1995	58.22/79.65	46.71/71.89	200.99/243.61	1478.97/1961.9	47.12/60.21	

Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	522.34/672.53	545.28/734.96	2145.84/2725.47	15079.2/19336.41	489.21/663.75
Среднее значение за период	52.23/67.25	54.53/73.5	214.58/272.55	1507.92/1933.64	48.92/66.38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3.5/3.5	3.6/3.8	14.2/14.1	-	-