

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 33»  
г.о. Самара



/Лаврушева Е.В. /

Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 3-7 лет,  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

Согласовано  
с родителями  
Трушина Я. Ю.  
01.09.2023

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	6,92	13,6	50,99	355	0,48	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	120	6,12	99
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Оладьи из печени (г)	50	14,9	10,1	6,3	192	10,6	282
Напиток из свежей ягоды (вишня)	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	630	27,461	21,303	75,446	647	33,07	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
Первый ужин							
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Итого:	450	9,371	14,982	77,745	480	6,122	
Итого за день:	1830	50,232	58,905	269,071	1822	59,872	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	11,709	16,809	61,914	446	1,876	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат витаминный	30	0,35	1,55	3,3	29	7,75	41
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	38,86	3,76	27,46	159	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	57,757	24,538	103,798	644	15,871	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	255	2,557	3,952	38,071	198	0,133	
Первый ужин							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	22,757	18,318	97,026	643	3,459	
Итого за день:	1865	90,87	63,657	314,229	1985	33,539	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,349</b>	<b>17,169</b>	<b>66,283</b>	<b>474</b>	<b>3,039</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с сахаром	30	0,372	0,03	3,486	16	1,44	42
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	9,787	0,133	7,707	197	0,267	324
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,522</b>	<b>8,394</b>	<b>100,25</b>	<b>702</b>	<b>97,647</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,317</b>	<b>9,008</b>	<b>36,158</b>	<b>263</b>	<b>0,608</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	2,216	10,645	13,974	161	8,39	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,108	0,018	9,18	37	2,367	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>5,902</b>	<b>11,393</b>	<b>45,736</b>	<b>344</b>	<b>70,757</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890</b>	<b>53,18</b>	<b>52,004</b>	<b>261,847</b>	<b>1837</b>	<b>184,251</b>	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>17,879</b>	<b>19,079</b>	<b>68,097</b>	<b>515</b>	<b>3,367</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,258	1,53	0,78	18	1,668	20
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	123	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>26,041</b>	<b>24,132</b>	<b>78,04</b>	<b>633</b>	<b>12,613</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный со смородиной черной и сахаром	200	0,346	0,054	9,945	40	7,677	412
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,521</b>	<b>1,654</b>	<b>12,92</b>	<b>193</b>	<b>7,677</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,823</b>	<b>11,823</b>	<b>78,943</b>	<b>512</b>	<b>1,803</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>65,354</b>	<b>58,728</b>	<b>251,42</b>	<b>1907</b>	<b>37,66</b>	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	15,617	18,986	65,454	495	3,299	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Фрикадельки из птицы	60	9,075	6,975	5,775	122	0,315	325
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	18,091	16,227	68,122	493	46,409	
Полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,453	8,6	41,35	277	0	
Первый ужин							
Пудинг из творога (паровой)	150	34,23	22,05	52,995	548	0,435	248
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	39,231	24,839	94,306	757	0,635	
Итого за день:	1840	81,482	68,692	282,652	2076	62,543	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	8,72	14,59	51,26	371	0,66	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	30	0,324	0,054	2,586	12	1,878	41
Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1,827	1,845	13,437	104	4,752	86
Шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	27,486	15,307	104,08	689	7,08	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
Первый ужин							
Макаронные отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	16,547	13,94	67,437	463	15,69	
Итого за день:	1840	57,233	59,857	287,67	1863	43,63	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>16,08</b>	<b>55,17</b>	<b>409</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий / соленый	30	0,257	0,043	0,729	4	3	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,396	3,96	8,464	75	5,786	63
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148	0	291
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>14,515</b>	<b>23,023</b>	<b>70,548</b>	<b>547</b>	<b>114,525</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,707</b>	<b>6,282</b>	<b>37,471</b>	<b>221</b>	<b>0,033</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,716	16,14	36,492	383	0,288	249
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из вишни	200	0,167	0,078	26,833	109	24,4	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>27,817</b>	<b>18,985</b>	<b>94,125</b>	<b>659</b>	<b>24,855</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>56,829</b>	<b>64,41</b>	<b>270,734</b>	<b>1890</b>	<b>153,233</b>	



День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	13,349	17,169	66,283	474	3,039	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	103	3,764	91
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	18,885	18,923	82,231	623	30,98	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Итого:	250	9,775	6,6	24,975	309	0	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рис отварной с овощами	180	3,857	4,114	37,954	206	0,686	180
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	500	8,023	4,734	74,814	380	60,716	
Итого за день:	1890	52,122	53,466	261,723	1840	106,935	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,295</b>	<b>14,579</b>	<b>45,886</b>	<b>356</b>	<b>2,019</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,6	6,6	6	110	0,37	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20,689</b>	<b>18,694</b>	<b>97,786</b>	<b>642</b>	<b>13,472</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>5</b>	<b>50,2</b>	<b>264</b>	<b>15,5</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	371	0,36	251
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из яблок с вишней	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>31,4</b>	<b>20,998</b>	<b>80,403</b>	<b>636</b>	<b>2,249</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>62,604</b>	<b>59,381</b>	<b>287,75</b>	<b>1954</b>	<b>45,41</b>	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	13,374	18,951	57,514	454	3,339	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,524	2,592	26	10,488	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Мясо птицы в соусе (ф)	80	9,76	12,4	2,88	163	1,12	161
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	19,648	23,125	95,561	682	16,683	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Варенец	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,737	8,508	34,958	251	0,008	
Первый ужин							
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом	80	8,2	5,8	6,4	110	1	277
Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,479	3,742	19,946	124	18,2	136
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	450	13,972	9,962	55,879	368	21,83	
Итого за день:	1860	55,641	60,516	257,282	1807	54,09	
Итого за 10 дней:	18520	626	600	2744	18981	781	
Среднее за 10 дней:	1852	63	60	274	1898	78	