УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад присмотра и
оздоровления №46 «Светлячок»
г. Рубцовска
от 29 марта 2021 года № 72

Примерное 10 дневное меню
От 1,5-3 лет/3-7 лет
МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №46 «Светлячок»
г. Рубцовска
2021 год

Для составления примерного меню и технологических карт использовались сборники рецептур:

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013г. Автор: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. издание 7 с дополнениями

- сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. 2015г. Автор: ООО «Партнер», издание 5 переработанное и дополненное.

-сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания(издание пятое переработанное и дополненное)

Ответственные за составление меню:

Медицинская сестра: Анашкина Н.В.

Заведующий Камзолова А.А.

Прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 1				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	160	6,4	9,2	5,4	10,3	36,6	47,3	251	310,5		300изд7
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	13,84	17,,4	124,6	159,3		101,102изд7
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	20,2	24,2		282
2-завтрак	Сок ,нектар,напиток	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										441,8	**540,0**		
Обед	Икра свекольная	40	50	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66		47
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	180	2,8	5,5	3,9	5,4	13,63	20,8	94	119		55
	Рагу из птицы	60/120	80/130	10,4	13,16	14,2	18,4	17,4	20,7	135,7	157,72		290изд5
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	45/50	292
	Хлеб « Ржано-пшеничный»	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										424,7	**546,12**		
Уплотнённый Полдник	Булочка домашняя	50	70	8,7	7,0	5,1	8,5	23,6	33,6	200	281,5		272
	Суп крестьянский с крупой с мясом	180	200	2,0	3,2	4,9	2,4	10,3	14,7	94	159		64
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
	Хлеб «Умница»	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
										533,4	**678,5**		
Итого:				42,0	54,2	47,18	61,27	203,4	260,4	1399,9	1800,62	**45/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
День 3				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	2,2	3,1	3,06	4,08	10,2	13,26	100,6	134,2		222
	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	2,4	3,4	4,4	7,6	14,9	18,6	89,2	112		99,100изд5
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	58,6		286
	конфета	20	30	0,8	1,0	9	7,26	7	10,26	111	191		
2-завтрак	Сок ,нектар,напиток	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										403,6	541,6		
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	50	0,8	1,3	2,1	3,5	2,9	4,8	30,5	57,5		329изд5
	Борщ со свежей капусты и картофеля с мясом	150	180	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	33	59		55
	Биточки рыбные со сметанным соусом	60/20	70/30	7,4	9,12	7,8	10,72	6,3	9,82	94	126		82
	Каша перловая вязкая	120	140	3,4	4,8	2,5	3,1	18	34	163,7	137,2		163изд5
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,2	0,34	-	-	10,1	15,1	57,7	111		403изд7
	Хлеб Ржано-пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	11,5	15,3	70,5	94		-
										449,4	584,7		
Уплотнённый Полдник	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	200	5,6	9,1	5,2	8,5	46,1	50,88	165	227,2		62
	Ватрушка с овощным сладким фаршем	60	80	5,1	10,4	4,6	6,6	20,5	21,5	142,8	172,5		450изд5
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	13,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90-
										547,2	688,2		
Итого:				42,4	54	47,66	61,6	203	261,8	1400,2	1800,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-минС	№ рецептуры
День 2				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	160	3,5	4	6	8	27,3	36,4	166	222,6		186
	Бутерброд с сыром	30/8	40/12	3,5	5,9	3	4,7	14,5	20,2	141	201		96,97изд7
	Какао с молоком	150	180	2,12	2,8	1,7	2,2	11	14,8	55	66,6		288
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										408	536,2		
Обед	Морковь отварная	30	40	0,6	0,9	2	3,1	2,9	4,3	32	48		16
	Свекольник	150	180	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	62	81		67
	Щницель с томатным соусом	60/20	70/30	4,8	7,3	6,7	9,1	12	18,1	115	144		96/236
	Каша гречневая вязкая	110	130	1,5	2,1	3,8	4,6	16,7	20,1	134,1	157		175
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,1	0,3	-	-	20,7	30,1	82	126	45/50	397изд5
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										495,6	650		
Уплотнённый Полдник	Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	110/20	120/30	12,9	15,9	11,8	13,8	23,8	31,3	185,6	243,3		201изд5
	Суп картофельный с клецками с мясом	150	200	1,9	1,2	3,04	4,06	10,2	13,6	72,1	96,2		61
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										490,1	641		
Итого:				42,42	54,5	46,54	60,36	203,7	261,6	1400,7	1800,2	45/50	

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 4				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	150	4,7	5,3	6,1	7,1	38,1	33,5	146,2	175,1		161изд5
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	10,84	13,4	104,6	159,3		101,102изд7
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		283
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										353,6	449		
Обед	Свекла отварная	40	60	0,5	0,7	1,6	2,16	4,02	5,4	33	44		17
	Суп с макаронными изделиями	150	180	3,87	7,38	2,6	3,4	11,9	22,3	55	77		58
	Котлета	60	70	6,2	7,08	8,9	12	15,1	26,9	160	193		96/97
	Капуста тушенная	130	140	2,7	3,3	4,08	4,9	11,7	14,1	94,1	113		143
	Кисель из яблок	150	180	0,6	0,8	0,09	0,12	24,6	32,8	100,5	134	**45/50**	301
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										513,1	655		
Уплотнённый Полдник	Сырниги из творога запеченные с молочным соусом	110/20	150/30	10,5	12,5	11,5	13,7	15,3	28,7	239,77	332,5		203изд5
	Суп из овощей с мясом	170	200	1,2	1,5	2,6	3,4	6,5	8,6	55	95		66
	Кефир,ряженка,варенец	170	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	84		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										534,17	702		
Итого:				42,8	54,6	47,3	59,22	202,56	261,2	1400,87	1800,2	**45/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 5				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	160	4,8	5,7	8,2	9,6	20,3	28,4	188	249,6		198
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	5,7	8,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		96,97 изд7
	Молоко кипячёное	150	180	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	20,2	24,2		280
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										411,8	541		
Обед	Икра морковная	40	60	0,6	0,7	0,05	0,06	2,8	3,4	13	17		46
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	180	3,5	5,1	2,6	4,07	10,7	17,8	84	135,4		155изд.7
	Оладьи из печени по Кунцевски с соусом	50/20	70/30	7,1	9,1	9	13,5	6,8	10,1	123	146		124
	Картофельное пюре	110	130	1,5	2,1	3,8	6,6	10,7	13,7	134,1	157		141
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	45/50	292
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										507,1	659,4		
Уплотнённый Полдник	Суп из овощей с фасолью с мясом	180	200	2,4	4,8	1,4	3,1	17,8	25,5	116,6	192,1		148изд7
	Печенье,Вафли,Пряник	40	55	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5	133	133		-
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
Итого:										508,2	599,6		
				42,9	55,5	45,35	61,03	203,8	262,9	1407,9	1800	45/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 6				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	150	5,4	7,2	5,4	7	34,6	44,2	174	196		298изд5
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,24	0,24	62,66	62,66		187
	Закрытые бутерброды с сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	6,7	7,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		499
	Чай с сахаром	130	180	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	20,2	24,2		282
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										460,46	**550,06**		
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	50	0,5	0,78	3,6	4,3	2,2	3,3	50	64		329
	Рассольник ленинградский	150	180	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9	66	99		53
	Жаркое по домашнему	100/50	130/70	11,22	15,52	14,27	18,7	28,5	20,3	261	309		95
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,2	0,2	0	0	15,07	20,1	60,7	71	45/50	397
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										508,2	**637**		
Уплотнённый Полдник	Свекольник с мясом	180	200	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	62	81		67
	Сдоба обыкновенная	60	80	1,4	2,8	0,6	1,2	35,1	54,92	130	258,3		436
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										431,4	**517,8**		
Итого:				**42**	**54,88**	**47,5**	**60,83**	**203,41**	**261,66**	**1400,06**	**1800,86**	**45/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 7				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	150	4,6	5,4	6,6	7,8	29,4	35,1	194,4	257,1		194
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,4	3,4	4,4	7,6	14,9	18,6	139,2	212		99,100изд7
	Какао с молоком	150	180	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		288
	конфета	20	30	0,8	1,0	9	10,26	7	10,26	60	93,8		
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										496,4	**631,5**		
Обед	Икра свекольная	40	60	0,6	0,8	3,4	4	3,3	4,9	46	58		47
	Борщ со свежей капусты и картофеля	150	180	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	53	69		55
	Плов из курицы	60/110	70/130	6,2	7,08	8,9	12	15,1	16,9	160	193		134/135
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,2	0,34	-	-	10,1	20,1	97,7	131		403изд7
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										427,2	**545**		
Полдник	Запеканка морковная с творогом с молочным соусом	130/20	150/30	12,9	17,7	5,2	6,64	41,17	55,34	166,4	190,6		196
	Суп картофельный с крупой с мясом	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	95,1	158,5		60
	Кефир,ряженка,варенец	150	180	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										548,9	**623,6**		
Итого:				**42,4**	**54,02**	**47,9**	**60,9**	**203,87**	**261,1**	**1424,5**	**1800,1**	**45/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 8				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша полтавская молочная жидкая	150	160	3,8	5,1	5,9	8,8	17,6	27,0	118,8	138,2		161
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	10,84	13,4	104,6	159,3		101,102изд7
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		286
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										326,2	**412,1**		
Обед	Морковь отварная	40	60	0,6	0,9	2	3,1	2,9	4,3	32	48		16
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	180	1,7	2,1	2,6	3,4	7,9	9,3	55	77		62
	Биточки	60	70	6,2	7,08	8,9	10	15,1	16,9	160	193		96/97
	Свекла,тушенная в сметанном соусе	110	130	1,5	2,7	3,8	4,6	16,7	25,6	134,1	156,3		324
	Кисель из яблок	150	180	0,6	0,8	0,09	0,12	24,6	32,8	100,5	134	**45/50**	301
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										552,1	**702,3**		
Полдник	Суфле рыбное	150	200	10,57	12,78	7,15	9,18	16,16	21,8	115,7	157,1		86
	Булочка домашняя	60	80	4,08	6,1	7,4	9,1	26,9	35,4	167,3	256,8		272
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										522,4	**688,4**		
Итого:				**42,18**	**54,3**	**47,3**	**60,74**	**203,3**	**261,9**	**1400,7**	**1802,8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 9				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая	150	160	3,8	5,2	6,9	7,8	28,7	33,0	206,4	257,8		184
	Бутерброд с сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	6,7	7,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		96,97изд7
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		283
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										466,8	**593,6**		
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	50	0,5	0,78	3,6	4,3	2,2	3,3	43	64		329
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150	180	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	53	69		52
	Печень по -строгоновски	60/20	70/30	6,2	7,08	8,9	12	15,1	16,9	97,3	123		126
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,46	5,2	3,2	3,92	20,7	29,6	100,6	133		215
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	45/50	292
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										509,6	**593**		
Полдник	Рагу овощное с мясом	150	200	7,1	9,3	6	11,18	7	11,3	150	207,4		153
	Вареники ленивые	130	150	2,9	2,9	2,3	2,3	27,5	31,4	100	133		228
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										489,4	**614,9**		
Итого:				**43,06**	**53,86**	**47,4**	**60,9**	**203,2**	**261,1**	**1403,1**	**1801,5**	**45/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№рецептуры
День 10				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша рисоваямолочная жидкая	150	170	4,3	6,1	4,7	6,6	27,6	36,7	121,3	171,82		197
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,4	3,4	3,4	5,6	14,9	18,6	139,2	212		99,100изд7
	Молоко кипячёное	150	180	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	20,2	24,2		280
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд7
										326,7	**454,02**		
Обед	Свекла отварная	40	60	0,5	0,7	1,6	2,16	4,02	5,4	33	44		17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1,3	1,7	3	4,3	8,2	10,9	66	99		71
	Каша ячневая вязкая с луком	110	130	3,0	4,23	7,2	9,1	15,7	27,93	130,3	142,57		261изд.7
	Котлета рыбная.Соус сметанный	50/20	70/30	10,9	12,71	9,23	11,7	18,5	20,3	131	159		82/237
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,2	0,34	-	-	10,1	20,1	97,7	131		403изд7
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		-
										528,5	**669,57**		
Полдник	Омлет натуральный	150	200	2,2	3,1	3,06	4,08	8,2	10,26	110,6	154,2		222
	Вафли,печенье,пряники	45	55	3,9	4,5	5,9	6,1	29,6	35,8	200,1	250,6		306
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		-
	Фрукты	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90
										550,1	**679,3**		
Итого:				**43,8**	**55,58**	**47,8**	**61,54**	**203,62**	**261,69**	**1405,3**	**1800,89**	**45/50**	

Пищевая энергетическая ценность за каждый день и за 10 дней

	белки		*жиры*		*углеводы*		*Энергетическая ценность*	
	ясли	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***
Итого за первый день	42,0	54,2	47,18	61,27	203,4	260,4	1399,9	1800,62
Итого за второй день	42,42	54,5	46,54	60,36	203,7	261,6	1400,7	1800,2
Итого за третий день	42,4	54	47,66	61,6	203	261,8	1400,2	1800,5
Итого за четвертый день	42,8	54,6	47,3	59,22	202,56	261,2	1400,87	1800,2
Итого за пятый день	42,9	55,5	45,35	61,03	203,8	262,9	1407,9	1800
Итого за шестой день	**42**	**54,88**	**47,5**	**60,83**	**203,41**	**261,66**	**1400,06**	**1800,86**
Итого за седьмой день	**42,4**	**54,02**	**47,9**	**60,9**	**203,87**	**261,1**	**1424,5**	**1800,1**
Итого за восьмой день	**42,18**	**54,3**	**47,3**	**60,74**	**203,3**	**261,9**	**1400,7**	**1802,8**
Итого за девятый день	**43,06**	**53,86**	**47,4**	**60,9**	**203,2**	**261,1**	**1403,1**	**1801,5**
Итого за десятый день	**43,8**	**55,58**	**47,8**	**61,54**	**203,62**	**261,69**	**1405,3**	**1800,89**
Итого за весь период	425,96	545,44	471,93	608,39	2033,86	2615,35	14043,23	18007,67
Среднее значение за период	42,6	54,5	47,2	60,8	203,3	261,5	1404,3	1800,7

Расход продуктов на 1 ребенка в день, за 10 дней (в нетто)

Название продукта	*1 день*	*2 день*	*3 день*	*4 день*	*5 день*	*6 день*	*7 день*	*8 день*	*9 день*	*10 день*	*За 10 дней*	*На 1 ребенка*
Молоко	360/400	450/550	280/380	340/360	400/400	450/550	550/400	490/560	480/550	300/350	3900/4500	390/450
Творог	-	75/100		75/100			75/100	-	75/100		300/400	30/40
Сметана	3/5	10/13	9/11	9/11	9/11	12/13	12/14	6/8	10/12	10/12	90/110	9/11
Сыр		10/15			10/15	10/15		-	10/15		40/60	4/6
Мясо	30/30	70/80	30/40	70/80	40/40	70/80	40/40	70/80	50/50	30/30	500/550	50/55
Птица	100/120	-					100/120	-			200/240	20/24
Рыба			105/117,5	-	30/35			80/100	-	105/117,5	320/370	32/37
Печень гов.	100/125				-	-			100/125		200/250	20/25
Яйцо	20	20	85	20	20	60	10	80	20	65	40	1
Масло сливочное	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	180/210	18/21
Масло растительное	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	90/110	9/11
Фрукты свежие	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	950/1000	95/100
Фрукты сухие	11/13	13/19	11/13	-	11/13	11/13	11/13	-	11/13	11/13	90/110	9/11
Соки	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	1000/1000	100/100
Кондитерские изделия	8/10		20/30	8/10	28/55	-	20/30	8/10	-	28/55	120/200	12/20
Хлеб ржаной	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	400/500	40/50
Хлеб пшеничный	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	600/800	60/80
Мука	20/28	15/17	45/50	15/20	4/5	40/42	20/31	45/50	40/42	4/5	250/290	25/29
Крупы	7/10	49/70	7/10	20/25	35/40	40/50	47/80	30/40	25/30	40/75	300/430	30/43
Макаронные изделия	35/50		-	10/20		-	-		35/50		80/120	8/12
Сахар	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	25/35	250/350	25/35
Крахмал		5/7		5/8		5/7		5/8	-		20/30	2/3
Чай	1,25/1,5	-	-	1,25/1,5	-	1,25/1,5	-	-	1,25/1,5		5/6	0,5/0,6
Кофе		-	5/6			-		5/6		-	10/12	1/1,2
Какао		2,5/3		-			2,5/3			-	5/6	0,5/0,6
Дрожжи	1/1,3		1/1,3		-	1/1,2		1/1,2		-	4/5	0,4/0,5
Соль	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	30/50	3/5
Овощи	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	1800/2200	180/220
картофель	210/260	90/100	90/100	70/80	160/200	160/200	70/80	70/80	130/200	90/100	1200/1400	120/140