

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Росинка»



И.о. заведующего МБДОУ № 27

детский сад

№ 27

«Росинка»

И.Г.Трапезникова

2022 Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 27 «Росинка»

Возрастная категория с 1.6-3 лет и с 3 до 7 лет.

Длительность пребывания детей в детском саду 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 1								
день 1								
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса	200	150	4,62/5,4	7,33/7,72	18,31/24,17	156/185	8
	Батон с маслом, сыром	35/5/15	30/5/10	2,24/3,22	5,16/7,88	12,21/14,65	110/157	16
	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,2/3,6	4,8/6,4	17,03/17,67	103/124	253
Итог за завтрак		455	345	9,06/11,22	17,20/21,9	47,55/56,49	369/466	—
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	—	9,1/9,1	38/38	85
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	—	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из моркови	50	40	1/1/7	1,2/1,4	4,37/6,5	48,1/49,8	119
	Хлеб ржаной	50	40	1,88/2,35	0,4/0,5	17,6/22	83,6/104/5	167
	Борщ	200	150	7,17/9,87	4,07/5,49	19,25/22,83	106,14/140,2	27
	Гуляш с гречей	230	180	12,7/21,39	14,82/18,16	24,29/31,91	299/369	173
	Компот из сухофруктов	200	150	0,036/0,044	—	10,89/13,09	38,61/50,43	241
Итог за обед		680	520	22,7/35,3	20,49/25,55	48,8/64,33	574,84/609,43	
Полдник	Печенье	35	15	7/9	7.3/9.4	20/30	150/200	43
	Молоко	200	150	4.2/5.6	4.8/6.4	7/9	67/82	10
Итог за полдник		405	305	11/27,65	13,15/15,38	27/39	449,7/377,33	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	30	15	7/10	7,35/9,46	30/35	117/151	116
	Чай сахаром Хлеб пшен.	200 60	150 40	2/3	0.48/0.6	29/38	100/140	263 290
Итог за ужин		230	165	9/13	7,35/9,46	24,7/30,58	190/240	
Итог за день		1870	1435	45/56	49,6/62,29	270,2/310,2	1621/1730	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 1								
день 2								
Завтрак	Каша пшеничная	200	150	7,2/8,6	10,31/12,85	5,5/7,8	158/196	93
	Батон с маслом	35/5	30/5	3,24/6,22	5,16/7,88	12,21/14,65	110/157	16
	Какао с молоком	200	150	2,2/3,8	2,8/3,4	13,03/16,67	84/103	15
	Итог за завтрак	455	345	12,64/18,62	18,27/24,13	30,55/32,49	353/455	-
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	40	0,9/1,2	3,06/4,06	7,03/9,74	59,54/78,32	24
	Щи	200	150	5,72/8,37	4,28/5,37	15,82/21,62	123,25/147,33	56
	Плов	230	180	29,55/31,39	16,82/19,16	25,29/33,9	254/289	235
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,036/0,044 1,88/2,35	- 0,4/0,5	10,89/13,09 17,6/22	38,61/50,43 83,6/104,5	241 167
Итог за обед		680	520	38/40	24,5/29	76,5/100,3	518/670	
Полдник	Булочка домашняя	30	15	9,9/12,9	8,9/10,3	28,3/34,2	232,12/241	40
	Молоко	200	150	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116	10
Итог за полдник		230	165	14,1/18,5	14/16,9	35,3/34	319/357	
Ужин	Картофель тушеный в сметане	200/5	150/5	6,09/8,89	8,7/7,69	46,62/68,69	146,63/178,3	383
	Чай с сахаром	200	150	-	-	9,98/9,98	37,9/37,9	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/6,08	0,48/0,64	29,1/38,8	142,8/190,4	290
Итог за ужин		405	305	10,6/14,9	9,1/10,3	85,7/118,4	330/406	
Итог за день		1870	1435	69,53/84,26	63,05/79,09	190,47/233	1558/1926	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 1								
день 3								
Завтрак	Каша ячневая	200	150	5,08/ 5,96	8,7/ 7,69	46,62/68 ,29	146,62/179,2	99
	Батон с маслом	35/5/15	30/5/ 10	3,24/ 6,22	5,16/ 7,88	12,21/ 14,65	110/157	16
	Кофейный напиток с молоком	200	150	4,2/ 5,6	4,8/ 6,4	17,03/17 ,67	103/124	253
	Итог за завтрак	455	345	12,06/17 ,22	12,20/ 20,9	77,55/ 66,49	367/469	–
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	85
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из отварной моркови с картофелем (витаминный)	50	40	1/1,7	1,2/1,4	4,37/ 6,5	48,1/49,8	35
	Рассольник	200	150	8,17/ 11,87	7,69/ 9,52	19,91/ 28,43	147,14/190,2	33
	Ленивые голубцы со смет.соусом	230	180	23,7/ 26,39	14,11/ 17,13	21,29/ 27,91	296/365	150
	Кисель Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,08/ 0,08 1,88/ 2,35	– 0,4/ 0,5	18,9/ 19,09 17,6/22	71,61/ 74,43 83,6/104,5	243 167
Итог за обед		680	520	33,7/ 39,5	23,49/ 28,1	81,4/ 103,2	645/783	
Полдник	Батон с повидлом	30	15	7,05/ 9,02	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	
	Молоко	200	150					10
Итог за полдник		230	165	7,05/ 9,02	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	
Ужин	Рыбное суфле	200/5	150/5	17,53/ 21,57	12,67/ 14,74	91/ 31,11	269,52/339,43	179
	Чай с сахаром	200	150	–	–	9,98/ 9,98	37,9/37,9	263
Итог за ужин		405	305	17,53/ 21,57	12,67/ 14,74	100,98/ 141,09	306,9/ 377,33	
Итог за день		1870	1435	64/71	57/70	242/310	1410/1818	100.7%100.1 %

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 1								
день 4								
Завтрак	Омлет	200	150	8,2/ 9,6	10,42/ 12,75	5,51/7,87	159/195	37
	Батон с маслом, сыром	35/5/15	30/5/10	3,24/ 6,22	5,16/ 7,88	12,21/ 14,65	110/157	16
	Какао с молоком	200	150	2,2/ 2,8	2,8/ 3,4	13,03/16,6 7	84/103	15
	Итого за завтрак	455	345	13,64/ 18,62	18,20/ 23,9	30,55/ 32,49	353/455	–
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	85
Итого за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из моркови	50	40	0,9/1,2	3,05/4,0 7	7,03/ 9,71	58,55/79,33	19
	Хлеб ржаной	50	40	1,88/ 2,35	0,4/0,5	17,6/22	83,6/104,5	167
	Суп картофел.с макаронн. изделиями	200	150	5,72/ 8,37	4,28/ 5,37	15,82/ 21,62	101,23/137,34	38
	Карт. пюре с котлетой	230	180	19,55/ 21,39	16,82/ 19,16	25,29/ 33,9	236/299	206 161
	Компот из сухофруктов	200	150	0,036/ 0,044	–	10,89/ 13,09	38,61/ 50,43	241
Итого за обед		680	520	28/33	22,5/ 29	76,5/ 100	517,9/670,6	
Полдник	Пирожок с капустой	30	15	9,9/ 12,9	8,9/ 10,3	28,3/ 34,2	105,12/139	39
	Молоко	200	150	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116	10
Итого за полдник		230	165	14,02/ 17,03	14/ 16,9	35,3/ 34	330/445,4	
Ужин	Каша рисовая молочная	200/5	150/5	5,09/ 5,89	8,7/ 7,69	46,62/ 68,69	146,63/178,3	98
	Чай с сахаром	200	150	–	–	9,98/ 9,98	37,9/37,9	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,1/ 38,8	142,8/190,4	290
Итого за ужин		405	305	5,09/ 5,89	8,7/ 9,69	56,62/ 79,69	187,36/ 216,35	
Итого за день		1870	1435	59,45/73,2 6	63,05/79 3	190,47/23 3	1426/1825	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углевод ы (Ясли/Сад)		
Неделя 1								
день 5								
Завтрак	Каша манная молочная	200	150	3,84/ 4,90	6,92/ 8,34	14,54/20 ,88	134,4/176,21	33
	Батон с маслом	35/5/15	30/5/ 10	3,24/ 6,22	5,16/ 7,88	12,21/ 14,65	110/157	16
	Кофейный напиток с молоком	200	150	4,2/ 5,6	4,8/ 6,4	17,03/17 ,67	103/124	253
	Итого за завтрак	455	345	11,28/ 16,72	16,88/ 22,62	43,78/ 68,8	347/457,21	–
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	85
Итого за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	–	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из картофеля с солёным огурцом	50	40	1/1,7	1,2/1,4	4,37/ 6,5	48,1/49,8	19
	Суп крестьянский крупой	200	150	8,17/ 11,87	7,69/ 9,52	19,91/ 28,43	147,14/190,2	42
	Капуста тушеная с мясом	230	180	23,7/ 26,39	14,11/ 17,13	21,29/ 27,91	296/365	200
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,08/ 0,08 1,88/ 2,35	– 0,4 0,5	18,9/ 19,09 17,6/ 22	71,61/ 74,43 83,6/104,5	241 167
Итого за обед		680	520	33,7/ 39,5	23,49/ 28,1	81,4/ 104,3	645,8/ 783,9	
Полдник	Вафли	30	15	7,05/ 9,02	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	43 10
	Молоко	200	150					
Итого за полдник		230	165	7,05/ 9,02	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	
Ужин	Рыбное суфле с маслом	200/5	150/5	17,53/ 21,57	12,67/ 14,74	91/ 91,11	269,52/339,43	1
	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	150	– 4,56/ 6,08	– 0,48/ 0,64	9,98/ 9,98 29,1/ 38,8	37,9/37,9 142,8/190,4	263 290
Итого за Ужин		405	305	22/27,6	13,1/ 15,3	130/139	449/567,7	
Итого за день		1870	1435	74/93	60,8/75	289/351	1401\1799	100%99.95%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 2								
день 6								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	150	4,6/5,4	7,6/8/0	17,7/23	156,2/185,6	86
	Батон с маслом	35/5	30/5	1,94/2,7	3,82/3,9	12,47/17,46	92,55/116,35	16
	Какао с молоком	200	150	2,24/4,2	2,56/4,8	18,73/20,02	103,27/136,27	15
	Итог за завтрак	455	345	8,78/12,3	13,98/16,7	48,9/60,48	352,02/414,42	-
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	85
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из моркови	50	40	1/1,7	1,2/1,4	4,37/6,5	48,1/49,8	35
	Свекольник	200	150	11,35/13,30	9,57/11,55	18,22/23,41	177,11/222,62	35
	Гуляш с макаронами	230	180	12,64/15,45	11,19/13,95	26,10/38,17	200,71/261,75	235 11
	Кисель Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,08/ 0,08 1,88/ 2,35	- 0,4/ 0,5	14,42/ 16,41 17,6/22	55,9/63,48 83,6/104,5	243 167
Итог за обед		680	520	25,9/32,8	22,3/27,4	80,7/106,4	565/702	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	60	5,43/5,94	6,33/7,12	39,93/44,39	237,8/264,9 87/116	28
	Молоко	200	150	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4		10
Итог за полдник		230	165	9,63/11,5	11,13/13,52	46,98/53,79	324,8/380,9	
Ужин	Овощи тушеные	200/5	150/5	16,41/18,67	14,59/17,57	25,13/28,71	265,03/311,04	162
	Чай с сахаром	200	150	-	-	9,98/12,97	37,9/49,27	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/6,08	0,48/0,64	29,1/38,8	142,8/190,4	290
Итог за ужин		405	305	21/24,7	15/18	64,2/80,4	445,7/550,7	
Итог за день		1870	1435	65,8/81,8	62,4/75,6	249,8/310,1	1411/1800	100% 100%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 2								
день 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	15,3/18,5	11,2/16,3	28,3/34,9	235,6/256,2	39
	Батон с маслом	35/5/15	30/5/10	1,94/2,7	3,82/3,9	12,47/17,46	92,55/116,35	16
	Кофейный напиток с молоком	200	150	2,24/2,52	2,56/2,88	16,2/18,73	97,68/103,25	253
		455	345	19,48/23,72	17,58/23,08	56,97/71,09	425,83/475,8	—
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	—	9,1/9,1	38/38	85
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/0,5	—	9,1/9,1	38/38	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	40	1/1,7	1,2/1,4	4,37/6,5	48,1/49,8	119
	Суп картоф. с рыбой	200	150	8,51/9,92	8,63/10,07	31,25/41,54	178,04/220,93	26
	Домашнее жаркое	230	180	16,96/20,21	12,91/16,54	25,52/29,92	212,0/303,9	153
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,08/0,08 1,88/2,35	- 0,4/0,5	18,9/19,09 17,6/22	71,61/74,49 83,6/104,5	241 167
Итог за обед		680	520	28,43/34,26	23,14/28,51	97,64/119,05	593,35/753,62	
Полдник	Печенье	30	15	7,05/	7,35/	4,7/	190/240	219
	Молоко	200	150	9,02	9,46	30,58		10
Итог за полдник		230	165	7,05/9,02	7,35/9,46	24,7/30,58	190/240	
Ужин	Творожная запеканка с молочным соусом	200/5	150/5	23,06/24,70	16,54/19,28	20,14/20,85	320,18/353,87	22
	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 80	150 60	- 4,56/6,08	- 0,48/0,64	9,98/12,97 29,1/38,8	37,9/49,27 142,8/190,4	263 290
Итог за ужин		405	305	27,62/30,78	17,02/19,92	59,22/72,6	500,8/593,5	
Итог за день		1870	1435	83,08/98,28	65,09/80,9	247,6/302,4	1400,9/1800,9	100\100%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя								
день 8								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	150	4,35/ 5,9	7,31/ 9,01	17,83/ 27,50	150,4/208,41	96
	Хлеб с маслом	35/5	30/5 10	1,94/ 2,7	3,82/ 3,9	12,47/ 17,46	92,55/116,35	16
	Какао с молоком	200	150	2,24/ 4,2	2,56/ 4,8	18,73/ 20,02	103,27/136,27	15
Итого за завтрак		455	345	8,53/ 12,8	13,69/ 17,71	49,03/ 64,98	346,22/461,0	-
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	85
Итого за второй завтрак		100	100	0,5/ 0,5	-	9,1/ 9,1	38/38	
Обед	Салат из огурцов и помидор	50	40	0,93/ 1,23	3,05/ 4,07	6,51/ 8,51	56,22/70,21	19
	Суп пюре с гречками	200	150	7,42/ 12,37	3,73/ 5,04	14,89/ 16,62	108,68/160,67	41
	Капустная запеканка с мясом	230	180	23,97/ 26,83	14,11/ 17,13	21,7/ 27,98	296,24/365,28	224
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 50	150 40	0,08/ 0,08 1,88/ 2,35	- 0,4/ 0,5	18,9/ 19,09 17,6/22	71,61/74,49 83,6/104,5	241 167
Итого за обед		680	520	34,28/ 42,8	19,17/ 26,7	79,6/94 26,66	616,36/775	
Полдник	Печенье-Пряник	15	30	7,05/ 9,02	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	43
	Молоко	200	150	4,2/5,6	4,8/6,4	8,14/11	80,58/93,37	6
Итого за полдник		230	165	6,04/ 7,08	7,45/ 9,82	20,35/ 26,66	161,39/ 196,48	
Ужин	Омлет	200/5	150/5	8,2/9,6	10,42/ 12,75	5,51/ 8,7	159,65/195,26	37
	Чай с сахаром	200	150	-	-	9,98/ 12,97	37,9/49,27	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,1/ 38,8	142,8/190,4	290
Итого за ужин		405	305	12,7/15	10,9/ 13,3	44,5/ 60,4	340,3/434,9	
Итого за день		1870	1435	62/78,1	51/67	202/255	1502/1909	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 2								
день 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	5,09/ 5,89	7,69/ 8,7	46,62/ 68,69	146,63/178,3	98
	Батон с маслом	35/5	30/5	1,94/ 2,7	3,82/ 3,9	12,47/ 17,46	92,55/116,35	16
	Кофейный напиток с молоком	200	150	2,24/ 4,2	2,56/ 4,8	18,73/ 20,02	103,27/136,27	253
	Итог за завтрак	455	345	9,27/ 12,79	14,07/ 17,4	77,82/ 106,17	342,45/ 430,92	-
Второй завтрак	Сок	100	100					85
Итог за второй завтрак		100	100	0,5/ 0,5	-	9,1/ 9,1	38/38	
Обед	Салат из моркови	50	40	1/1,7	1,2/1,4	4,37/ 6,5	48,1/49,8	35
	Суп гороховый	200	150	7,12/ 10,62	4,87/ 7,37	15,8/ 20,37	112,98/163,95	36
	Мясной рулет с овощами	230	180	18,87/ 23,02	15,46/ 16,83	15,56/ 19,20	277,07/299,31	147
	Кисель	200	150	3,99/ 4,88	6,63/ 7,83	31,83/ 39,24	136,66/165,07	243
	Хлеб ржаной	50	40	1,88/ 2,35	0,4/ 0,5	17,6/22	83,6/104,5	167
Итог за обед		680	520	32,68/ 42,57	28,56/ 33,93	85/107	658/782	
Полдник	Вафли	30	15	0,64/	0,56/	16,02/	70/105	43
	Молоко	200	150	0,96 4,2/5,6	0,84 4,8/6,4	24,03 7,05/ 9,4	87/116	10
Итог за полдник		230	165	4,84/ 6,56	5,36/ 7,24	23,07/ 33,43	157/221	
Ужин	Картофельная котлета со сметанным соусом	200/5	150/5	5,71/ 6,81	9,23/ 10,42	43,15/ 55,14	198,18/234,45	38 3
	Чай с сахаром	200	150	-	-	9,98/ 12,97	37,9/49,27	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,1/ 38,8	142,8/190,4	290
Итог за ужин		405	305	10,2/ 12,8	9,7/11	82/107	378/473	
Итог за день		1870	1435	57,3/75	57,6/69	277/363	1408/1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (Сад)	Вес блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ясли/Сад)	№ рецептуры
				Белки (Ясли/Сад)	Жиры (Ясли/Сад)	Углеводы (Ясли/Сад)		
Неделя 2								
день 10								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	150	4,66/ 6,21	5,79/ 7,73	20,78/ 27,71	150,75/201	84
	Батон с маслом	35/5/15	30/5/ 10	1,94/ 2,7	3,82/ 3,9	12,47/ 17,46	92,55/116,35	16
	Какао с молоком	200	150	2,24/ 4,2	2,56/ 4,8	18,73/ 20,02	103,27/136,27	15
Итого за завтрак		455	345	8,84/ 13,11	12,17/ 16,43	51,98/ 65,19	346,57/ 453,62	-
Второй завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	-	9,1/9,1	38/38	85
Итого за второй завтрак		100	100	0,5/ 0,5	-	9,1/ 9,1	38/38	
Обед	Салат из свеклы	50	40	0,9/1,2	3,06/ 4,07	7,03/ 9,14	59,54/78,32	24
	Суп овощной	200	150	8,12/ 11,92	7,69/ 9,52	19,91/ 28,42	147,19/190,35	34
	Картофельная запеканка с мясом с смет.соусом	230	180	20,88/ 21,20	16,87/ 20,13	32,86/ 36,36	247,05/274,88	157
	Компот из сухофруктов	200	150	0,08/ 0,08	-	18,9/ 19,09	71,61/74,49	241
	Хлеб ржаной	50	40	1,88/ 2,35	0,4/ 0,5	17,6/22	83,6/104,5	167
Итого за обед		680	520	31,8/ 36,7	28/34,2	96/115	608/722	
Полдник	Печенье	30	15	7,05/ 9,2	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	43
	Молоко	200	150					10
Итого за полдник		230	165	7,05/ 9,2	7,35/ 9,46	24,7/ 30,58	190/240	
Ужин	Рыбная котлета с рисом с том.соусом	200/5	150/5	18,22/ 22,5	9,14/ 9,42	28,45/ 36,08	327,08/370,58	134 1
	Чай с сахаром	200	150	-	-	9,98/ 12,97	37,9/49,27	263
	Хлеб пшеничный	80	60	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	29,1/ 38,8	142,8/190,4	290
Итого за ужин		405	305	22,7/ 28,5	9,6/9,9	67,5/ 87,8	507/610	
Итого за день		1870	1435	70,8/80	57,1/73	249,2/ 307,6	1408/1800	