

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ №400

Заведующий

Васильева А.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(3-х недельное)**Сезон: **весенний-летний**Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
вермишель молочная	150	5,19	5,97	23,89	180	стр 138
Всего в Завтрак	365	11,24	13,81	54,91	426	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Всего в Второй завтрак	200	3,4	2,5	14,3	94	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Суп с рыбными консервами	180	7,19	7,05	11,32	131	87
Каша гречневая рассыпчатая	120/5	7,88	5,47	31,94	195	313
котлеты рубленые	50	1,52	3,54	3,34	46	305 СТР272
Салат из квашеной капусты	30	0,26	2,65	3,79	40	21
Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,04	20,61	83	378стр 305
Всего в Обед	625	21,89	19,51	97,9	631	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Омлет натуральный	120	5,95	8,54	1,02	105	215
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,47	1,98	1,95	28	93
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	368
Всего в Уплотненный полдник	454	9,15	11,23	32,69	270	
Всего в день	1 644	45,68	47,05	199,8	1 420	

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/5	6,19	8,07	20,8	179	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	370	12,24	15,91	51,82	425	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002

Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,47	2,85	15,27	89	82
Запеканка картофельная с кур мясом	164	18,82	13,65	21,88	279	291,355стр 261.
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	2,66	0,76	28	19стр 102
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Всего в Обед	614	27,51	19,99	79,84	602	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Рыба, тушенная с овощами	80/100	9,95	6,6	3,11	119	247
Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	41	394
Всего в Уплотненный полдник	380	12,34	6,92	25,94	226	
Всего в день	1 464	52,59	42,82	167,7	1 296	

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с сыром	30/15	5,62	3,92	13,79	113	3 стр 96
запеканка"лакомка"	110	16,82	11,72	20,22	254	606
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	335	26,11	18,83	49,83	474	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,81	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,81	3,73	51	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
солянка домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	186	6,41	10,96	8,6	171	204
Горошница (гороховое пюре)	110	33,95	2,57	13,79	135	211
Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,74	9,83	8,94	174	288
икра морковная	30	5,03	2,06	36,95	187	к54
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Всего в Обед	661	60,55	26,25	111,64	880	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	72	4,52	3,32	38,07	200	г458 стр 345
Каша пшеничная жидкая на молоке	150/5	5,55	6,55	20,19	162	стр157
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Всего в Уплотненный полдник	407	12,74	12,21	72,57	451	
Всего в день	1 503	102,03	60,1	237,77	1 856	

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша ячневая молочная жидкая	150/5	6,03	7,31	21,57	171	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	370	12,08	15,15	52,59	417	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,81	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,81	3,73	51	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Свекольник	180	1,48	3,33	10,31	87	58Борщ с картоф
Суфле из отварного мяса с рисом	140	27,23	19,93	29,23	406	279

салат овощной зимний	30	3,92	2,04	30,34	155	к22
Компот из яблок и черной смородины	180	0,24	0,1	13,6	89	373
Всего в Обед	590	37,73	26,16	110,38	873	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
ЕЖИКИ МОРСКИЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	75/30	10,63	16,02	76,59	193	К706
икра свекольная	30	7,39	1,48	20,98	127	к54
печенье	40	1,77	2,6	5,37	72	г1
Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	41	394
Всего в Уплотненный полдник	380	22,74	20,49	129,15	515	
Всего в день	1 440	75,18	64,61	295,85	1 856	

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Бутерброды с сыром	30/15	5,62	3,92	13,79	113	3 стр 96
Каша жидкая манная молочная	150/5	4,68	6,13	17,94	153	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	380	13,97	13,24	47,55	373	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4	50	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	2,7	5,84	8,55	117	67 стр 126
Макаронные изделия отварные	120/5	3,84	2,6	24,83	338	205 стр 214
Гуляш из отварного мяса	50/20	15,23	12,54	2,4	184	277 стр 253
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,96	1,9	1,94	29	10
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Всего в Обед	655	28,15	23,71	81,08	882	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с рисом	110/10	16,98	13,41	20,74	272	236 стр 228
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	368
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Всего в Уплотненный полдник	400	17,49	13,84	36,92	343	
Всего в день	1 535	62,51	53,29	169,55	1 648	

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша пшённая жидкая на молоке	150/5	5,39	6,72	20,58	164	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	370	11,44	14,56	51,6	410	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Суп картофельный с мучными клецками	180	2,4	3,29	10,85	83	85 стр 135
Плов из птицы	120/40	10,55	11,89	32,03	277	306 стр 271
Кисель из кураги	180	0,52		23,81	97	380 стр 306
Салат из квашеной капусты	30	0,26	2,65	3,79	40	21

Всего в Обед	610	18,59	18,59	97,38	633	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
омлет смешанный с мясными продуктами.	90	9,12	11	1,43	141	286 стр 168
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,96	1,9	1,94	29	10
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	368
Всего в Уплотненный полдник	420	12,81	13,61	33,09	307	
Всего в день	1 500	43,34	46,76	192,17	1 393	

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша молочная "Ассорти"	150/5	5,97	7,3	19,54	167	171
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	370	12,02	15,14	50,56	413	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,46	104	63
Макаронник с мясом	125	14,01	9,17	26,05	243	292
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,47	1,98	1,95	28	93
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Всего в Обед	575	22,01	15,65	80,39	582	
Уплотненный полдник						
Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,18	4,31	2,38	77	251
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
отварной рис	110	2,64	3,74	25,76	177	к315
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Всего в Уплотненный полдник	370	12,15	8,36	48,06	346	
Всего в день	1 415	46,68	39,15	189,11	1 384	

на 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с сыром	30/15	5,62	3,92	13,79	113	3 стр 96
Запеканка из творога с повидлом	100/20	15,28	11,3	13,73	217	237 стр 229
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	345	24,57	18,41	43,34	437	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Голубцы ленивые	120/15	9,92	6,37	13,03	149	298 стр 265
салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,79	1,9	2,9	34	к40
рассольник ленинградский с мясом, сметаной	9/166/5	13,02	48,05	83,39	818	76
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Всего в Обед	585	28,59	57,08	139,3	1 199	
Уплотненный полдник						

Каша жидкая манная молочная	150/5	4,68	6,13	17,94	146	168
Булочка "Творожная"	50	6,02	2,81	23,71	144	483
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Всего в Уплотненный полдник	385	10,81	8,97	48,03	316	
Всего в день	1 415	66,87	86,96	234,87	2 003	

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Какао с молоком	20	0,41	0,35	1,76	12	397
Каша "Дружба"	150/5	5,06	6,56	24,45	178	
Всего в Завтрак	210	7,85	11,56	41,41	329	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	2,66	0,76	28	19стр 102
Свекольник со сметаной с отварным мясом	166/9/5	3,55	5,69	10,44	107	г58
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Запеканка картофельная с мясом	120	9,1	7,13	19,28	178	291
Всего в Обед	570	17,76	16,24	70,46	511	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	41	394
кнели рыбные с маслом	80/5	10,8	4,72	3,43	99	к595
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Икра овощная	40	0,67	3,55	3,8	49	55
Всего в Уплотненный полдник	425	14,26	8,89	40,36	301	
Всего в день	1 205	39,87	36,69	152,23	1 141	

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша из смеси круп	150/5	4,12	4,7	32,99	191	178
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	390	10,58	12,89	65,77	449	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,81	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,81	3,73	51	
Обед						
Укроп зелень	3	0,13	0,03	0,21	2	
Компот из клубники	180	0,15	0,09	15,5	63	372
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	130	81
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	34	19
жаркое по домашнему	150	14,24	13,67	16,32	245	276 стр 253
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Всего в Обед	612,7	23,67	20,38	71,72	610	
Уплотненный полдник						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	368
Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84	394стр 312
сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	26,03	18,7	31,36	398	к231
Всего в Уплотненный полдник	450	28,8	21,63	54,09	527	
Всего в день	1 552,7	65,68	57,71	195,31	1 637	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша жидкая молочная "Боярская"	150/5	5,98	7,24	20,67	172	177
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	390	12,44	15,43	53,45	430	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Суп картофельный с зеленым горошком	180	2,21	3,55	7,1	78	81стр 133
отварной рис	110	2,64	3,74	25,76	177	к315
Гуляш из отварного мяса кур	50/20	15,23	12,54	2,4	184	278 а 253
Салат из квашеной капусты	30	0,26	2,65	3,79	40	21
Компот из клюквы	180	0,08		9,6	39	373 стр 303
Всего в Обед	630	25,28	23,24	75,55	654	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Омлет с овощами	80/5	5,58	11,23	2,83	135	220
Чай с сахаром	180	1,88	0,45	6,72	38	392
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,57	1,68	3,36	31	12
Всего в Уплотненный полдник	315	10,25	13,64	26,45	270	
Всего в день	1 435	48,47	52,31	165,55	1 397	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Запеканка из творога с морковью	100	12,07	10	13,4	192	238 СТР229
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	315	18,12	17,84	44,42	438	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,63	2,2	10,01	71	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,2	10,01	71	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
солянка домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	186	6,41	10,96	8,6	171	204
Капуста тушеная с отварным мясом	160	2,41	2,57	9,19	100	132 стр 156
салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,79	1,9	2,9	34	к40
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Всего в Обед	616	14,58	16,26	62,62	511	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	3,68	5,06	23,5	190	г6,9
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84	394стр 312
Всего в Уплотненный полдник	385	9,59	14,16	64,3	459	
Всего в день	1 416	44,92	50,46	181,35	1 479	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/5	5,57	7,24	19,52	183	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброды с сыром	30/15	5,62	3,92	13,79	113	3 стр 96
Всего в Завтрак	380	14,86	14,35	49,13	403	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,63	2,2	10,01	71	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,2	10,01	71	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	5	8,22	7,97	139	67 стр 126
картофель отварной с маслом	110	1,82	4,2	42,54	225	к125
колобки куриные с соусом сметанным	40/30	9,29	10,92	6,95	163	к704
Салат из свеклы	30	0,39	2,13	2,29	35	33
Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,04	20,61	83	378стр 305
Всего в Обед	635	21,54	26,28	107,26	781	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	140/40	10,57	4,62	9,26	139	85стр134
Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	41	394
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	368
Всего в Уплотненный полдник	480	13,36	5,34	41,89	291	
Всего в день	1 595	52,39	48,16	208,28	1 546	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	315	23,59	19,89	48,17	493	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Борщ со сметаной с отварным мясом	160/10/10	5,51	5,64	14,08	138	56 стр 121
биточки мясные рубленые	55/5	9,36	10,35	7,35	160	282
Макаронные изделия отварные	120	4,99	3,38	32,2	314	205 стр214
напиток из лимона	180		39,56	19,62	55	к646
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,47	1,98	1,95	28	93
Всего в Обед	635	25,75	61,74	105,48	846	
Уплотненный полдник						
Каша жидкая манная молочная	150/5	4,68	6,13	17,94	146	168
Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	223	474
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Всего в Уплотненный полдник	395	9,01	10,97	57,63	395	
Всего в день	1 445	58,85	92,6	221,38	1 777	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	5,59	6,72	19,81	172	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	370	11,64	14,56	50,83	418	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Рассольник на бульоне со сметаной	180/5	1,86	2,3	9,11	149	74
Горошница (гороховое пюре)	120	10,73	5,1	24,6	197	685
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	310
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
икра морковная	30	5,03	2,06	36,95	187	к54
Всего в Обед	630	32,36	20,62	112,48	871	
Уплотненный полдник						
Пюре картофельное	120	2,48	3,66	16,08	117	стр 280
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275 стр 252
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Хлеб пшеничный	20	2,22	0,28	13,54	66	0002
Всего в Уплотненный полдник	370	10,31	15,92	36,2	339	
Всего в день	1 470	54,81	51,1	209,61	1 671	
Итого		859,86	829,78	3 020,53	23 502	
Среднее за период		57,32	55,32	201,37	1 567	