

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ №400

Заведующий

Васильева А.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(3-х недельное)**Сезон: **весенний-летний**Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 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	200	6,92	7,95	31,85	237	стр 138
Всего в Завтрак	415	12,97	15,79	62,87	483	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Суп с рыбными консервами	200	7,88	7,72	12,47	154	87
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,6	7,09	39,68	254	313
котлеты рубленые	70	2,13	4,95	4,68	65	305 СТР272
Салат из квашеной капусты	50	0,43	4,42	6,32	67	21
Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,04	20,61	83	378стр 305
Всего в Обед	730	26,3	25,17	117,38	792	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Омлет натуральный	120	5,95	8,54	1,02	105	215
Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,71	2,97	2,92	42	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	474	9,95	12,29	37,04	300	
Всего в день	1 719	49,72	53,25	227,39	1 618	

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"	200/5	8,19	9,35	26,19	224	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	420	14,24	17,19	57,21	470	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,74	3,06	16,86	99	82

Запеканка картофельная с кур мясом	164	18,82	13,65	21,88	279	291,355стр 261.
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	4,44	1,26	47	19стр 102
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Всего в Обед	669	29,16	22,17	88,65	665	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	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	385	12,9	6,99	29,32	242	
Всего в день	1 574	56,8	46,35	185,28	1 419	

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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
солянка домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	15/205/5/ 1	8,14	14,53	11,35	223	204
Горошница (гороховое пюре)	130	40,13	3,03	16,29	167	211
Фрикадельки мясные в соусе	80/30	12,98	13,1	11,92	228	288
икра морковная	50	8,38	3,43	61,59	311	к54
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Всего в Обед	771	75,71	35,04	147,85	1 160	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	72	4,52	3,32	38,07	200	г458 стр 345
Каша пшеничная жидкая на молоке	205	7,34	8,67	26,71	214	стр157
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Всего в Уплотненный полдник	457	14,53	14,33	79,09	503	
Всего в день	1 663	118,98	71,01	280,5	2 188	

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	200/5	7,98	9,67	28,53	226	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	420	14,03	17,51	59,55	472	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Свекольник	200	1,64	3,7	11,46	96	58Борщ с картоф
Суфле из отварного мяса с рисом	160	31,12	22,78	33,41	464	279
салат овощной зимний	50	6,53	3,4	50,57	258	к22

Компот из яблок и черной смородины	180	0,24	0,1	13,6	89	373
Всего в Обед	665	45,61	30,93	142,66	1 076	
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	K706
икра свекольная	60	14,77	2,95	41,95	253	K54
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	410	30,12	21,96	150,12	641	
Всего в день	1 595	92,39	73,21	356,06	2 240	

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	200/5	6,19	8,11	23,73	203	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	430	15,48	15,22	53,34	423	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3	6,49	9,5	128	67 стр 126
Макаронные изделия отварные	150/5	6,44	4,36	41,59	405	205 стр 214
Гуляш из отварного мяса	60/20	17,41	14,33	2,74	210	277 стр 253
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,37	2,72	2,78	41	10
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Всего в Обед	745	34,3	28,85	103,31	1 015	
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	1 675	70,17	60,41	197,57	1 831	

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	200/5	7,13	8,89	27,22	217	185
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	440	13,59	17,08	60	475	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Суп картофельный с мучными клецками	200	2,67	3,66	12,06	102	85 стр 135
Плов из птицы	130/50	11,87	13,38	36,03	312	306 стр 271
Кисель из кураги	180	0,52		23,81	97	380 стр 306
Салат из квашеной капусты	50	0,43	4,42	6,32	67	21
Всего в Обед	685	21,57	22,41	111,84	747	

Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
омлет смешанный с мясными продуктами.	90	9,12	11	1,43	141	286 стр 168
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,37	2,72	2,78	41	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	445	13,78	14,5	37,31	335	
Всего в день	1 670	49,44	53,99	219,25	1 600	

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						
Каша молочная "Ассорти"	200/5	7,71	9,41	25,21	226	171 *
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	440	14,17	17,6	57,99	484	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,94	3,96	3,89	55	93
Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	331	292
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	115	63
Всего в Обед	680	27,9	20,79	97,5	741	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,57	5,75	3,17	103	251
отварной рис	150	3,6	5,1	35,13	245	к315
Всего в Уплотненный полдник	435	16,06	11,23	61,6	456	
Всего в день	1 655	58,63	49,62	227,19	1 724	

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	110/20	16,55	12,24	14,87	235	237 стр 229
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	375	26,25	19,7	46,24	467	
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
Голубцы ленивые	160/30	13,96	8,97	18,34	210	298 стр 265
салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,58	3,8	5,8	66	к40
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
рассольник ленинградский с мясом, сметаной	11/200/5	15,12	55,8	96,84	950	76
Всего в Обед	721	36,74	69,52	167,68	1 457	
Уплотненный полдник						
Каша жидкая манная молочная	200/5	6,19	8,11	23,73	213	168

Булочка "Творожная"	60	7,22	3,38	28,46	173	483
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Всего в Уплотненный полдник	445	13,52	11,52	58,57	412	
Всего в день	1 641	79,41	103,24	276,69	2 387	

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
Каша "Дружба"	200/5	6,69	8,68	32,34	235	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	440	13,15	16,87	65,12	493	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	4,44	1,26	47	19стр 102
Свекольник со сметаной с отварным мясом	185/10/5	3,94	6,32	11,6	119	r58
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	291
Всего в Обед	665	22,56	21,21	85,26	634	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	38	,394
кнели рыбные с маслом	80/5	10,8	4,72	3,43	99	k595
Икра овощная	60	1	5,32	5,7	74	55
Всего в Уплотненный полдник	450	15,15	10,73	45,64	339	
Всего в день	1 655	53,76	51,31	200,22	1 517	

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	200/5	4,12	4,7	32,99	220	178
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	440	10,58	12,89	65,77	478	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	157	81
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Укроп зелень	3	0,13	0,03	0,21	2	
Компот из клубники	180	0,15	0,09	15,5	63	372
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	46	19
жаркое по домашнему	180	17,09	16,41	19,58	294	276 стр 253
Всего в Обед	697,7	28,35	24,75	83,52	731	
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	k231

Всего в Уплотненный полдник	450	28,8	21,63	54,09	527	
Всего в день	1 687,7	70,36	62,08	207,11	1 787	

на 3-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 жидкая молочная "Боярская"	205/5	7,91	9,57	27,34	228	177
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	397
Всего в Завтрак	440	14,37	17,76	60,12	486	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Суп картофельный с зеленым горошком	200	2,46	3,94	7,89	87	81стр 133
отварной рис	130	3,12	4,42	30,45	204	к315
Гуляш из отварного мяса кур	60/20	17,41	14,33	2,74	210	278 а 253
Салат из квашеной капусты	50	0,43	4,42	6,32	67	21
Компот из клюквы	180	0,08		9,6	39	373 стр 303
Всего в Обед	715	29,58	28,06	90,62	776	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Омлет с овощами	80/5	5,58	11,23	2,83	135	220
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26	392
Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,95	2,8	5,6	51	12
Всего в Уплотненный полдник	340	9,42	14,41	31,73	294	
Всего в день	1 595	53,87	60,23	192,57	1 599	

на 3-ая неделя/Вторник

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
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 ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
солянка домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	15/205/5/1	8,14	14,53	11,35	223	204
Капуста тушеная с отварным мясом	180	2,71	2,89	10,34	109	132 стр 156
салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,32	3,17	4,83	55	к40
Компот из свежей вишни	180	0,11	0,07	15,03	71	372
Всего в Обед	711	18,36	21,61	75,17	627	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	4,87	6,69	31,08	251	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	435	10,78	15,79	71,88	520	
Всего в день	1 561	49,89	57,44	201,48	1 656	

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
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/5	7,37	9,58	25,82	239	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	430	16,66	16,69	55,43	459	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,56	9,13	8,85	165	67 стр 126
картофель отварной с маслом	150	2,48	5,72	58,01	303	к125
колобки куриные с соусом сметанным	40/30	9,29	10,92	6,95	163	к704
Салат из свеклы	60	0,78	4,27	4,57	70	33
Кисель из чёрной смородины	180	0,15	0,07	24,15	108	378
Всего в Обед	740	24,34	31,06	136,15	978	
Уплотненный полдник						
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	0002
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	156/44	11,74	5,13	10,29	164	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	505	14,3	5,82	41,47	309	
Всего в день	1 775	57,93	55,77	243,06	1 817	

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 ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Борщ со сметаной с отварным мясом	180/10/10	6,12	6,27	15,64	153	56 стр 121
Макаронные изделия отварные	150	6,23	4,22	40,25	392	205 стр 214
биточки мясные рубленые	55/5	9,36	10,35	7,35	160	282
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,94	3,96	3,89	65	93
напиток из лимона	180		39,56	19,62	55	к646
Всего в Обед	725	28,73	65,31	120,37	994	
Уплотненный полдник						
Каша жидкая манная молочная	200/5	6,19	8,11	23,73	213	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	445	10,52	12,95	63,42	462	
Всего в день	1 585	63,34	98,15	242,06	1 992	

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
Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,21	8,67	25,56	219	168
Бутерброды с маслом	30/5	2,38	4,65	15,2	139	1
Всего в Завтрак	420	13,26	16,51	56,58	465	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Рассольник на бульоне со сметаной	200	2,07	2,55	10,12	173	74
Горошница (гороховое пюре)	150	14,28	3,36	32,75	218	685
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	310
икра морковная	50	8,38	3,43	61,59	311	к54
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	62	376
Всего в Обед	715	40,69	20,69	153	1 073	
Уплотненный полдник						
Пюре картофельное	150	3,1	4,58	20,1	144	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	25	2,78	0,35	16,92	82	0002
Всего в Уплотненный полдник	405	11,49	16,91	43,6	382	
Всего в день	1 640	65,94	54,11	263,28	1 963	
Итого		990,63	950,17	3 519,71	27 338	
Среднее за период		66,04	63,34	234,65	1 823	