

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №136
Львова И.Н.



Примерное основное цикличное 2-х недельное меню для организации питания детей от 2-х до 7-и лет
в МАДОУ ЦРР д/с № 136 на весенне-летний период

Прием пищи, наименование блюд	Выход 2-3 года	Пищевые вещества						Энергетическая ценность			Витамин С			№ рецептур
		3-7года	2-3года		3-7лет		2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 1 понедельник			Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	150	200	4,14	6,30	29,52	4,60	7,00	32,80	180,00	200,00	1,17	1,30	199	
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	34	35	3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,20	139,00	0,06	0,07	3	
Итого за завтрак:	550	641	7,97	11,80	46,17	9,39	13,88	52,36	311,20	359,20	1,24	1,38		
2-й завтрак														
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60	418	
Обед														
Кукуруза конс. порц.	35	42	1,00	2,16	3,57	1,2	2,6	4,3	37,68	45,4	3,24	3,90	12	
Суп гороховый	180	200	3,96	3,79	11,75	5,50	5,27	16,32	97,02	134,75	4,18	5,81	87	
Котлета куриная	60	70	5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	259,31	0,08	0,10	299	
Рисовый гарнир со слив.маслом	120	150	2,88	3,46	30,02	3,60	4,33	37,53	162,80	203,50	0,00	0,00	330	
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	104,17	115,74	0,36	0,40	393	

Хлеб ржаной	40	50	3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00
Итого за обед	615	712	16,60	25,95	92,67	21,20	34,13	113,02	699,20	873,20	7,86	10,21
Полдник												
Напиток витаминный "Валитек"		200				0,20	0,00	3,90		16,40		1,36 б/н
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,40	0,02	30,60				124,20		0,36	394
Печенье	40	50	0,30	0,10	32,00	0,40	0,10	40,00	130,00	163,00	3,20	б/н
Итого	220	250	0,70	0,12	62,60	0,60	0,10	43,90	254,20	179,40	3,56	4,56
УЖИН												
Макаронны с маслом, сыром	160	200	8,94	3,67	25,42	11,17	4,59	31,78	211,20	264,00	0,11	0,14
Багон	30	50	2,00	0,10	3,90	2,50	0,10	4,20	18,00	22,00	11,00	б/н
Коф. напиток с молоком	180	200	2,81	2,39	12,76	3,12	2,66	14,18	84,60	94	1,22	1,35
Итого	370	450	13,74	6,17	42,09	16,79	7,35	50,16	313,80	380,00	12,33	13,49
Итого за день	1855	2153	39,92	44,03	261,70	48,88	55,46	277,62	1654,40	1867,80	28,58	33,24

Прием пищи, наименование блюда	Выход 2-3 года	Пищевые вещества						Энергетическая ценность			Витамин С			№ рецептур	
		3-7года			3-7лет			2-3г			3-7лет				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет	3-7лет			
День 2 (1-й вторник)															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом.	150	200	4,70	3,60	32,80	5,20	4,00	36,40	181,80	202,00	1,04	1,30	199		
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411		
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	33	40	3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,00	139,00	0,06	0,07	3		
Итого	363	440	8,53	9,10	49,45	9,99	10,88	55,96	312,80	361,20	1,11	1,38			
2-й завтрак															
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60	418		
Обед															
Огурцы свежие с укропом и чесноком	35	40	0,30	3,00	1,20	0,40	3,00	1,40	32,00	34,00	0,01	0,01	7		

Помидоры свежие порц.	35	40	1,00	0,10	0,30	1,30	0,10	0,40	8,00	9,00	0,00	1,01	16
Суп "крестьянский" с пшеном и сметаной	180	200	1,66	2,23	10,73	2,30	3,10	14,90	69,62	96,70	5,90	8,20	86
Котлета мясная	60	70	5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	259,31	0,08	0,10	299
Гречневый гарнир с маслом	120	150	6,88	4,84	30,96	8,60	6,05	38,70	194,80	243,50	0,00	0,00	330
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	104,17	115,74	0,36	0,40	393
Хлеб ржаной	40	50	3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00	-
Итого	615	710	18,30	23,70	89,32	23,10	31,18	108,87	674,12	838,75	6,34	9,71	
Подник													
Кефир (Ацидолакт/Йогурт)	180	200	5,22	4,50	7,20	8,00	5,00	8,00	90,00	106,00	1,26	1,40	420
Печенье	25	30	2,12	3,32	17,51	2,49	3,90	20,60	107,10	126,00	0,00	0,00	6/н
Итого	205	230	7,34	7,82	24,71	10,49	8,90	28,60	197,10	232,00	1,26	1,40	
Ужин													
Салат "витаминовый" из капусты с морк., горошком	40	60	0,73	2,05	3,89	1,10	3,10	5,90	36,96	56,00	13,60	20,60	22
Тефтели рыбная в томатном соусе	60	70	9,75	3,38	7,88	13,00	4,50	10,50	101,25	135,00	2,63	3,50	272
Хлеб пшеничный	35	50	2,80	1,05	18,50	4,00	1,50	26,50	95,00	136,50	0,00	0,00	420
Чай с сахаром	180	200	0,04	0,01	6,99	0,06	0,02	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	411
Итого	315	380	13,32	6,48	37,26	18,16	9,12	52,89	261,21	367,50	16,24	24,13	
Итого	1602	1861	49,60	47,54	224,29	64,01	60,57	270,52	1552,03	1909,45	27,51	38,92	

Прием пищи, наименование блюд	Выход 2-3 года	Пищевые вещества						Энергетическая ценность			Витамин С			№ рецептур
		2-3года		3-7года		3-7лет		2-3г	3-7лет	3-7лет	2-3г	3-7лет		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 4 (1-й четверг)														
Завтрак														
Каша пшеничная	150								168,30	187,00	1,17	1,30	199	
Молочная с маслом		200	4,13	4,41	28,13	4,59	4,90	31,26						
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411	

Хлеб пшеничный со сливочным маслом	34	35	3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,20	139,00	0,06	0,07	3
Итого	364	435	7,97	9,91	44,78	9,38	11,78	50,82	299,50	346,20	1,24	1,38	
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60	418
Обед													
Салат из свежих огурцов с помидорами	40	60	0,33	2,71	1,12	0,50	4,10	1,70	30,36	46,00	3,83	5,80	8
Свекольник со сметаной	180	200	1,58	3,20	8,64	2,20	4,45	12,00	69,84	97,00	6,60	9,17	64
Говяжья печень "по-строгановски"	60	70	8,50	4,34	4,59	10,00	5,10	5,40	85,00	100,00	16,96	19,95	311
Макаронны отварные с маслом	120	150	4,75	4,99	25,38	5,46	5,74	29,17	168,08	193,20	0,00	0,00	219
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	100,80	112,00	0,36	0,40	393
Хлеб ржаной	40	50	3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00	
Итого	620	730	18,56	15,94	79,43	21,90	20,21	92,97	557,13	662,70	27,75	35,32	
Полдник													
Молоко кипяченое	180	200	5,42	5,00	9,18	6,02	5,56	10,20	101,70	113,00	1,67	1,85	419
Батон с повидлом	48	55	2,17	3,42	23,98	2,49	3,93	27,56	135,72	156,00	0,09	0,10	2
Итого	228	255	7,58	8,42	33,16	8,51	9,49	37,76	237,42	269,00	1,75	1,95	
Ужин													
Фрукт (Яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00	396
Ленивые вареники с маслом, сахаром	130	140	21,76	12,56	22,23	23,40	13,50	23,90	288,95	310,70	0,33	0,35	243
Какао с молоком	180	200	3,33	2,97	14,31	3,70	3,30	15,90	97,29	108,10	1,31	1,45	416
Итого	410	440	25,49	15,93	46,34	27,50	17,20	49,60	430,24	462,80	11,63	11,80	
Итого за день	1722	1960	60,50	50,20	221,89	68,19	58,68	249,33	1600,30	1816,70	45,97	54,05	

Прием пищи, наименование блюда	Выход 2-3 года	Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепторы
		3-7 лет	Б	Ж	У	3-7лет	2-3г	3-7лет	2-3г		
День 5 (1-я пятница)		3-7 лет	Б	Ж	У	3-7лет	2-3г	3-7лет	2-3г		

Завтрак																				
Каша "Дружба"	150			4,45	3,91	46,40	4,94	4,34	51,56	238,50	265,00	0,00	0,00							199
молочная с маслом.	180			0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01							411
Чай с сахаром	37			3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,20	139,00	0,06	0,07							3
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	367			8,28	9,41	63,05	9,73	11,22	71,12	369,70	424,20	0,07	0,08							
Итого	100			0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60							418
2-й завтрак																				
Сок																				
Обед																				
Салат из свежей капусты с кукурузой	40			0,55	2,01	3,57	0,84	3,04	5,41	34,61	52,44	12,85	*19,47							21
Суп "полевой" с геркулесом и сметаной	180			1,66	2,23	10,87	2,30	3,10	15,10	70,20	97,50	5,90	8,20							85
Зразы с яйцом	60			5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	259,31	0,08	0,10							299
Картофельное пюре с маслом	120			2,46	3,92	16,48	3,07	4,90	20,60	111,02	138,78	14,53	18,16							339
Компот из ягод	180			0,40	0,20	25,20	3,65	0,65	11,45	100,80	112,00	0,36	0,40							393
Хлеб ржаной	40			3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00							-
Итого	620			13,43	24,69	78,25	20,32	33,40	79,43	614,17	774,53	33,72	46,33							
Полдник																				
Молоко кипяченое	180			5,42	5,00	9,18	6,02	5,56	10,20	101,70	113,00	1,67	1,85							419
Булочка "домашняя"	100			7,20	12,50	52,00	7,20	12,50	52,00	349,30	349,30	0,01	0,01							452
Итого	280			12,62	17,50	61,18	13,22	18,06	62,20	451,00	462,30	1,68	1,86							
Ужин																				
Хлеб пшеничный	35			2,80	1,05	18,50	4,00	1,50	26,50	95,00	136,50	0,00	0,00							420
Молочный суп с рисом с маслом	180			5,18	4,69	16,96	5,75	5,21	18,84	130,68	145,20	0,82	0,91							100
Чай с сахаром	180			0,04	0,01	6,99	0,06	0,02	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03							411
Итого	395			8,02	5,75	42,45	9,81	6,73	55,33	253,68	321,70	0,84	0,94							
Итого за день	1762			43,25	57,35	263,11	53,98	69,41	286,26	1764,55	2058,73	39,90	52,81							

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества												Энергетическая ценность			Витамин С		№ рецептур
	3-7 года		2-3года			3-7лет			2-3г		3-7лет		2-3г		3-7лет					
	2-3 года	3-7 года	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет					
2-Я НЕДЕЛЯ																				
День 6(2-й понедельник)																				
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом.	150	200		4,42	5,40	21,12	4,91	6,00	23,47					144,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199
Чай с сахаром	180	200		0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00					20,00	20,20	0,01	0,01	0,01	0,01	411
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41		3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56					111,20	139,00	0,06	0,06	0,07	0,07	3
итого	367	441		8,25	10,90	37,77	9,70	12,88	43,03					275,20	319,20	0,07	0,07	0,08	0,08	
2-й завтрак																				
Сок	100	100		0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18					76,00	76,00	3,60	3,60	3,60	3,60	418
Обед																				
Горошек конс.	35	42		1,04	1,83	2,18	1,25	2,20	2,63					29,32	35,32	3,82	3,82	3,82	3,82	10
Суп фасолевый со сметаной	180	200		3,67	3,82	11,59	5,10	5,30	16,10					95,40	132,50	4,18	4,18	4,18	4,18	89
Котлета мясная	60	70		5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17					194,48	259,31	0,08	0,08	0,10	0,10	299
Гречневый гарнир со слив.маслом	120	150		6,88	4,84	30,96	8,60	6,05	38,70					194,80	243,50	0,00	0,00	0,00	0,00	330
Компот из ягод	180	200		0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00					104,17	115,74	0,36	0,36	0,40	0,40	393
Хлеб ржаной	40	50		3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70					103,05	114,50	0,00	0,00	0,00	0,00	-
итого	615	712		20,36	27,01	92,06	25,85	35,48	112,30					721,21	900,87	8,43	8,43	10,90	10,90	
Полдник																				
Кисель	180	200		0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00					104,17	115,74	0,36	0,36	0,40	0,40	393
компот из изюма	180			0,40	0,02	30,60								124,20		0,36	0,36			394
Вафли	25	30		2,17	2,84	14,45	2,55	3,34	17,00					92,02	108,26	0,00	0,00	0,00	0,00	6/н
итого	205	30		2,56	2,86	45,05	2,55	3,34	17,00					216,22	108,26	0,36	0,36	0,00	0,00	
Ужин																				
Салат из капусты с кукурузой	50	60		0,55	2,01	3,57	0,84	3,04	5,41					34,61	52,44	12,85	12,85	19,47	19,47	21
омлет	90	100		7,47	14,85	1,49	8,30	16,50	1,65					169,47	188,30	0,14	0,14	0,15	0,15	229
Хлеб пшеничный	35	50		2,80	1,05	18,50	4,00	1,50	26,50					95,00	136,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6/н
Коф.напиток с молоком	180	200		3,33	2,97	14,31	3,70	3,30	15,90					97,29	108,10	1,31	1,31	1,45	1,45	416
итого	355	410		13,60	18,87	34,30	16,00	21,30	44,05					361,76	432,90	1,44	1,44	1,60	1,60	
Итого за день	1642	1693		45,67	59,64	227,36	55,00	73,00	234,56					1650,40	1837,23	13,90	13,90	16,18	16,18	

Применение пищи, наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			Витамин С		№ рецептур		
	3-7 года		2-3 года		3-7 лет			2-3г		3-7лет		2-3г	3-7лет			
	2-3 года	3-7 года	Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет				
День 7(2-й вторник)																
Завтрак																
Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4,14	6,34	17,06	4,60	7,04	18,96	194,31	215,90	1,17	1,30	199			
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411			
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	37	41	3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,20	139,00	0,06	0,07	3			
Итого	367	441	7,97	11,84	33,71	9,39	13,92	38,52	325,51	375,10	1,24	1,38				
2-й завтрак																
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60	418			
Обед																
Огурцы свежие порц.	35	40	0,30	0,70	0,90	0,34	0,10	1,00	7,00	6,00	0,00	1,01	7			
Борщ с курицей со сметаной	180	200	1,30	3,60	9,14	1,80	5,00	12,70	74,16	103,00	7,58	10,53	62			
Курица тушеная с овощами	60	70	3,15	2,72	5,61	3,70	3,20	6,60	60,35	71,00	2,47	2,90	318			
Картофельное пюре с маслом	120	150	2,46	3,92	16,48	3,07	4,90	20,60	111,02	138,78	14,53	18,16	339			
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	104,17	115,74	0,36	0,40	393			
Хлеб ржаной	40	50	3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00	-			
Итого	615	710	10,59	11,64	71,83	12,65	14,02	85,60	459,75	549,02	24,93	33,00				
Полдник																
Молоко кипяченое	180	200	5,42	5,00	9,18	6,02	5,56	10,20	101,70	113,00	1,67	1,85	419			
Батон с повидлом	48	55	2,17	3,42	23,98	2,49	3,93	27,56	135,72	156,00	0,09	0,10	2			
Итого	228	255	7,58	8,42	33,16	8,51	9,49	37,76	237,42	269,00	1,75	1,95				
Ужин																
Фрукт (Банан)	100	100	1,50	0,50	21,00	1,50	0,50	21,00	95,00	95,00	10,00	10,00	396			
Запеканка творожно-рисовая со сгущ. мол.	130	150	19,01	12,90	24,94	22,10	15,00	29,00	292,40	340,00	0,26	0,30	250			
Какао с молоком	180	200	3,33	2,97	14,31	3,70	3,30	15,90	97,29	108,10	1,31	1,45	416			
Итого	410	450	23,84	16,37	60,25	27,30	18,80	65,90	484,69	543,10	11,56	11,75	-			
Итого за день	1720	1956	50,89	48,27	217,13	58,75	56,23	245,96	1583,37	1812,22	43,09	51,68	-			

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества												Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур	
	2-3 года		3-7 года		2-3 года		3-7 лет		3-7 лет		2-3г		3-7лет		2-3г		3-7лет			
	2-3 года	3-7 года	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет			
День 8(2-я среда)																				
Завтрак																				
Каша «Ассорти» молочная с маслом.	150	200	4,68	8,82	19,44	5,20	9,80	21,60	175,86	195,40	0,26	0,29	199							
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411							
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	3,78	5,50	11,50	4,73	6,88	14,56	111,20	139,00	0,06	0,07	3							
итого	367	441	8,51	14,32	35,94	9,99	16,68	41,16	307,06	354,60	0,33	0,37								
2-й завтрак																				
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	76,00	3,60	3,60	418							
Обед																				
Салат из св. огурцов с помидорами	40	60	0,33	2,71	1,12	0,50	4,10	1,70	30,36	46,00	3,83	5,80	8							
Суп "летний" с мясом и сметаной	180	200	1,22	3,47	4,81	1,70	4,82	6,68	55,44	77,00	14,50	20,14	71							
Котлета	60	70	5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	259,31	0,08	0,10	299							
Рисовый гарнир	120	150	2,88	3,46	30,02	3,60	4,33	37,53	162,80	203,50	0,00	0,00	330							
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	100,80	112,00	0,36	0,40	393							
Хлеб ржаной	40	50	3,00	0,50	14,50	3,30	0,60	16,70	103,05	114,50	0,00	0,00								
итого	580	670	12,87	23,46	82,16	16,20	31,08	99,08	616,57	766,31	14,94	20,64								
Полдник																				
Кефир	180	200	5,22	4,50	7,20	8,00	5,00	8,00	90,00	106,00	1,26	1,40	420							
Зефир	40	50	2,00	3,10	25,50	2,49	3,90	27,60	130,00	156,00	0,07	0,10	151							
итого	220	250	7,22	7,60	32,70	10,49	8,90	35,60	220,00	262,00	1,33	1,50								
Ужин																				
Салат из капусты с р/м	40	60	0,55	2,01	3,57	0,84	3,04	5,41	34,61	52,44	12,85	19,47	21							
Тефтеля куриная в томатном соусе	60	70	5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	259,31	0,08	0,10	299							
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	20,20	0,01	0,01	411							
Хлеб пшеничный	35	50	2,80	1,05	18,50	4,00	1,50	26,50	95,00	136,50	0,00	0,00	6/н							

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность						Витамин С		№ рецептор ы
	2-3 года		3-7 года		2-3года		3-7лет		2-3г		3-7лет		2-3г		3-7лет		
					Б	Ж	У	Б	Ж	У							
День 10(2-я пятница)																	
Завтрак																	
Каша рисовая молочная с маслом.	150	200	4,45	3,91	46,40	4,94	4,34	51,56	238,50	0,00	0,00	265,00	0,00	0,00	0,00	199	
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	0,01	0,01	20,20	0,01	0,01	0,01	411	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	3,78	5,50	11,65	4,73	6,88	14,56	111,20	0,06	0,06	139,00	0,06	0,07	0,07	3	
итого	367	441	8,28	9,41	63,05	9,73	11,22	71,12	369,70	0,07	0,07	424,20	0,07	0,08	0,08		
2-й завтрак																	
Сок	100	100	0,90	0,00	18,18	0,90	0,00	18,18	76,00	0,00	0,00	76,00	0,00	0,00	3,60	418	
Обед																	
Салат "витаминка" из моркови и кукурузы	40	60	0,46	7,33	7,00	0,70	11,10	10,60	95,77	1,90	1,90	145,10	1,90	2,88	2,88	16	
Щи из св.капусты с курицей и сметаной	180	200	1,22	3,47	4,81	1,70	4,82	6,68	55,44	14,50	14,50	77,00	14,50	20,14	20,14	72	
Котлета мясная	60	70	5,37	15,83	7,63	7,16	21,11	10,17	194,48	0,08	0,08	259,31	0,08	0,10	0,10	299	
Картофельное пюре	120	150	2,46	3,92	16,48	3,07	4,90	20,60	111,02	14,53	14,53	138,78	14,53	18,16	18,16	339	
Компот из ягод	180	200	0,40	0,20	25,20	0,44	0,22	28,00	100,80	0,36	0,36	112,00	0,36	0,40	0,40	393	
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	3,30	0,60	16,70	69,00	0,00	0,00	87,00	0,00	0,00	0,00	-	
итого	620	730	13,21	31,35	77,81	16,37	42,75	92,75	626,51	31,36	31,36	819,19	31,36	41,68	41,68		
Полдник																	
Молоко кипяченое	180	200	5,42	5,00	9,18	6,02	5,56	10,20	101,70	1,67	1,67	113,00	1,67	1,85	1,85	419	
Вафля	25	30	2,17	2,84	14,45	2,55	3,34	17,00	92,02	0,00	0,00	108,26	0,00	0,00	0,00	6/н	
Итого	205	230	7,59	7,84	23,63	8,57	8,90	27,20	193,72	1,67	1,67	221,26	1,67	1,85	1,85		
Ужин																	
Молочный гречневый суп с маслом	180	200	5,37	4,93	15,37	5,97	5,48	17,08	127,37	0,82	0,82	141,52	0,82	0,91	0,91	101	
Чай с сахаром	180	200	0,05	0,00	5,00	0,06	0,00	5,00	20,00	0,01	0,01	20,20	0,01	0,01	0,01	411	
Хлеб пшеничный	35	50	2,80	1,05	18,50	4,00	1,50	26,50	95,00	0,00	0,00	136,50	0,00	0,00	0,00	420	
итого	395	450	8,22	5,98	38,87	10,03	6,98	48,58	242,37	0,83	0,83	298,22	0,83	0,92	0,92	-	
Итого за день	1687	1951	38,20	54,58	221,55	45,60	69,85	257,83	1508,30	37,52	37,52	1838,87	37,52	48,13	48,13	-	