

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №19

_____ Старшинова Н.А.

ПРИМЕРНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ «Детский сад №19 комбинированного
вида»**

Первый день

Наименование блюда	ясли						сад					
	Выход блю-д	белки	жиры	углевод-ы	Энергети-ческая ценность	Вит С	Выход блю-д	белки	жиры	углевод-ы	Энергети-ческая ценность	Вит С
Завтрак												
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,88	7,53	21,72	161,5	0	200/5	6,12	9,31	30,3	174	0
Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыр	30/7/10	4,67	8,62	23	140,21	0	50/8/15	7,87	11,056	15,99	160,28	0
Чай с сахаром	150	0,09	0	11,98	36,48	0	200	0,4	0	14,98	48,64	0
Итого		9,64	16,15	56,7	333,19	0		14,40	20,37	61,27	382,92	0
Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком конс	40	0,47	2,03	3,62	64,8	4,5	50	0,52	2,73	5,76	34,8	6,6
Щи на м/б со сметаной	150/9	3,99	3,2	9,61	85,76	15,54	200/10	5,52	3,87	11,6	114,35	19,4
Котлета мясная	60	12,8	10,04	14,9	138,6	0,17	67	14,68	8,92	15,61	176,75	0,2
Картофельное пюре	120	3,44	5,67	20	130	14,36	150	3,5	6,46	30,3	160,45	17,9
Компот из сухофруктов	150	0,17	0	20,9	80,7	0,2	200	0,14	0	27,85	85,86	0,3
Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
Итого		23,14	23,24	86,75	544,23	34,77		26,96	22,58	110,72	665,17	44,46
Уплотненный полдник												
Творожно-морковная запеканка	120	16,21	10,99	33,15	259,16	0,88	170	14,72	14,43	15,9	334,32	1,02
Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	14,39	116,21	0,95	200	5,2	6,54	19,4	149,92	1,05
Яблоко	100	0,4	0	10,1	42	10	100	0,4	0	10,1	42	10
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0
Итого		23,2	16,77	74,94	504,21	11,83		22,19	20,97	69,32	613,13	12,08
Всего за день		56,18	56,16	230,09	1465,63	50,59		63,71	63,92	253,01	1740,22	60,53

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
90	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,77	7,05	19,95	147,1	1,34	200/5	5,79	8,39	29,28	149,1	1,54
104	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
92	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,39	4,78	36,48	1,3	200	2,79	3,19	19,71	48,64	1,5
	Груша	110	0,4	0,4	10,7	42	6,2	110	0,4	0,4	10,7	42	6,2
	Итого		9,02	16,32	74,36	335,58	8,84		2,98	19,26	90,66	379,55	9,24
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
53	Салат из зеленого горошка	40	1,31	2,5	5,69	30,5	8,8	50	1,84	3,5	7,9	33,5	13,29
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	6,42	3,62	14,26	126,04	8,42	200/20	7,8	3,77	15,2	140,08	10,52
	Биточки мясные	60	12,8	10,04	4,9	138,6	0,17	67	14,68	10,75	5,74	175,2	0,8
	Капуста тушеная	120	3,09	3,87	14,53	88,59	61,6	150	3,93	4,84	18,17	110,74	73,5
	Компот из кураги	150	0,46	0	20,97	59,58	0,2	200	0,56	0	27,85	76,72	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		26,17	20,33	76,05	517,69	79,58		31,15	23,22	94,63	629,22	98,42
	Уплотненный полдник												
	Омлет	120	7,9	10,01	3,9	178	0,39	130	7,9	11,91	5	200,84	0,49
	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	14,39	116,21	0,95	200	5,2	6,54	19,4	149,92	1,05
	Булочка домашняя	70	6,4	2,84	33,49	180,8	0,02	80	8,06	461	35,9	220,8	0,03
	Итого		18,52	18,55	51,79	473,1	1,35		21,21	22,92	60,31	575,54	1,57
	Всего за день		54,1	54,3	213,9	1426,37	93,77		65,81	65,41	257,29	1664,29	113,23

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюд	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
93	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,77	7,05	19,95	147,1	1,34	200/5	5,79	8,39	29,28	149,1	1,54
103	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
92	Какао на молоке	150	2,13	2,39	4,78	36,48	1,3	200	2,79	3,19	19,71	48,64	1,5
	Апельсин	100	0,6	0	6	27	6,2	100	0,6	0	6	27	6,2
	Итого		11,35	15,19	66,69	327,87	8,87		16,07	19,87	90,2	375,45	17,94
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
53	Салат свежей капусты	40	0,8	5	1,79	30,3	16,06	50	0,8	5	1,79	35,3	23,6
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	2,5	5,2	16,7	102	11,5	200	3,9	5,7	22,3	127,55	15,5
	Суфле куриное	85	21,5	14,12	4,5	150,7	4,7	85	21,5	14,12	4,5	150,7	4,7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,54	4,24	27,34	102,7	0	120	2,86	5,32	29,8	122,34	0
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,11	58,41	0,2	200	0,14	0	18,29	75,29	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		29,32	28,85	80,08	518,85	33		31,55	31,59	97,2	645	44,1
	Уплотненный полдник												
	Котлета рыбная	70	6,3	4,8	8,7	155,34	0,15	75	10,1	6,68	9,6	172,16	0,2
	Свекла тушеная	100	6,62	6,5	21,9	138,5	7,92	110	6,7	7,9	31,5	140,4	9,9
	Чай сладкий	150	0	0	9,03	36,48	0	200	0	0	12,04	48,64	0
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,19	86,89	0	50	3,98	1,9	29,8	144,8	0
	Зефир	17,5	0	0	14,24	59,3	0	25	0	0	20,35	84,7	0
	Итого		15,4	12,3	71,8	476,5	8,07		20,9	16,48	103,39	590,72	10,1
	Всего за день		56,34	56,32	225,04	1398,23	53,94		68,78	64,94	297,25	1686,15	76,14

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюд	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,95	6,15	26,35	113,71	1,34	200/5	7,37	8,21	30,61	153,66	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Кофейный напиток на молоке	150	4,128	3,39	14,78	36,48	1,3	200	4,18	4,2	20,71	48,64	1,5
	Банан	100	0,6	0	10,7	27	6,2	100	0,6	0	10,7	27	6,2
	Итого		13,41	16,29	70,76	303	8,84		16,76	20,65	87,56	368,5	9,24
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,66	4,03	4,25	30,5	16,06	60	0,66	4,03	4,25	33,5	23,6
	Суп рыбный	150	8	2,2	13,8	108,03	9,64	200	10,09	2,48	18	126,56	12,05
	Мясные зразы с овощами	135	11,12	12,16	14,05	193,97	61,6	180	14,04	14,6	16,8	240	73,5
	Соус сметанный	110	0,44	3,03	1,9	37,8	2,25	120	0,44	3,03	1,9	37,8	2,25
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,11	58,41	0,2	200	0,14	0	18,29	75,29	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		22,51	22,02	7,06	504,25	89,75		28,13	24,86	88,51	644,9	112,72
	Уплотненный полдник												
	Творожный пудинг	120	12,13	10,25	26,9	264,05	0,61	140	17,3	16,3	30,9	306,63	0,76
	Кисель	150	1,2	0	21,76	87,14	0	200	1,36	0	29,02	116,9	0
	Гренки пшеничные	30	2,3	0,98	17,93	86,89	0	50	3,98	1,9	19,88	144,81	0
	Итого		15,52	11,23	66,59	438,08	0,61		22,64	18,2	89,9	568,34	0,76
	Всего за день		49,13	48,70	210,59	1314,07	90,36		65,46	65,49	367,82	1684,05	113,48

Пятый день

№ реце птур пы	Наименование блюд	если						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,1	6,23	15,9	97,72	1,34	200/5	6,8	8,7	21,2	163,55	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Какао на молоке	150	2,13	2,39	4,78	36,48	1,3	200	2,79	3,19	19,71	48,64	1,5
	Яблоко	100	0,6	0	6	27	6,2	100	0,6	0	6	27	6,2
	Итого		10,95	16,21	60,29	292	2,04		15,16	20,87	84,1	379	2,44
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат витаминный	50	0,67	3	6,9	30,5	16,06	60	0,7	3,2	7,3	33,5	23,6
	Рассольник на м/б	150	3,72	3,93	14,74	89,4	6,57	200	6,09	6,34	15,35	112,43	8,2
	Шницель мясной	60	12,8	10,05	4,92	151,5	0,17	67	14,68	1172	5,74	176,75	0,2
	Морковь тушеная	120	2,59	3,99	20,97	107,41	1,65	150	3,02	4,8	21,6	133,47	2,2
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,11	58,41	0,2	200	0,14	0	18,29	75,29	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		22,28	21,25	77,24	510,99	24,65		27,4	26,4	97,45	663,7	34,5
	Уплотненный полдник												
	Овощное рагу	120	4,9	3,65	13,7	233,56	14,33	150	5,7	6,6	13,7	233,6	17,2
	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	14,4	114,3	0,9	200	5,6	6,4	17,96	149,9	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,19	86,89	0	50	3,98	1,9	29,8	144,8	0
	Зефир	17,5	0	0	14,24	59,3	0	25	0	0	20,35	84,7	0
	Итого		11,8	9,43	60,27	494,05	15,27		15,28	14,9	71,9	583,9	18,25
	Всего за день		47,9	47,7	213,4	1379,3	52,7		60,4	60,4	259,6	1670,4	65,9

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Вермишель молочная с маслом сливочным	150/5	4,96	4,59	24,12	162,7	1,34	200/5	6,89	6,12	29,73	177,9	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Кофейный напиток на молоке	150	4,128	3,39	14,78	36,48	1,3	200	4,18	4,2	20,71	48,64	1,5
	Итого		14,05	16,75	65,59	329,98	2,78		18,95	22,62	75,12	366,34	3,13
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат зел.горошек с луком	40	1,31	1,79	3,8	30,5	2,4	50	1,84	2,2	4,55	33,2	3,2
	Свекольник на м/б со сметаной	150	3,29	3,24	13,47	95	7,97	200	4,9	5,07	18,04	98,11	9,95
	Котлета мясная	60	12,8	10,05	4,92	151,5	0,17	67	14,68	1172	5,74	176,75	0,2
	Сложный гарнир	120	4,15	4,97	15,79	110	55,57	150	4,52	5,04	19,18	124,9	58,1
	Компот из кураги	150	0,46	0	20,97	59,58	0,2	200	0,56	0	27,85	76,72	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		22,52	22,02	77,24	504,25	66,14		28,14	24,86	88,51	664,9	71,75
	Уплотненный полдник												
	Блины	120	6,06	6,51	27,84	254	0	140	7,34	7,6	37,8	242	0
	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	14,4	114,3	0,9	200	5,6	6,4	17,96	149,9	1,05
	Джем	20	0,06	0	13,12	74		30	0,09	0	19,68	81	
	Итого		10,72	11,31	65,42	494,2	0,9		13,43	14	88,18	544,9	1,05
	Всего за день		48,92	48,4	206,88	1427,13	67,1		61,51	61,01	246,48	1633,24	79,68

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	3,95	7,59	19,65	148,92	1,34	200/5	5,72	8,07	25,37	181,13	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Какао на молоке	150	2,13	2,39	4,78	36,48	1,3	200	2,79	3,19	19,71	48,64	1,5
	Итого		11,43	18,32	61,11	316,2	2,64		15,7	23,7	82,31	369,58	3,04
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат из свеклы	40	0,47	2,03	3,62	30,5	3,8	50	0,52	2,05	3,76	33,5	5,7
	Суп крестьянский на м/б	150	4,46	3,23	7,89	106,07	6,3	200	6,26	6,04	9,9	113	7,87
	Запеканка картофельная с мясом	130	16,65	10,16	22,40	220,2	27,18	160	18,99	11,45	25,11	255,94	29,27
	Подлива	40	0,66	3,99	4,93	62,78	0,25	50	1,07	4,8	7,15	76,06	0,39
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,11	58,41	0,2	200	0,14	0	18,29	75,29	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		22,52	22,02	77,24	504,25	66,14		28,14	24,86	88,51	664,9	71,75
	Уплотненный полдник												
	Ленивые вареники со сливочным маслом	180	11,91	11,62	28,11	309,06	0,51	210	14,40	14,63	30,94	318,91	0,67
	Чай сладкий	150	0	0	9,03	36,48	0	200	0	0	12,04	48,64	0
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,19	86,89	0	50	3,98	1,9	29,8	144,8	0
	Груша	100	0,4	0,4	10,1	42	5	100	0,4	0,4	10,1	42	5
	Итого		14,79	12,99	65,17	474,43	5,51		18,90	16,03	83,56	554,36	5,67
	Всего за день		51,07	51,01	203,36	1423,13	49,88		64,2	64,42	257,68	1649,69	56,24

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	если						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	4,45	7,74	32,94	123,66	1,34	200/5	6,55	8,33	35,09	145,03	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Кофейный напиток на молоке	150	4,128	3,39	14,78	36,48	1,3	200	4,18	4,2	20,71	48,64	1,5
	Яблоко	100	0,6	0	6	27	6,2	100	0,6	0	6	27	6,2
	Итого		11,41	14,87	87,34	332,94			15,12	20,77	97,45	375,4	
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,66	4,03	4,22	32,5	3,8	60	0,66	4,03	4,25	35,5	5,7
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,5	4,35	17,58	122,06	6,3	200	2	6,35	18,1	132,06	7,87
	Курица отварная	60	18,22	8,36	0,4	100,4	27,18	67	18,22	9,68	0,4	112,14	29,27
	Картофельное пюре	120	3,44	5,67	25	196,89	0,25	150	4,3	6,46	30,3	207,7	0,39
	Компот из изюма	150	0,12		20,97	58,41	0,2	200	0,12		22,94	76,72	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		25,81	22,7	83,88	154,43			27,63	26,88	95,59	656,72	
	Уплотненный полдник												
	Рыбное соте	180	19,46	16,77	24,12	260,88		210	18,7	15,56	24,8	276	
	Чай сладкий на молоке	150	2,09	3,12	9,95	130,7		200	2,39	3,5	13,27	143,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,19	86,89	0	50	3,98	1,9	29,8	144,8	0
	Кукуруза консервированная	30	0,48	0,12	4,29	20,91		40	0,64	0,16	5,27	27,92	
	Итого		24,42	20,9	56,2	499,41			25,62	21,18	63,68	562,43	
	Всего за день		61,9	61,57	243,61	1489,78			68,65	68,83	272,73	1677,6	

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	ясли						сад					
		Выход блюды	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюды	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,69	5,9	28,96	101,64	1,34	200/5	5,9	5,9	30,3	152,28	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыр	30/7/10	4,67	8,62	23	140,21	0	50/8/15	7,87	11,056	15,99	160,28	0
	Кофейный напиток на молоке	150	4,128	3,39	14,78	36,48	1,3	200	4,18	4,2	20,71	48,64	1,5
	Апельсин	100	0,4	0	6	38	40	100	0,4	0	6	38	40
	Итого		13,18	16,92	61,74	306,92	42,78		15,31	20,8	71,89	378,82	43,23
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат ассорти	50	1,27	4,87	10,56	30,5	4,5	60	1,69	4,9	10,56	33,5	6,6
	Борщ на м/б с сметаной	150	2,23	4,07	9,61	113,69	7,8	200	3,32	5,2	10,9	154,59	9,74
	Печень по строгановски	60	11,83	6,4	6,93	125,37	10,2	70	12,44	9,57	9,9	171,45	15,63
	Рис отварной	120	2,54	4,3	21,29	133,6	0,03	150	3,2	4,3	25,62	140,65	0,04
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,11	58,41	0,2	200	0,14	0	18,29	75,29	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		20,98	20,1	85,04	537,11	22,74		23,69	24,47	100,54	662,9	32,04
	Уплотненный полдник												
	Сельдь соленая	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75	60	5,3	6,5	0,91	116	1
	Картофельное пюре	120	2,77	5,25	20,19	171,2	14,36	150	3,2	5,25	25,3	198,7	17,95
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	79,5	0	50	3,98	1	19,88	86,89	0
	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	14,39	124,2	0,98	180	5,6	6,4	19,4	149,9	1,05
	Вафли	17,5	1,43	1,44	9,35	58,33		25	2,04	2,06	10,35	83,33	
	Итого		17,12	14	70,45	460,38	16,09		21,16	14,64	80,8	568,22	20
	Всего за день		51,68	5102	223,22	1380,41	85,6		60,55	59,91	259,23	1685,98	99,63

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	ясли						сад					
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вит С
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,77	6,53	15,9	122,55	1,34	200/5	6,8	8,7	21,2	159,86	1,54
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,73	6,48	28,93	130	0	50/8	4	7,28	30,95	139,81	0
	Кофейный напиток на молоке	150	4,128	3,39	14,78	36,48	1,3	200	4,18	4,2	20,71	48,64	1,5
	Яблоко	100	0,6	0	6	27	6,2	100	0,6	0	6	27	6,2
	Итого		10,02	15,66	60,31	316,83			19,9	19,18	80,45	375,4	
	Сок	100	0,2	0	11,7	79	4,0	100	0,2	0	11,7	79	4,0
	Итого		0,2	0	11,7	79	4,0		0,2	0	11,7	79	4,0
	Обед												
	Салат зеленого горошка с огурцом	40	0,52	4,71	2,12	30,5	3,8	50	0,58	4,71	2,23	35,5	5,7
	Суп гороховый на м/б с гречками	150/20	5,5	5,2	19,7	158,1	6,3	200/25	6,9	6,7	28,3	178,1	7,87
	Картофель тушеный с мясом	130	13,51	10,59	27,57	204,76		160	15,42	14,95	31,57	238,56	
	Компот из кураги	150	0,42		20,97	76,72	0,2	200	0,56		27,96	114,08	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,29	17,72	74,37	0	50	2,6	0,6	19,6	92,96	0
	Итого		21,86	20,78	86,04	544,45			25,8	26,72	109,66	657,2	
	Уплотненный полдник												
	Сырники творожно-морковные	140	13,79	11,75	32,37	214,25		160	17,37	13,97	35,95	236,01	
	Сгущенное молоко	20	1,1	1,54	1,92	26,60		30	1,65	2,31	2,88	39,9	
	Гренки пшеничные	30	2,39	0,98	17,93	79,5		50	3,98	1,9	19,88	132,5	
	Кисель	150	1,02	0	17,9	144,9		200	1,36	0	19,02	154,9	
	Итого		18,3	1,26	73,9	465,25			24,36	18,18	77,73	563,3	
	Всего за день		50,41	50,71	222,94	1406,53			64,43	64,08	274,31	1675	