



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР –
«Детский сад № 11»
А.Ю. Ситникова
Приказ от 01.03.2023 № 28

Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение центр развития ребенка –
«Детский сад № 11»

Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 1		День 1					
завтрак	Каша жидкая кукурузная (ячневая) с маслом	150/160	3,31/3,52 3,21/3,43	3,95/4,2 3,07/3,28	25,20/26,8 20,71/22,09	150/159 124/132	<u>199</u> <u>182</u>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160/180	2,29/2,58	1,56/1,76	16,53/18,60	90/101	<u>415</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	<u>3</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	<u>386</u>
итого за завтрак		444/494	10,08/12,18 9,98/12,09	11,85/14,62 10,97/13,7	63,66/72,67 64,14/73,17	402/470 377/444	
обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,6/1,0	-	3,3/5,5	15/25	*
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150/180	4,30/5,17	0,52/0,63	14,17/17,0	79/94	<u>87</u>
	Тефтели мясные	50/70	6,61/8,86	8,36/11,03	18,29/22,25	175/225	<u>304</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Картофельное пюре	90/100	2,25/2,66	3,51/5,12	14,48/21,8	100/147	<u>339</u>
	Компот из сушеных фруктов с витамином С (курага)	150/180	1,03/1,23	0,063/0,075	9,74/21,58	76/92	<u>394</u>
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*	
итого за обед		530/660	15,54/20,01	9,423/12,335	61,5/86,33	540/586	
полдник	Булочка домашняя	30/50	2,18/3,64	3,76/6,26	16,18/26,96	107/179	<u>452</u>
	Кисломолочный напиток	170/200	5,1/6,0	6,8/8,0	7,82/9,2	116/136	*
итого за полдник		200/250	7,28/9,64	10,56/14,26	24,0/36,16	223/315	
ужин	Пудинг из моркови, соус молочный	90/130	3,68/5,36	4,4/6,4	14,60/21,23	113/164	<u>172</u>
		20/30	0,41/0,62	1,05/1,57	1,42/2,13	17/25	<u>368</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	<u>227</u>
	Сок фруктовый	180/200	-	-	21,6/24,0	90/100	*
Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*	
итого за ужин		360/440	11,72/14,46	10,35/12,97	51,1/65,24	349/440	
Итого за день		1534/1844	47,15/59,37 47,05/59,28	45,79/60,81 44,82/59,79	215,95/284,06 211,95/279,76	1514/1811 1489/1785	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 1	День 2						
завтрак	Пудинг из творога с рисом Соус молочный (сладкий)	123/131	18,12/19,3	12,23/13,02	23,28/24,8	276/293	<u>250</u>
		37/39	0,72/0,76	1,67/1,76	4,90/5,17	38/40	<u>369</u>
	Какао с молоком	160/180	3,26/3,67	2,84/3,19	14,06/15,82	95/107	<u>416</u>
	Бутерброд с маслом	30/3 40/4	2,02/2,70	6,23/8,30	12,06/16,08	112/150	<u>1</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	<u>386</u>
итого за завтрак		448/494	24,5/26,83	23,35/26,67	63,61/71,67	563/634	
обед	Икра свекольная или морковная	30/50	0,7/1,17	1,38/2,3	3,7/6,17	30/50	<u>55</u>
	Борщ с картофелем	150/180	1,23/1,47	3,0/3,60	8,46/10,16	66/79	<u>64</u>
	Котлета рубленая	50/70	7,78/10,89	5,78/8,09	6,03/8,44	114/160	<u>299</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Макаронные изделия отварные	90/100	3,31/3,68	2,71/3,01	15,87/17,63	101/112	<u>335</u>
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*
итого за обед		530/660	15,93/20,61	14,19/16,82	70,46/86,49	488/620	
полдник	Пряник	30/50	1,5/2,5	1,65/2,75	21/35	93/155	*
	Молоко кипяченое	170/200	5,18/6,09	4,6/5,4	8,57/10,08	96/113	<u>419</u>
итого за полдник		200/250	6,68/8,59	6,25/8,15	29,57/45,08	189/268	
ужин	Рагу из овощей	110/160	1,28/1,86	7,63/11,09	7,87/11,44	105/152	<u>148</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	227
	Чай с лимоном	180/200	0,12/0,13	0,02/0,026	10,20/11,33	41/46	<u>412</u>
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	9,03/10,47	12,55/16,12	31,55/40,65	275/349	
Итого за день		1538/1844	56,84/67,67	55,62/66,56	196,79/211,56	1518/1876	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша жидкая овсяная («Геркулес») с маслом	150/160	3,57/3,81	5,23/5,57	17,05/18,19	130/138	<u>199</u>
	Чай с молоком	160/180	2,37/2,67	2,08/2,34	12,72/14,31	79/89	<u>413</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	3
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	386
итого за завтрак		444/494	10,42/12,56	13,65/16,57	51,7/59,77	371/437	
обед	Свекла тушеная	30/50	0,62/1,03	1,90/3,17	2,83/4,72	31/52	<u>145</u>
	Суп картофельный	150/180	1,41/1,69	1,7/2,04	9,98/11,98	61/73	<u>83</u>
	Плов из птицы	160/200	16,00/20,00	14,78/18,48	26,76/33,45	304/380	<u>321</u>
	Кисель из повидла, джема, варенья с витамином С	150/180	0,07/0,08	- -	17,57/21,09	80/85	<u>401</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*
итого за обед		530/660	21,1/26,55	18,86/24,29	72,27/90,18 73,14/91,24	543/676 556/690	
полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	30/50	2,75/4,58	4,24/7,06	15,09/25,15	110/183	<u>445</u>
	Кисломолочный напиток	170/200	5,1/6,0	6,8/8,0	7,82/9,2	116/136	*
итого за полдник		200/250	7,85/10,58	11,04/15,06	22,91/34,35	226/319	
ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/80	7,61/10,15	3,16/4,21	8,00/10,67	91/121	<u>277</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Капуста тушеная	70/90	1,45/2,07	2,27/3,24	6,60/9,43	53/75	<u>354</u>
	Сок фруктовый	180/200	-	-	21,6/24,0	90/100	*
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	9,34/12,64	5,53/9,35	50,57/63,46	315/406	
Итого за день		1534/1844	48,71/62,33	49,08/65,27	199,5/249,32	1470/1854	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 1		День 4					
завтрак	Запеканка из творога	123/131	21,6/23,08	14,82/15,79	21,09/22,47	304/324	<u>251</u>
	Соус молочный (сладкий)	37/39	0,72/0,77	5,56/5,92	16,30/17,36	38/40	<u>369</u>
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,85	2,14/2,41	12,76/14,36	81/91	414
	Бутерброд с маслом	30/3 40/4	2,02/2,70	6,23/8,30	12,06/16,08	112/150	1
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,79	42/44	386
итого за завтрак		448/494	27,25/29,8	29,13/32,82	71,52/80,06	577/649	
обед	Зеленый горошек консервированный	30/50	0,9/1,5	-	1,8/3,0	11/18	*
	Рассольник ленинградский	150/180	1,41/1,70	4,24/5,11	9,67/11,60	83/100	<u>82</u>
	Запеканка из печени с рисом	140/170	17,63/21,49	7,0/9,88	20,31/25,0	223/275	<u>311</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Компот из сушеных фруктов (изюм) с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*	
итого за обед		530/660	23,55/29,26	11,84/17,11	69,78/86,36	497/617	
полдник	Вафли	30/50	1,5/2,5	7,8/13,0	19,2/32,0	153/255	*
	Молоко кипяченое	170/200	5,18/6,09	4,6/5,4	8,57/10,08	96/113	<u>419</u>
итого за полдник		200/250	6,68/8,59	12,4/18,4	27,77/42,08	249/368	
ужин	Картофельное пюре	110/160	2,24/3,75	3,51/5,12	14,48/21,8	100/147	<u>339</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	227
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,05	0,011/0,050	9,4/10,51	32/35	<u>411</u>
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	10,26/12,28	7,64/9,02	37,36/49,45	254/321	
Итого за день		1538/1844	67,4/79,44	61,79/78,5	206,88/258,64	1584/1967	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 1		День 5					
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150/160	3,24/3,46	4,28/4,57	23,16/24,70	144/154	<u>199</u>
	Какао с молоком	160/180	3,26/3,67	2,84/3,19	14,06/15,82	95/107	<u>416</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	<u>3</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	386
итого за завтрак		444/494	10,98/13,21	13,46/16,42	59,15/67,79	401/471	
обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	30/50	0,39/0,66	0,78/1,30	1,55/2,59	15/25	<u>338</u>
	Суп картофельный с крупой (рис)	150/180	1,30/1,56	1,71/2,05	8,58/10,3	55/66	<u>86</u>
	Рулет с макаронами	60/80	6,29/8,38	3,99/5,32	10,33/13,77	103/137	<u>313</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Картофель отварной	80/90	1,52/1,71	2,30/2,59	12,27/13,80	76/86	<u>336</u>
	Компот из сушеных фруктов (курага) с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*	
итого за обед		530/660	13,11/16,88	9,38/12,86	70,73/87,22	429/538	
полдник	Батон с вареным сгущенным молоком	20/30	1,66/2,49	0,28/0,42	10,48/15,72	51/77	*
	Кисломолочный напиток	10/20	0,85/1,7	5,86/11,72	0,23/0,46	32/64	*
	Кисломолочный напиток	170/200	5,1/6,0	6,8/8,0	7,82/9,2	116/136	*
итого за полдник		200/250	7,61/10,19	12,94/20,14	18,53/25,38	199/277	
ужин	Суфле из рыбы	60/80	11,95/15,48	7,99/10,63	2,54/3,41	132/174	<u>284</u>
	Пюре из свеклы	90/120	1,35/1,80	3,03/4,05	7,87/10,49	64/86	<u>342</u>
	Сок фруктовый	180/200	-	-	21,6/24,0	90/100	*
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	17,03/22,25	11,32/15,08	54,56/63,96	352/448	
Итого за день		1534/1844	48,73/62,53	47,1/64,5	202,97/244,35	1381/1736	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 2		День 6					
завтрак	Каша жидкая манная (ячневая) с маслом	150/160	2,25/2,40 3,21/3,43	3,58/3,82 3,07/3,28	19,73/21,04 20,71/22,09	120/128 124/132	<u>199</u> <u>182</u>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160/180	2,29/2,58	1,56/1,76	16,53/18,60	90/101	<u>415</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	<u>3</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	386
итого за завтрак		444/494	9,02/11,06 9,98/12,09	11,48/14,13 10,97/13,59	58,19/66,89 59,17/67,94	372/439 376/443	
обед	Кабачковая икра	30/50	-	1,05/1,75	3/5	27/45	*
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150/180	3,29/3,95	3,07/3,68	9,79/11,75	81/97	<u>87</u>
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71/10,28	6,02/8,03	1,98/2,64	94/126	<u>293</u>
	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая)	100/120	5,73/6,88 2,97/3,56	4,06/4,87 2,893/3,47	25,76/30,91 21,13/25,36	163/195 122/147	<u>330</u>
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*
итого за обед		530/660	22,01/28,51 19,25/25,17	14,69/18,95 13,52/17,55	77,36/95,3 72,73/89,75	542/685 501/637	
полдник	Сдоба обыкновенная	30/50	2,33/3,88	1,92/2,36	15,69/26,15	85/141	<u>449</u>
	Молоко кипяченое	170/200	5,18/6,09	4,6/5,4	8,57/10,08	96/113	<u>419</u>
итого за полдник		200/250	7,51/9,97	6,52/7,76	24,26/36,23	181/254	
ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110/160	2,65/3,85	4,48/6,51	14,31/20,82	108/157	<u>163</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	227
	Чай с лимоном	180/200	0,12/0,13	0,02/0,026	10,20/11,33	41/46	<u>412</u>
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	9,11/10,62	8,54/10,29	32,6/42,41	251/315	
Итого за день		1534/1844	46,99/58,75	43,14/54,13 41,88/54,03	198,85/250,2 194,72/245,17	1361/1712 1320/1664	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 2		День 7					
завтрак	Запеканка из творога (мука) Соус молочный (сладкий)	123/131	21,6/23,08	14,82/15,79	21,09/22,47	304/324	<u>251</u>
		37/39	0,72/0,77	5,56/5,92	16,30/17,36	38/40	<u>369</u>
	Чай с молоком	160/180	2,37/2,67	2,08/2,34	12,72/14,31	79/89	<u>413</u>
	Бутерброд с маслом	30/3 40/4	2,02/2,70	6,23/8,30	12,06/16,08	112/150	1
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	42/44	386
итого за завтрак		448/494	27,09/29,62	29,07/32,75	71,48/80,02	575/647	
обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,6/1,0	-	3,3/5,5	15/25	*
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150/180	1,18/1,42	1,64/1,97	8,75/10,5	55/65	<u>86</u>
	Фрикадельки мясные в соусе	50/70	5,70/8,15	5,75/8,21	5,23/7,47	96/137	<u>305</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Овощи в молочном соусе	90/ 100	1,86/2,06	1,7/1,89	7,95/8,83	57/64	<u>350</u>
	Кисель из повидла, джема, варенья с витамином С	150/180	0,08/0,1	-	17,57/21,09	80/85	<u>401</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*
итого за обед		530/660	12,7/17,8	9,67/14,17	43,97/75,15	398/498	
полдник	Печенье	30/50	2,4/4,0	3,9/6,5	19,2/32,0	123/205	*
	Кисломолочный напиток	170/200	5,1/6,0	6,8/8,0	7,82/9,2	116/136	*
итого за полдник		200/250	7,5/10,0	10,7/14,5	27,02/41,2	239/341	
ужин	Свекла, тушеная в белом соусе	110/160	1,36/2,01	3,62/5,26	8,92/13,2	74/108	<u>357</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	227
	Сок фруктовый	180/200	-	-	21,6/24,0	90/100	*
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	9,9/11,78	8,46/10,18	45,45/56,96	302/371	
Итого за день		1538/1844	56,28/67,91	57,96/65,18	186,47/251,45	1505/1845	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 2		День 8					
завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	110/120	4,38/4,67	4,56/4,86	24,22/25,83	156/166	<u>182</u>
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	227
	Какао с молоком	160/180	3,26/3,67	2,84/3,19	14,06/15,82	95/107	<u>416</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	<u>3</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,79/10,30	42/44	386
итого за завтрак		444/494	17,2/19,5	18,34/21,31	60,49/69,2	476/546	
обед	Икра свекольная или морковная	30/50	0,70/1,17 0,66/1,097	1,38/2,3	3,7/6,17 3,26/5,44	30/50 28/47	<u>55</u>
	Борщ с капустой и картофелем	150/180	1,09/1,30	2,95/3,54	7,65/9,17	62/74	<u>63</u>
	Птица тушеная	50/70	8,24/11,77	7,55/10,78	2,05/2,93	69/97	<u>318</u>
	Соус сметанный	20/30	0,28/0,42	0,10/1,50	1,17/1,76	15/22	<u>372</u>
	Пюре картофельное	90/100	2,25/2,66	3,52/4,16	14,99/17,71	101/119	<u>339</u>
	Компот из сушеных фруктов (изюм) с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*	
итого за обед		530/660	15,89/21,47 15,85/21,40	16,0/22,9	66,39/88,18 65,91/87,68	442/564 440/561	
полдник	Булочка «Дорожная»	30/50	2,03/3,39	4,19/6,98	15,64/26,07	109/181	<u>453</u>
	Молоко кипяченое	170/200	5,18/6,09	4,6/5,4	8,57/10,08	96/113	<u>419</u>
итого за полдник		200/250	7,21/9,48	8,79/12,38	24,21/36,15	205/294	
ужин	Пудинг рыбный запеченный	75/110	10,54/14,45	5,52/7,21	4,54/6,19	113/149	<u>285</u>
	Капуста тушеная	75/90	1,54/1,85	2,42/2,90	7,05/8,44	56/67	<u>354</u>
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,02	9,99/11,1	40/44	<u>411</u>
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	14,81/19,91	7,47/9,59	33,27/41,53	263/333	
Итого за день		1534/1844	54,99/70,22 54,59/69,52	51,39/67,12	185,87/236,86 184,91/235,86	1398/1752 1396/1751	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ясли/сад	№ рецептуры
			Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад		
Неделя 2		День 10					
завтрак	Каша жидкая рисовая с маслом	150/160	3,24/3,46	4,28/4,57	23,16/24,70	144/154	<u>199</u>
	Чай с молоком	160/180	2,37/2,67	2,08/2,34	12,72/14,31	79/89	<u>413</u>
	Бутерброд с сыром	30/3/6 40/4/10	4,1/5,68	5,96/8,26	12,62/17,47	120/166	<u>3</u>
	Фрукты	95/100	0,38/0,40	0,34/0,40	9,31/9,80	42/44	386
итого за завтрак		444/494	10,09/12,21	12,66/15,57	57,81/66,28	385/453	
обед	Соленый огурец	30/50	0,1/0,17	0,06/0,1	0,68/1,13	3/6	*
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/180	1,04/1,25	2,93/3,52	5,09/6,11	51/61	<u>73</u>
	Жаркое по - домашнему	160/200	19,58/24,47	5,02/6,27	17,41/21,76	193/241	<u>292</u>
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,83/25,0	85/102	<u>394</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,00/3,75	0,48/0,6	16,00/20,00	80/100	*
итого за обед		530/660	24,05/30,04	8,5/10,51	60,01/74,0	412/510	
полдник	Крендель сахарный	30/50	2,12/3,54	3,94/6,57	16,72/27,87	111/185	<u>443</u>
	Молоко кипяченое	170/200	5,18/6,09	4,6/5,4	8,57/10,08	96/113	<u>419</u>
итого за полдник		200/250	7,3/9,63	8,54/11,97	25,29/37,95	207/298	
ужин	Зразы рыбные с яйцом	60/80	10,31/13,68	8,13/10,94	12,8/16,92	160/213	<u>281</u>
	Соус белый основной	15/30	0,09/0,18	0,53/1,06	0,55/1,1	7/14	<u>365</u>
	Овощи отварные с маслом	75/90	0,99/1,19	1,94/2,33	3,88/4,66	37/44	<u>338</u>
	Сок фруктовый	180/200	0,12/0,13	0,02/0,026	10,20/11,33	90/100	<u>412</u>
	Хлеб пшеничный	30/40	2,55/3,4	0,3/0,4	13,2/17,6	66/88	*
итого за ужин		360/440	14,26/19,02	11,31/14,76	41,41/50,13	360/459	
Итого за день		1534/1844	55,5/70,46	41,4/52,81	185,3/229,84	1364/1720	
Итого за весь период		15356/18440	552,05/677,04	511,65/651,71	1951,68/2431,67	14610/18229	
Среднее значение за период		1535,6/1844	55,21/67,70	51,17/65,17	195,17/243,17	1461/1823	