

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

Директор МКДОУ
Муниципального центра

(ФИО)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 1								
Завтрак	Запеканка из творога	120	150	21,04 26,31	14,46 18,09	20,58 25,74	296,0 372,0	223
	Соус сметанный сладкий	25	30	2,18	8,12	15,15	101,7	369
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		295	380	26,82 33,29	26,98 32,11	47,53 56,69	504,2 615,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	1,5 2,0	4,35 6,35	13,58 18,1	68,5 91,3	147
	Овощная нарезка (свекла)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	4
	Плов с мясом	150	170	7,74 13,3	10,38 13,3	19,66 29,46	239,2 342,0	601
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,00	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		540	700	15,28 25,55	19,24 24,16	99,50 113,92	685,4 811,0	
Полдник	Булочка ванильная	60	80	2,9 4,2	4,01 4,61	16,2 31,2	150,8 200,8	441
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		210	280	7,23	8,63	49,21	411,7	
Итого за день:		1045	1360	108,17	111,12	366,85	3028,0	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Н.И.</i> (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ <i>Директор школы №1</i></p> <p><i>С. Крюкова</i> (ФИО)</p>
---	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2	Вторник							
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	5,69 7,3	6,9 8,3	28,96 35,7	171,5 228,0	311
	Батон	20	30	1,6	1,2	9,8	56,8	
	Повидло	15	20	2,94	4,64	16,38	184,0	
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	450	13,3 15,94	15,94 18,44	69,84 81,58	523,3 616,8	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
Обед	Борщ на м/к бульоне	150	200	1,93 2,54	4,36 5,2	13,12 17,5	75,9 114,1	110
	Овощ. нарезка (огурец свежий)	30	40	0,8	0,1	2,8	15,0	
	Суфле мясное	80	100	15,48 20,7	8,58 14,3	3,66 6,1	155,04 258,4	287
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		470	630	23,71 29,36	14,99 21,51	74,98 87,45	477,94 720,6	
Полдник	Кондитерское изделия(пряник)	20	40	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Снежок	150	200	4,32	5,12	17,28	132,48	
Итого за полдник		170	240	7,22	8,45	94,78	486,65	
Итого за день:		975	1320	43,79 40,68	39,33 48,4	237,93 263,8	1559,89 1824,05	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Илюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Илюхина Н.И.</i> / Илюхина Н.И. (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ / <i>Директор МКДОУ</i> <i>Муниципального детского сада</i></p> <p><i>И.И. Крюкова</i> / И.И. Крюкова (ФИО)</p>
--	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	СРЕДА							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	440	14,86 20,67	20,33 27,04	66,67 93,01	511,7 697,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне	150	200	3,67 4,25	3,68 3,84	13,89 15,31	102,45 111,66	86
	Овощная нарезка (редис, огурец свежий)	30	40	0,9	0,14	4,28	19,0	58
	Картофельное пюре	100	150	3,44 4,30	3,10 4,04	20,0 30,03	130,0 198,7	339
	Бефстроганов	85	110	15,51	12,43	3,29	187,0	278
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		575	790	28,66 30,1	23,9 25,0	103,4 114,8	796,7 946,1	
Полдник	Яйцо отварное	40	40	2,9	4,01	16,2	150,8	213
	Икра кабачковая	40	60	0,48 0,72	1,89 2,82	3,08 4,62	31,0 47,0	57
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
	Итого за полдник		270	350	6,81 8,35	7,21 8,74	44,19 60,63	353,95 419,95
Итого за день:		1173	1580	35,47 59,12	51,44 60,78	214,3 268,5	1263,45 2063,45	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Наталья Иосифовна</i> / <u>Плюхина Н.И.</u> (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ <u>Директор школы</u> <u>Учитель математики</u></p> <p><i>А.А. Давыдов</i> / <u>Т.Ф. Крюкова</u> (ФИО)</p>
--	--

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	21,04 26,31	14,46 18,09	20,58 25,74	296,0 372,0	172
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	450	31,39 37,69	31,68 36,41	56,9 67,06	588,7 701,7	
Второй завтрак	Фрукт свежий (банан)	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88 8,60	6,70 8,40	11,47 14,33	133,8 167,25	95
	Овощная нарезка (помидор свежий)	30	40	0,6	0,2	4,2	20,0	
	Отварные макароны с маслом	110	160	7,74 17,51	10,38 13,3	19,66 29,46	239,2 342,0	218
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	10,3 11,4	4,4 18,4	1,36 1,60	206,6 216,4	294
	Соус томатный	30	30	0,35 0,345	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		640	850	31,37 44,04	25,75 49,06	95,86 113,19	741,67 1154,0	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9 10,5	4,69 6,26	25,0 33,3	173,0 230,0	436
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за полдник		210	280	8,03 10,63	4,70 6,27	26,81 35,11	233,15 290,15	
Итого за день		1285	1680	72,03 93,86	64,97 92,24	197,42 236,36	1873,37 2240,85	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Н.И.</i> Плюхина Н.И. (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ / <i>Директор МКДОУ</i> <i>Ульяновского областного центра</i></p> <p><i>Ф. Фролов</i> / <i>Ф. Крюкова</i> (ФИО)</p>
--	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша молочная сборная (пшено, рис)	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	175
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за завтрак		328	440	11,39 15,46	15,95 21,16	70,07 92,41	467,2 617,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150	200	2,04	5,0	14,1	109,75	58
	Овощная нарезка (горошек зелёный)	30	40	1,05	5,0	4,55	33,2	4
	Картофельное пюре	100	150	3,44 4,30	3,10 4,04	20,0 30,03	130,0 198,7	339
	Котлета рыбная	60	80	9,72 13,61	2,33 3,41	5,87 7,14	83,99 113,74	273
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		580	790	21,74 26,49	19,5 22,35	107,55 119,12	719,11 825,04	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	35	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		270	335	3,33	3,34	79,31	424,32	
Итого за день		1278	1665	36,62 45,44	38,79 46,85	260,85 294,76	1629,43 1885,56	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна <i>Плюхина Н.И.</i> (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ / <i>Директор МКДОУ</i> <i>Муниципальной школы № 1</i> <i>Д.Ф. Кривошеина</i> (ФИО)</p>
--	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Омлет натуральный	120	150	6,94 9,70	9,90 12,91	4,31 5,37	135,3 178,4	229
	Хлеб пшеничный	20	30	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Конфета	20	40	6,4	34,6	55,0	543,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		310	420	20,24 24,20	50,20 54,71	94,11 99,17	897,3 975,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий(груша)	100	100	0,4	0,3	9,8	47,0	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	2,0	6,35	18,1	91,3	139
	Овощная нарезка (свекла)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	58
	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03 3,48	4,48 5,61	21,10 23,60	258,1	330
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	299
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		580	770	21,11 24,89	22,11 25,06	112,29 123,62	856,07 934,55	
Полдник	Рулетик с повидлом	60	80	3,82	2,55	37,8	190,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		240	320	3,95	2,56	39,61	250,15	
Итого за день		1230	1610	45,7 53,44	75,17 82,63	255,81 272,2	2050,52 2207,6	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Н.И.</i> Плюхина Н.И. (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ / <i>Директор МКДОУ</i> <i>Сельскохозяйственной СМ</i></p> <p><i>Т.Ф. Крюкова</i> (ФИО)</p>
--	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2	ВТОРНИК							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,1 6,8	7,5 10,0	18,9 25,2	163,0 217,33	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	450	15,17 17,9	17,3 20,9	52,92 64,22	419,5 510,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Щи из свежей на мясокостном бульоне	150	200	1,23 1,78	5,2 6,24	6,61 11,6	101,2 105,9	124
	Овощная нарезка (огурец свежий)	30	40	0,8	0,1	2,8	15,0	
	Макаронник с мясом	150	170	13,65	8,74	25,04	234,0	292
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		540	700	20,92 21,47	18,45 19,49	7,91 102,5	712,9 717,6	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	20	40	1,18 2,36	2,84 5,68	11,78 23,56	86,52	
	Йогурт питьевой	150	200	4,35 5,8	1,5 2,0	19,3 25,8	108,00	340
Итого за полдник		170	240	5,53 8,16	4,34 7,68	31,08 49,36	194,52	
Итого за день		1145	1490	39,28 43,86	39,78 45,02	186,15 217,44	1364,00 1510,00	

УТВЕРЖДЕНО:
ИП Плохина Наталья Иосифовна



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ *Директор школы*
Муниципального детского сада
Р. Крюкова



ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3	СРЕДА							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	440	14,56 19,83	20,83 27,54	63,62 89,86	503,0 688,7	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
Обед	Суп клецки на м/к бульоне	150	200	1,93 2,53	3,45 4,60	12,88 17,10	88,43 117,90	158
	Овощная нарезка (редис, огурец свежий)	30	40	0,6 0,8	0,2 0,1	4,2 3,4	20,0	
	Гороховое пюре	100	130	2,25 2,69	0,21 0,28	14,49 17,39	76,50 91,80	330
	Гуляш	60	80	15,42 18,05	12,41 14,26	3,96 4,58	189,0 218,0	293
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
	Итого за обед		550	740	25,70 29,31	18,22 23,65	97,59 105,33	731,63 805,40
Полдник	Кондитерские изделия (рогалик)	20	40	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,00	24,76	94,2	76
Итого за полдник		170	240	2,94	3,33	102,26	448,37	
Итого за день		1148	1520	43,6	48,21	273,27	1730,0	

<p>УТВЕРЖДЕНО: ИИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Н.И. Плюхина</i> / Плюхина Н.И. (ФИО)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заведующий МКДОУ / <i>Директор школы</i> <i>Климовской с/ш</i></p> <p><i>Т.Ф. Крюкова</i> (ФИО)</p>
---	--

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	450	17,86 21,44	25,56 29,66	66,76 82,58	519,7 636,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	200	3,93 4,97	4,90 6,19	16,84 21,3	120,88 152,84	101
	Овощная нарезка (помидор свежий)	30	40	0,6	0,2	4,18	46,95	
	Капуста тушеная	120	150	3,50 4,25	22,43	11,56 14,15	142,32 190,21	143
	Курица отварная	60	80	19,7 26,26	10,38 17,44	4,50 5,81	195,15 256,20	494
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		570	760	32,98 41,33	42,70 51,05	96,34 104,70	831,5 972,4	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	80	4,56 5,71	7,7 9,74	26,7 33,4	199,68 249,36	449
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за полдник		210	280	4,65 5,84	7,72 9,76	41,9 48,6	261,68 311,36	
Итого за день		1215	1590	55,69 68,77	75,98 90,47	208,92 239,8	1631,68 1939,26	

УТВЕРЖДЕНО:
ИИ Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Наталья Иосифовна
/ Плюхина Н.И.

М.П. (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ / *Директор МКОУ*
Муниципальной школы

Т.Ф. Крюкова

М.П. (Ф.И.О.)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200	7,2 7,25	6,81 8,91	21,19 21,36	174,2 182,6	100
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	440	14,83 17,60	26,22 30,03	59,72 75,41	495,1 609,2	
Второй завтрак	Фрукт свежий (банан)	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368
Обед	Борщ на м/к бульоне с фасолью	150	200	2,83 3,54	4,08 5,10	11,62 14,53	94,60 118,25	143
	Овощная нарезка (кукуруза консервированная)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	50
	Картофельное рагу с мясом (курицей)	150	200	13,70 17,64	15,60 23,0	15,60 18,37	221,1 298,7	708
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		540	730	22,57 27,22	24,19 33,41	93,48 99,16	693,40 794,65	
Полдник	Яйцо	40	40	4,20	4,61	31,20	200,8	213
	Икра кабачковая	40	60	0,48 0,72	1,89 2,82	3,08 4,62	31,0 47,0	57
	Хлеб пшеничный	20	20	3,30	1,30	23,0	112,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		250	320	6,81 15,08	7,21 8,74	44,09 60,63	353,95 419,95	
Итого за день		1218	1590	8,11 11,35	37,39 72,68	218,29 256,20	1637,4 1918,8	