

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Казачий детский сад «Светлячок»

✉ 403071 Волгоградская область,
Иловлинский район, р.п. Иловля,
ул. 2 микрорайон д.32 оф.1

☎ 8(84467)-5-19-57

ИНН 3455053724

ОГРН 1183443003908

Утверждаю
и.о. заведующей МБДОУ
«Казачий детский сад «Светлячок»
приказ № 61-2 от 25.08.2022 года
Тонконогова Л.И./



**Примерное десятидневное меню
(май-октябрь)**

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Если (1-3года)	Сад (3-7лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 1	Макароны отварные с сыром	130/10/5	150/18/5	4,9	5,22	11,23	15,7	25,8	32,25	192,2	242,26	206
завтрак	Печенье, масло	12/4	20/4	0,9	1,5	4,35	5,35	8,94	14,9	89	130,7	1
	Чай с сахаром, молоком	150	180	2,2	2,6	2,3	2,8	11,6	14	72,5	87	394
	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
итого за завтрак		387	450	8,22	9,55	18,23	24,21	57,74	72,56	404,7	511,96	
второй завтрак	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	399
итого за второй завтрак				1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	
обед	Щи со сметаной	150/5	200/5	1,24	1,9	3,8	6,5	5,8	7,8	65,07	102	67
	Кулеш мясной	200	245	24,2	29,6	10,5	12,0	22,8	27,93	274	335,6	203
	Огурцы свежие	30	50	0	0	0	0	1,0	1,5	4,8	6	13
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,25	25,1	81	102,4	372
		490	640	25,86	32	14,3	18,5	49,85	62,33	424,87	546	
	Каша гречневая молочная	150/5	200/5	4,08	5,62	4,46	5,58	15,21	15,11	113,48	141,19	177
уплотненный полдник	Булочка	30	30	2,52	2,52	7,1	7,1	24,8	24,8	105,4	105,4	
	Кисель фруктовый	150	200	0	0	0	0	19,6	26	87,8	117	379
		335	435	6,76	8,14	12,19	13,86	54,94	66,01	312,68	363,59	
итого за уплотненный полдник												
хлеб пшеничный на весь день		60	80	5,31	7,08	1,99	2,66	28,03	37,38	159,6	212,8	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				49,55	60,77	47,39	59,93	228,09	280,25	1466,45	1817,85	

Первая неделя (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 2 завтрак	Каша манная молочная	150	210	4,2	5,97	5,6	8,62	24,7	34,4	121,10	169,57	416
	Бутерброд с маслом Чай с сахаром	20/4 150	20/5 180	1,6 0,08	1,7 0,1	4,9 0	5,1 0	10,0 8,25	10,2 9,9	130,1 33,25	137,1 39,9	1 392
итого за завтрак		334	415	5,88	7,77	10,5	13,72	42,95	54,5	284,45	346,57	
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,67	3,67	3,75	3,75	9,4	9,4	93,42	93,42	401
	Печенье	12	20	0,84	1,4	1,68	2,8	8,28	13,8	51,6	86	
итого за второй завтрак		162	170	4,51	5,07	5,43	6,55	17,68	23,2	145,02	179,42	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,7	2,3	1,7	2,3	12,2	16,2	71,4	95,2	82
	Кнели из кур	60	80	9,45	12,6	9,8	13,10	10,12	13,5	167,25	223	312
	Картофельно-морковное пюре	110	150	2,2	3	3,5	4,7	14,2	19,35	96,47	131,55	322
	Помидоры свежие	40	60	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,25	25,1	81	102,4	372
итого за обед		510	670	12,95	18,64	15	20,1	58,3	76,19	422,87	561,15	
уплотненный полдник	Оладьи из творога	110	130	9,27	11,1	6,5	7,8	16,29	19,5	176	211	452
	Сметанный соус	20	30	0,25	0,4	0,8	1,2	1,3	1,9	14,9	23,5	354
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
	Фрукты (банан)	95	100	1,4	1,5	0,47	0,5	19,95	21	91,2	96	368
итого за уплотненный полдник		375	460	13,24	15,79	10,09	12,29	50,34	57,79	359,7	423,65	
хлеб пшеничный на весь день		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				42,52	55,58	42,83	55,15	205,69	261,88	1394,04	1764,89	

Первая неделя (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 1 День 3 завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,8	5,98	5,18	10,12	24,9	24,37	154,7	194,8	185
	Бутерброд с маслом	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	3,08	3,7	12,1	14,9	84,9	101,9	397
итого за завтрак		335	415	8,4	11,28	13,16	18,92	47	49,47	369,7	433,8	
второй завтрак	Молоко	150	200	4,8	6,4	5,4	7,2	7,2	9,6	85,36	113,8	400
	Вафли	12	20	0,01	0,02	0,14	0,56	8	16,02	17,5	70	
итого за второй завтрак		162	170	4,81	6,42	5,54	7,76	15,2	25,62	102,86	183,8	
обед	Суп гороховый с гречками	150	200	2,6	4,4	1,4	1,5	15,0	18,6	80,9	108	81, 115
	Котлета рыбная рубленая запеченная	60/20	80/20	6,9	9,2	4,05	5,4	2,2	2,9	74,6	99,5	253
	Рагу из овощей	120	150	2,6	3,3	10,2	12,8	13,3	16,7	183,2	228,9	137
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
	Запеканка мясная с картофелем	500	650	12,88	17,46	15,65	19,7	50,75	66,09	419,7	550,19	
	Яйцо вареное	60	80	3,99	5,32	3,66	4,88	10,1	13,38	93,3	124,4	191
уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53	53	213
	Кукуруза консервированная	30	50	0,78	1,3	0,06	0,1	2	3,4	12	20	12
	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
итого за уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
		375	450	9,44	11,33	7,97	9,24	32,1	38,59	244,6	291,8	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				45,01	58,34	45,46	59,45	200,16	248,66	1425,26	1820,09	

новое

Первая неделя (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с морковью	120	150	12	15	15,6	18	22,1	25,5	285,5	356,9	238
завтрак	Сгущенное молоко	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,2	11,2	65,8	65,8	239
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
	Фрукты (банан)	95	100	1,4	1,5	0,47	0,5	19,95	21	91,2	96	368
итого за завтрак		365	470	17,16	20,73	20,09	22,99	66,05	73,09	520,1	611,85	
второй завтрак	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	399
	Зефир	12	20	-	-	-	-	0,4	0,8	15,5	31	
итого за второй завтрак		162	170	1	1	0,2	0,2	20,2	20,6	104,5	120	
обед	Борщ со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	4,2	5,7	7,9	10,6	79,8	106,4	57
	Оладьи из пчени	50	60	7,4	8,88	9,4	13,28	2,05	2,46	105,62	126,74	282
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	5,52	3,01	5	17,63	26,44	112,3	168,45	317
	Помидоры свежие	40	50	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	8	
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
	Блинчики со сметанным соусом	490	660	13,44	17	16,61	23,98	49,36	69,43	385,47	523,29	
		110/20	130/20	4,38	5,18	4,6	5,49	30,05	40,07	143,7	208	447
		Кисломолочные продукты «Снежок»	150	150	3,67	3,67	3,75	3,75	9,4	9,4	93,42	93,42
итого за уплотненный полдник		280	330	8,28	8,85	8,35	9,24	39,45	49,47	237,12	301,42	
хлеб пшеничный на весь день		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				45,82	55,89	47,87	58,9	211,48	262,79	1429,19	1810,66	

неделя

Первая неделя (5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 5 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,2	5,7	4,5	6,1	14,3	20,0	108,6	144,8	93
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15	3,0	3,28	3,9	4,23	20,03	22,06	141,6	182,3	3
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
	итого за завтрак	345	440	10,62	13,09	11,78	14,38	54,93	66,78	376,5	478,7	
второй завтрак	Молоко	150	200	4,2	5,6	5,4	7,2	7,2	9,6	96	104,8	400
	Конфета желейная	12	20	0,01	0,02	0	0	0,38	0,76	0,72	1,77	
итого за второй завтрак		162	170	4,21	5,62	5,4	7,2	7,58	10,36	96,72	106,57	
обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	3,07	4,1	9,9	15,2	73,35	97,8	76
	Ленивые голубцы	150	190	13,05	16,53	12,8	15,3	10,5	15,4	96,2	121,8	298
	Томатный соус	30	30	0,31	0,31	0,75	0,75	2,44	2,44	17,8	17,8	348
	Свекла отварная	45	50	0,63	1	0	0	2,43	5,8	11,7	53,9	33
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,25	25,1	81	102,4	372
		505	640	16,26	20,24	20,22	20,15	45,52	61,94	280,05	393,7	
	Суфле мясное	60	80	4,8	6,4	2,4	3,2	0	0	41,1	64,8	279
	Капуста тушеная	150	180	2,78	3,3	6,42	8,06	6,98	8,37	119,7	143,64	336
итого за уплотненный полдник	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
		425	480	7,95	10,01	9,17	11,62	26,78	29,98	247,1	302,84	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				48,52	62,84	49,69	57,18	189,92	237,95	1288,77	1642,31	

Вторая неделя (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли (1-3года)	Сад (3- 7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	200	3,3	4,6	10,2	13,6	24,75	33	152,25	203	165
	Печенье, масло	12/4	20/4	1,2	1,2	4,35	4,35	11,2	11,2	89	89	1
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
	Фрукты (груша)	95	100	0,22	0,4	0,35	0,36	10,3	11,45	46	47	368
итого за завтрак		411	504	4,8	6,3	14,9	18,31	54,5	65,55	320,5	378,9	
второй завтрак	Сок яблочный	200	200	0	0	0	0	19,8	19,8	86	86	399
итого за второй завтрак		200	200	0	0	0	0	19,8	19,8	86	86	
обед	Суп фасолевый	150	250	1,4	2,33	2,32	3,88	8,16	13,61	58,2	97,53	63
	Жаркое по-домашнему	200	245	22,5	27,57	18,16	22,25	25,7	31,5	356,37	436,56	276
	Огурцы свежие	40	60	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
итого за обед		460	640	18,22	30,7	20,48	26,13	55,67	75,04	502,32	656,88	
уплотненный полдник	Каша молочная пшенная	150	200	4,27	5,67	4,7	5,28	24,48	25,86	150	200	185
	Булочка	30	30	2,18	2,18	3,53	3,53	18,4	18,4	114,1	114,1	
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	12,1	14,5	126,3	151,6	397
	итого за уплотненный полдник	330	410	9,87	11,96	11,61	12,86	54,98	58,76	390,4	465,7	
хлеб пшеничный на весь день		60	80	5,31	7,08	1,99	2,66	28,03	37,38	159,6	212,8	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				51	59,04	49,46	60,46	230,71	278,7	1534,42	1894,78	

Вторая неделя (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы	
				Белки		Жиры		Углеводы					
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша пшеничная молочная	150	Сад (3-7 лет) (1-3года)	5,1	6,8	6,5	8,7	15,9	24,2	122,4	163,3		
				1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1		1
				2,2	2,6	2,3	2,8	11,6	14	72,5	87		394
				0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52		368
				9,12	11,33	14,05	16,96	48,9	59,81	376	449,4		
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150		3,67	3,67	3,75	3,75	9,4	9,4	93,42	93,42	401	
				12	0,005	0,02	0,14	0,56	4	18,02	42	70	
				162	3,68	3,69	3,89	4,31	13,4	27,42	135,42	163,42	
				150	1,2	1,76	3	4	7,05	9,52	60	81,6	86
				80	9,94	16,88	11,37	14,21	8,47	9,91	124	165	300
обед	Суп - лапша домашняя	140		2,38	2,8	3,6	6,65	15,7	23,25	104	132,4	321	
				40	0	0	0	1,35	1,8	5,4	7,2		
				150	0,42	0,5	0	20,25	25,1	81	102,4	372	
				510	13,94	21,94	17,97	24,86	52,82	69,58	374,4	488,6	
				100	9,3	13,74	4,47	6,89	4,15	6,18	100,03	140	254
итого за уплотненный полдник	Капуста тушеная	120		2,89	3,6	4,0	5,0	5,58	6,98	98,5	119,7	336	
				150/7	0,15	0,18	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393	
				320	12,34	17,52	8,47	11,89	18,13	23,36	234,1	302,1	
				80	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
				40	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:				48,56	66,33	47,52	61,85	188,36	249,06	1408,32	1764,02		

Вторая неделя (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 8 завтрак		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	13	15	13,46	18	13	15	188,8	217,9	237
	Запеканка творожная	130	150	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,8	98,7	
	Сгущенное молоко	20	30	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
	Какао с молоком	150	180									
	Фрукты (банан)	95	100	1,4	1,5	0,47	0,5	19,95	21	91,2	96	368
итого за завтрак		395	460	19,26	22,77	19,01	25,1	64,75	77,52	472,1	564,2	
второй завтрак	Молоко	150	200	4,8	6,4	3,0	5,2	7,2	9,6	74,2	91	400
	Вафли	12	20	0,005	0,02	0,14	0,56	4	16,2	17,5	70	
итого за второй завтрак		162	170	4,81	6,42	3,14	5,76	11,2	25,8	91,7	161	
	обед											
	Щи со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	4,9	6,5	5,8	7,8	76,5	102	67
	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	85/30	14,8	16,02	10,57	17,89	4,6	4,68	227	230,62	278
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,4	4,42	0,4	0,52	23,2	30,16	112,3	146	317
	Зеленый горошек	40	60	1,2	1,8	0,08	0,12	4,24	6,36	23,6	35,4	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
итого за обед уплотненный полдник		520	680	21,58	24,7	15,95	25,03	58,09	76,89	520,4	627,81	
	Каша молочная «Дружба»	150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	17,56	24,6	120,7	160,7	177
	Бутерброд с маслом	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
итого за уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
		335	415	4,28	5,3	7,4	8,4	35,81	44,7	284,05	337,7	
	хлеб пшеничный на весь день	40	60	2,44	5,31	0,86	1,99	18,69	28,03	85,76	159,6	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:		1533	1857	54,77	67,5	46,84	66,78	207,08	275,11	1529,61	1944,81	

Вторая неделя (9 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
				Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 9 завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	200	2,85	3,79	7,30	10,00	18,30	19,03	114	141	413		
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/13	40/5/15	5,67	6,6	9,08	10,57	18,03	18,03	176,57	182,4	3		
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392		
итого за завтрак		358	443	8,6	10,49	16,38	20,57	44,58	46,96	323,82	363,3			
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,67	3,67	3,75	3,75	9,4	9,4	93,42	93,42	401		
	Печенье	12	20	0,38	1,53	0,48	1,93	3,7	11,87	20,85	83,4			
итого за второй завтрак		162	170	4,05	5,2	4,23	5,68	13,1	21,27	114,07	176,82			
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/25	5,6	7,5	5,4	7,2	11,9	15,9	119,2	158,9			
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	140	9,3	13,74	4,47	6,89	4,15	6,18	100,03	140	247		
итого за обед	Картофельное пюре	110	140	2,38	2,8	3,6	6,65	15,7	19,25	104	132,4	321		
	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	399		
		510	660	18,28	25,04	13,67	20,94	51,55	61,13	409,5	517,3			
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	100	120	13,4	16,2	9,4	11,3	30,1	34,2	205,4	227,68	235		
	Сметанный соус	30	50	0,4	0,7	1,5	2,5	1,74	3,9	22,2	37	354		
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,1	0,2	0	0,1	20,25	24,3	79,5	106	379		
	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368		
итого за уплотненный полдник		375	450	14,12	17,33	11,25	14,26	53,49	63,81	358,1	422,68			
хлеб пшеничный на весь день		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6			
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5			
Итого за день:		1485	1833	50,99	66,37	47,34	63,94	209,14	253,37	1387,49	1734,2			

Вторая неделя (10 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 10 завтрак	Каша молочная манная	150	200	4,5	6,03	7,37	9,83	14,6	23,5	141,75	189	416
	Бутерброд с маслом	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
	Фрукты (груша)	95	100	0,22	0,4	0,35	0,36	10,3	11,45	46	47	368
итого за завтрак		430	515	8,64	10,92	14,94	18,08	47,7	60,54	395,45	466,25	
второй завтрак	Молоко	150	200	4,2	5,6	3,6	4,9	7,2	9,6	78,6	104,8	400
	Пряник	12	20	0,76	1,53	0,96	1,93	7,43	14,87	41,7	83,4	
итого за второй завтрак		162	220	4,96	7,13	4,56	6,83	14,63	24,47	120,3	188,2	
обед	Борщ со сметаной	180/5	200/5	1,6	2	4	5	11,2	14	87,8	109,75	57
	Котлета из свинины	60	80	9,3	10,89	10,8	14,4	0,68	0,91	139	160,13	282
	Томатный соус	30	30	0,33	0,33	1,26	1,26	2,4	2,4	22,35	22,35	
	Рис отварной	100	130	1,7	2,21	3,6	4,48	24,9	36,33	113,8	148	315
	Свекла отварная	40	60	0,75	1	0,1	0,1	4,8	5,8	17,6	26,4	33
	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,25	25,1	81	102,4	372
	Яйцо отварное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53	53	213
	Рагу из овощей с печенью	130	150	1,55	1,79	4,4	5,07	9,68	13,17	117	135	274
	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
	итого за уплотненный полдник	320	370	6	6,27	8,3	8,97	18,28	23,57	205,3	230,4	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
хлеб ржаной на весь день		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
Итого за день:		1592	1935	43,18	53,1	50,7	62,95	199,95	263,01	1471	1814,38	
Среднее значение за период:				46,96	59,67	47,51	60,66	205,66	261,07	1433,46	1800,79	