

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 № 60 от 19.08.2025 года
Маланина М.С./



Примерное десятидневное меню (ноябрь-апрель)

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя(1 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 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	
завтрак 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
итого за обед	Помидоры соленые	30	50	0	0	0	0	1,0	1,5	4,8	6	13
	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	
уплотненный полдник	Каша гречневая молочная	150/5	200/5	4,08	5,62	4,46	5,58	15,21	15,11	113,48	141,19	177
	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
итого за уплотненный полдник хлеб пшеничный на весь день хлеб ржаной на весь день		335	435	6,76	8,14	12,19	13,86	54,94	66,01	312,68	363,59	
		60	80	5,31	7,08	1,99	2,66	28,03	37,38	159,6	212,8	
		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				
		Если (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	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	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 соленые	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
итого за уплотненный полдник	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	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 уплотненный полдник	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	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
	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	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	

Первая неделя(4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 4 завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	150	12	15	15,6	18	22,1	25,5	285,5	356,9	238
	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
итого за второй завтрак обед	Зефир	12	20	-	-	-	-	0,4	0,8	15,5	31	
	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
итого за обед уплотненный полдник	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
	Блинчики со сметанным соусом	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	401
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	

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	
	уплотненный полдник	60	80	4,8	6,4	2,4	3,2	0	0	41,1	54,8	8
	Картофельное пюре	110	120	2,4	3,2	3,7	6,3	17,1	21,5	115	143,9	321
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						
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я		С
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	(1-3года)	200	Сад (3-7 лет)	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	
	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	
	Суп фасолевый	150		250		1,4	2,33	2,32	3,88	8,16	13,61	58,2	97,53	63
обед	Жаркое по-домашнему	200		245		22,5	27,57	18,16	22,25	25,7	31,5	356,37	436,56	276
	Помидоры соленные	40		60		0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9	
итого за обед	Компот из сухофруктов	150		200		0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
		460		640		18,22	30,7	20,48	26,13	55,67	75,04	502,32	656,88	
уплотненный полдник	Каша молочная пшениная	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	
итого за уплотненный полдник	Какао с молоком	150		180		3,42	4,11	3,38	4,05	12,1	14,5	126,3	151,6	397
		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			
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,1	6,8	6,5	8,7	15,9	24,2	122,4	163,3	
	Бутерброд с маслом	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
	Чай с 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		430	515	9,12	11,33	14,05	16,96	48,9	59,81	376	449,4	
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,67	3,67	3,75	3,75	9,4	9,4	93,42	93,42	401
	Вафли	12	20	0,005	0,02	0,14	0,56	4	18,02	42	70	
		162	170	3,68	3,69	3,89	4,31	13,4	27,42	135,42	163,42	
	Суп - лапша домашняя	150	200	1,2	1,76	3	4	7,05	9,52	60	81,6	86
итого за второй завтрак	Куры отварные	80	90	9,94	16,88	11,37	14,21	8,47	9,91	124	165	300
	порционные											
	Картофельное пюре	110	140	2,38	2,8	3,6	6,65	15,7	23,25	104	132,4	321
	Помидоры соленные	40	60	0	0	0	0	1,35	1,8	5,4	7,2	
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,25	25,1	81	102,4	372
		510	660	13,94	21,94	17,97	24,86	52,82	69,58	374,4	488,6	
	Рыба, запеченная с морковью	100	140	9,3	13,74	4,47	6,89	4,15	6,18	100,03	140	254
	Капуста тушеная	120	150	2,89	3,6	4,0	5,0	5,58	6,98	98,5	119,7	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
		320	390	12,34	17,52	8,47	11,89	18,13	23,36	234,1	302,1	
хлеб пшеничный на весь день	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:			48,56	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				
		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 8 завтрак	Запеканка творожная	130	150	13	15	13,46	18	13	15	188,8	217,9	237
	Сгущенное молоко	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,8	98,7	
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
	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
итого за обед	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,56	0	0	20,25	27,89	81	113,79	376
		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
уплотненный полдник	Бутерброд с маслом	20/4	20/5	1,6	1,7	4,9	5,1	10,0	10,2	130,1	137,1	1
	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	399
		335	415	4,28	5,3	7,4	8,4	35,81	44,7	284,05	337,7	
итого за уплотненный полдник												
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				
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 9 завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	Сад (3-7 лет)	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	
		162	170	4,05	5,2	4,23	5,68	13,1	21,27	114,07	176,82	
итого за второй завтрак обед		150/25	200/25	5,6	7,5	5,4	7,2	11,9	15,9	119,2	158,9	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	140	9,3	13,74	4,47	6,89	4,15	6,18	100,03	140	247
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами											
	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	
итого за обед												
	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
		375	450	14,12	17,33	11,25	14,26	53,49	63,81	358,1	422,68	
итого за уплотненный полдник												
хлеб пшеничный на весь день хлеб ржаной на весь день Итого за день:		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
		40	50	2,4	3	0,48	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
		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				
				Я если (1-3года)	С сад (3-7 лет)	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	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
итого за обед		560	680	14,1	16,93	19,76	25,24	64,23	84,54	461,55	569,03	
	уплотненный полдник	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	