

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ д/с «Колокольчик»

Н.И. Салтыкова

Приказ № 24 от 08 января 2024г.

Меню приготавливаемых блюд (примерное)
10,5 часовым пребыванием детей на весенне-летний период

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет; от 3 лет до 6 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1-3	3-6			
Неделя 1														
День 1														
завтрак	Каша манная	150	200	3,6	4,8	6,15	7,2	22,8	30,4	162	216	0,32	0,42	96
	Чай с молоком	180	180	1,44	1,44	1,44	1,44	10,1	10,1	55,0	55,0	0,24	0,26	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	5,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
Итого за завтрак		366	428	7,34	9,34	12,21	13,8	47	59,3	325,6	415,8			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из отварной свёклы с морковью	30	50	0,4	0,7	2,95	4,92	2,2	3,7	36,5	60,8	2,26	3,7	21/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	180/ 25	6,33/ 3,9	8,44/ 3,9	5,33/ 0,38	6,1/ 0,38	17,6/ 0,38	22/ 0,38	155,33/ 20	207,1/ 20	10,0	11,9	51
	Бифштекс рубленый паровой	60	70	13,4	15,66	13,0	14,23	0,23	0,26	172,5	201,25	0,06	0,08	13/8
	Капуста тушёная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	17,8	139,5	153,5	8,0	10,6	168
	Компот из кураги	150	200	0,8	1,0	0	0	24,8	35,0	92,0	123,0			199
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		555	713	29,98	36,07	27,38	32,0	83,98	105,06	719,83	886,98			
Полдник	Печенье	20	20	0,67	0,67	0,53	0,53	16,2	16,2	68,4	68,4			-
	Напиток йогуртовый «Снежинка»	150	200	4,2	5,6	4,8	5,4	6,15	8,2	88,5	118			216
	Свежие фрукты	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	35,3	35,3	5,2	5,2	192
Итого за полдник		245	295	5,17	6,57	5,63	6,23	29,7	31,75	192,2	221,7			
итого за день				42,49	51,98	45,22	52,03	160,68	196,11	1237,63	1524,48	28,08	34,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 1														
День 2														
завтрак	Салат из зелёного горошка	30	50	0,93	1,55	1,11	2,85	2,92	5,2	21,6	36,0	2,9	3,9	1/1
	Омлет натуральный	100	105	10,13	10,63	16,8	17,6	1,88	1,97	198,13	208	0,2	0,21	112
	Чай с сахаром	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12,0	13,36	104	116	0,18	0,2	13/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	-	-	19	30,4	0,068	0,09	32
Итого за завтрак		351	411	17,26	20,19	26,63	31,89	30,9	39,33	451,33	535,2			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из картофеля с кукурузой/ Салат из свежих огурцов	30	50	0,8	1,3	1,8	3	4,45	6,8	32,6	54,3	3,48/3,73	5,8/4,5	6
		30	50	0,2	0,3	1,65	2,75	0,85	1,4	25,8	43,0			9
	Щи со сметаной	150/20	180/20	4,6/1,7	6,08/1,7	6,8/0,2	8,24/0,2	7,8/10,74	11,4/11,74	103,2/52,6	137,6/52,6	12	16	66,34/2
	Пудинг из мяса говядины	60	70	15,8	18,4	6,4	7,4	0,7	3,8	123	143,5			148
	Капуста тушёная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	18,8	139,5	153,5	8,0	10,6	168
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,89	16,3	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		550	708	28,43	34,35	20,92	25,21	78,19	96,76	608,9	734,83			
Полдник	Вафли	20	50	0,56	1,4	0,66	1,65	25,46	49,76	71,14	177,85			602
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	10,9	92,3	123	1,5	2,0	215
	Фрукт для яслей	55		0,22		0,22		10,4		25,9		3,8		192
Итого за полдник		225	250	5,18	7,3	5,98	8,45	43,26	60,66	189,34	300,85			
Итого за день				50,87	61,84	53,53	65,55	152,35	196,75	1249,57	1570,88	50,018/50,27	57,1/55,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 1														
День 3														
завтрак	Каша ячневая	150	200	5,63	6,4	7,15	9,22	21,15	28,2	157,2	209,6	0,3	0,5	96
	Какао	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12,0	13,36	104	116	1,4	1,6	13/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
Итого за завтрак		366	448	10,63	12,51	14,37	18,26	47,25	60,36	369,8	470,4			
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	7,0	7,0	192
обед	Салат из свеклы с сыром	30	50	0,4	0,7	2,22	3,7	2,55	4,3	31,8	53	0,58	0,96	5
	Суп пюре из птицы с гренками	150	200	1,2	1,6	3,6	5,7	1,6	8,14	56,8	75,74	6	8	39
	Биточек рыбный	50	70	7,4	10,4	4,8	5,3	8,2	11,6	100	140			123
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	4,7	7,2	2,85	4,9	27,2	32,1	144,5	170,1	5,3	6,2	45/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,89	16,3	6/10
	Соус красный основной	30	50	0,7	1,1	0,9	1,5	2,3	3,8	19,5	33			180
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	1,4	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		550	738	17,45	24,75	15,42	22,98	76,03	100,04	499,8	654,37			
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	60	75	3,6	4,72	2,4	3,7	30,8	38,5	150,4	188			225
	Сок	150	180	0	0	0,08	0,09	15	18	58,5	70,2	3,0	4,0	399
Итого за полдник		210	255	3,6	4,72	2,48	3,79	45,8	56,5	208,9	258,2			
Итого за день				31,68	41,98	32,3	45,03	169,08	216,9	1078,5	1382,97	39,47	44,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 1														
День 4														
завтрак	Запеканка из творога	100	150	15,8	23,7	10,8	16,2	23,5	35,3	271,1	397	0,3	0,45	118
	Джем	30	50	0	0	0	0	5	8,33	17,8	29,67			
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	0,24	0,26	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	0	0	19	30,4	0,068	0,09	32
Итого за завтрак		351	456	20,74	30,3	18,36	26,36	52,7	73,63	471,5	662,87			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком/ Салат из квашенной капусты с яблоком	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3,25	5,42	31,5	52,5	7,89	13,15	8/1
		30	50	0,15	0,3	1,6	2,7	2,2	3,7	21,5	35,8	7,89	13,15	25
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	200	3,6	4,8	2,7	3,6	9,2	12,3	86	114,7			57
	Котлета из мяса кур	50	70	11,33	15,9	7,41	10,4	2	2,8	120,8	169			155
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,95	6,75	16,94	23,1	123,2	168	9,7	11,2	163
	Компот из свежих яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	1,95	2,6	194
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		520	708	19,88	27,32	17,68	24,82	80,81	105,34	567,5	761,53			
Полдник	Пряник	50	50	2,95	2,95	2,4	2,4	37,5	37,5	183	183			603
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	1,5	2,0	215
Итого за полдник		200	250	7,35	8,85	7,5	9,2	44,9	47,4	275,3	306			
Итого за день				47,97	66,47	43,54	60,38	178,41	226,37	1314,3	1730,4	23,65	31,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 1														
День 5														
завтрак	Каша геркулесовая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	210,2	270,3			99
	Какао с молоком	180	200	3,52	3,9	3,16	3,5	20,62	22,9	121,5	135	1,4	1,6	14/10
	Батон с маслом сливочным и яйцом	30/6/20	40/8/20	4,9	6,5	6,2	8,3	14,2	18,9	133	177,3			2/13
Итого за завтрак		386	468	14,22	18	13,56	17,3	64,22	80,7	464,7	582,6			
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	7,0	7,0	192
обед	Салат из свеклы с соленым огурцом/ Салат из свежих помидор	30	50	0,4	0,7	2	3,3	3,4	5,7	32	53,3	0,72	1,43	10/1
		30	50	0,3	0,5	3	5	1,05	1,8	32,5	54,2	8,74	12,2	12
	Уха рыбацкая	150	200	3,4	3,5	2,4	4,9	11,7	15,4	91,9	106,8	5,7	6,0	30/2
	Фрикадельки из мяса говядины, тушеные в соусе	60/30	70/50	6,4	7,5	6,9	8,2	3,8	4,4	104,5	121	0,05	0,07	23/8
	Макаронные изделия отварные	110	150	4,5	6,15	3	4,2	23,8	32,4	156,2	213			161
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,89	16,3	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65,0	82,33			1
Итого за обед		560	758	17,75	21,6	15,35	21,8	76,88	98,0	531,8	676,63			
Полдник	Пирожки печеные с капустой, яйцом	60	75	0,7	1,1	3,27	5,8	3,9	3,8	15,2	31	0,6	1,0	224
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	20,2	40	60	0,45	0,6	210
Итого за полдник		210	275	0,9	1,4	3,27	5,8	19,1	24	55,2	91			
Итого за день				32,87	41,0	32,18	44,9	160,2	202,7	11051,7	1350,23	31,81/39,83	34,0/44,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 2														
День 6														
завтрак	Каша из нескольких круп	150	200	3,3	4,4	6,15	8,2	21,15	28,2	157,2	209,6			100
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0	0	18	20	52,2	58	0,18	0,2	209
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
Итого за завтрак		366	448	5,78	7,7	10,77	14,36	53,25	67	318	412,4			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	50	0,05	0,08	2,5	4,2	2,05	3,42	32	53,3	0,91	1,52	20/1
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,6	4,8	2,9	3,86	13	17,4	92,1	122,8	3,6	4,8	53
	Жаркое по домашнему	180	200	11,9	13,2	12	13,3	26	28,9	248,5	276,2			129
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,89	16,3	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		540	688	18,12	21,35	18,02	22,13	79,35	93,94	530,6	645,63			
Полдник	Ватрушка с творогом	60	75	7,4	9,2	3,8	4,8	26	32,5	169,6	212			232
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	1,5	2,0	215
Итого за полдник		210	275	11,8	15,1	8,9	11,6	33,4	42,4	261,9	335			
Итого за день				35,8	44,15	37,69	48,09	166	203,34	1110,5	1393,03	24,08	26,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 2														
День 7														
завтрак	Запеканка из творога	100	150	15,8	23,7	10,8	16,2	23,5	35,3	271,1	397	0,3	0,45	118
	Джем	30	50	0	0	0	0	5	8,33	17,8	29,67			
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	-	-	19	30,4	0,068	0,09	32
	Чай с молоком	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12	13,36	104	116	0,24	0,26	13/10
Итого за завтрак		351	456	22	31,71	19,52	27,64	54,6	75,79	520,5	717,87			
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	7,0	7,0	192
обед	Салат из б/кочанной капусты с морковью, растительным маслом и яйцом /Салат из квашенной капусты с яйцом	30/20	50/20	0,5	0,8	2	3,3	2,95	4,9	31,5	52,5	11,22	15,7	5/1
		30/20	50/20	0,25	0,42	1,6	2,7	0,5	0,83	17,7	29,5	11,22	15,7	24
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	0,2	0,24	2,7	3,6	10,6	13,9	73,8	98,4	7,65	9,2	46
	Котлета мясная	50	70	7,2	10,1	6,7	9,4	2,86	4,0	136,36	190,9			138
	Пюре картофельное	110	150	2,31	3,15	4,95	6,75	16,94	23,1	123,2	168	9,7	11,2	163
	Компот из яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	1,95	2,6	194
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		550	738	13,03	17,74	17,4	24,25	78,65	103,5	560,06	756,33			
Полдник	Батон с повидлом	30/20	40/20	1	1,2	3,5	4,2	17	20,4	103,3	124	0,08	0,1	101
	Напиток йогуртовый «Снежинка»	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,93	8,2	88,5	118			216
Итого за полдник		200	260	5,2	6,8	8,3	10,6	24,93	28,6	191,8	242			
Итого за день				40,23	56,25	45,22	62,49	158,18	207,89	1272,36	1716,2	38,2	46,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 2														
День 8														
завтрак	Каша рисовая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	32,4	40,9	201,2	270,3	0,4	0,8	99
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	0,24	0,26	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
Итого за завтрак		366	448	9,54	12,3	10,26	13,26	56,6	70,9	364,8	476,1			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком/ Салат из свежих огурцов и помидор	30	50	0,9	1,5	3,35	5,6	8,95	10,0	46	76,7	1,93	2,86	32/1
		30	50	0,25	0,42	1,65	2,8	1,35	2,3	28,1	46,8	5,87	8,5	13
	Суп-пюре из печени	150	200	4,6	6,3	5,6	7,1	17,7	25,2	132	176			67
	Тефтели	50	70	8,2	9,57	9,3	10,85	10,6	17,87	153,5	179,08			143
	Капуста тушеная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	20,8	139,5	153,5	8,0	10,6	168
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,86	16,3	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92			65
Итого за обед		520	708	19,23	24,24	25,59	31,97	79,75	102,9	576,57	712,2			
Полдник	Омлет натуральный	55	80	5,6	8,1	9,2	13,4	1,1	1,5	109	158,5	0,11	0,16	112
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	18,2	40	60	0,45	0,6	210
	Батон нарезной	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	22,6	78,6	104,8			-
Итого за полдник		235	320	8,05	11,4	10,07	14,56	31,72	42,3	227,6	323,3			
Итого за день				36,82	47,94	45,92	59,79	168,0 7	216,1	1168,97	1511,6	28,99/ 32,93	33,58/ 39,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 2														
День 9														
завтрак	Суп молочный	150	200	3,4	4,5	3,4	4,7	7,6	10,2	95	126,2	0,45	0,6	60
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	0,24	0,26	12/10
	Батон с сыром	30/5	40/8	2,25/ 1,2	3/ 1,9	0,87/ 1,5	1,16/ 2,4	15,42	20,6	78,6/ 19	104,8/ 30,4	0,068	0,09	32
	Масло сливочное (для яслей)	6		3,14		7,50		15,48		130,1				
Итого за завтрак		371	448	11,43	11	14,71	9,86	48,6	42	377,7	322,4			
2-й завтрак	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	2,0	2,0	399
обед	Салат из отварной свеклы и моркови	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3	5	31	51,6	2,26	4,51	11/1
	Борщ со сметаной	150	200	1,35	1,8	3,2	4,3	6,45	8,6	60,8	81	14,6	16,44	2/2
	Печень по-строгановски	60	80	15,5	19,0	18,1	22,7	2,9	3,7	290,7	310,1			128
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,41	5,72	6,8	32,7	38,6	211,2	249,6			157
	Компот из свежих яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	1,95	2,6	194
	Хлеб ржаной	30	38	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92			65
Итого за обед		530	698	53,6	66,91	31,26	39,92	82,47	102,42	747,27	883,22			
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,91	3,4	36,34	42,4	183,43	214	0,15	0,2	17-2/12
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	15	20	43,5	58			209
Итого за полдник		210	270	3,75	4,4	2,91	3,4	51,34	62,4	226,93	272			
Итого за день				68,78	82,31	48,88	53,18	182,41	206,82	1351,9	1477,62	21,72	26,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
Неделя 2														

День 10														
завтрак	Каша пшённая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	31,4	38,9	211,2	270,3	0,31	0,42	99
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	12,2	55	61	0,24	0,26	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8			1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	0	0	19	30,4	0,068	0,09	32
Итого за завтрак		371	456	10,74	14,2	11,76	15,66	55,6	69,9	393,8	506,5			
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	7,0	7,0	192
обед	Салат из свежей капусты с кукурузой и растительным маслом/ салат из припущенной моркови с яблоком	30	50	0,5	0,8	2	3,3	3,1	5,2	32	53,3	9,0	15,02	4/1
		30	50	0,35	0,58	2,0	3,3	3,05	5,1	31	51,7	0,91	1,52	13/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	1,1	1,4	2,6	3,5	5,3	8,45	45,6	81,3			49
	Шницель рыбный	60	70	9,48	11,06	2,9	3,36	5,76	6,7	86,64	101,08	1,8	2,1	258
	Пюре картофельное	110	150	2,31	3,15	4,95	6,75	16,94	23,1	123,2	168	9,7	11,2	163
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	15,89	16,3	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33			1
Итого за обед		530	708	16,44	20,16	13,5	18,11	65,28	83,6	434,64	586,01			
Полдник	Ватрушка с творогом/сдоба обыкновенная	60	60	7,4	5,3	3,8	4,43	26	32,4	169,6	188			232/8-12
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	1,5	2,0	215
Итого за полдник		210	260	11,8	11,2	8,9	11,23	33,4	42,3	261,9	311			
Итого за день				38,98	45,56	34,16	45,00	154,8	195,8	1090,34	1403,71	45,5/37,42	54,39/40,89	
Среднее количество												331,52/335,65	389,66/391,27	

