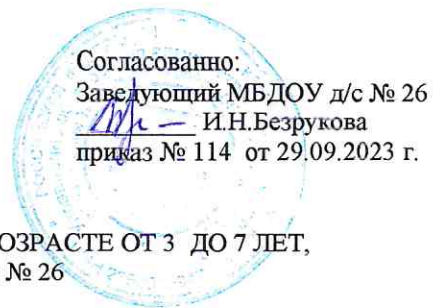


Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОТВАРНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.9	4.5	22.0	147.3	181
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.6	1.5	3.3	29.7	348
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	5.3	4.8	0.3	65.5	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	7.7	31.6	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	409	13.3	16.7	48.4	396.7	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.9	5.1	18.7	144.2	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10.3	10.0	7.1	161.4	262
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	44
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	24.8	103.4	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
Итого за обед:	635	21.7	15.9	80.4	552.4	
Полдник						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7.9	5.4	0.2	81.8	60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.6	3.5	12.9	89.7	318
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.2	30.3	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
Итого за полдник:	350	11.2	9.0	30.3	249.2	
Итого за день:		46.7	42.1	171.5	1 258.0	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	5.4	22.3	163.0	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	14.2	104.9	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	52	6.1	10.6	15.1	180.8	3
Итого за завтрак:	452	16.2	19.4	51.6	448.7	
2 Завтрак						
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за 2 завтрак:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	
Обед						
БОРЩ	200	7.2	6.6	11.4	134.7	57
КОТЛЕТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	13.2	12.6	9.5	203.6	272
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.7	4.4	3.0	55.2	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	720	27.7	28.6	74.1	666.0	
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	140	11.6	12.9	22.5	264.8	229
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	13.4	103.6	397
Итого за полдник:	340	15.8	16.5	35.9	368.4	
Итого за день:		64.1	68.3	167.6	1 562.6	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	11.8	2.9	3.6	88.2	231
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	50	1.3	4.6	3.2	59.3	37
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.2	30.3	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	386	15.6	13.4	29.1	300.4	
2 Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,2	0,4	29	120,6	501
Итого за 2 завтрак:	180	0,2	0,4	29	120,6	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.9	5.5	14.2	129.0	75
БЕФСТРОГАНОВ	70	11.6	11.4	3.9	164.7	375
КАША ПШЕННАЯ ОТВАРНАЯ	100	4.4	4.6	27.1	167.9	181
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.8	4.5	1.6	51.7	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	680	24.9	26.5	80.9	671.0	
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.9	5.4	22.8	164.9	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	14.2	104.9	395
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.7	2.0	46.4	212.4	470
Итого за полдник:	460	11.7	10.8	83.4	482.2	
Итого за день:		52.4	51,1	222,4	1 574,2	

Утверждено на совете по питанию
протокол № 5
от 29.09.2023 г.

Согласованно:
Заведующий МБДОУ д/с № 26
И.Н. Безрукова
приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.2	21.3	166.5	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	13.4	103.6	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	436	12.6	15.7	49.8	392.7	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	6.9	6.6	9.5	125.0	81
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14.2	5.0	4.0	132.4	500
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.7	4.4	3.0	54.5	36
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	690	28.4	21.0	66.7	584.4	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ	100	7.6	9.4	15.0	176.0	225
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
Итого за полдник:	280	12.7	13.8	23.4	270.3	
Итого за день:		54.2	51.0	152.3	1 307.1	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н.Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОМЛЕТ	110	11.6	11.4	2.0	157.5	214
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.8	4.5	1.6	51.7	23
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.2	30.3	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	396	14.9	21.8	25.9	362.1	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.6	4.4	11.9	105.7	57
ПЛОВ	120	14.8	14.4	30.2	309.4	265
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.7	4.4	3.5	57.1	40
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	24.8	103.4	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
Итого за обед:	635	23.4	24.0	99.9	716.4	
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7.4	7.4	52.0	304.0	471
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
Итого за полдник:	260	12.5	11.8	60.4	398.3	
Итого за день:		51.3	58.1	198.6	1 536.5	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.


Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОТВАРНАЯ КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ	140	2.8	3.8	41.8	213.8	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	7.7	31.6	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	376	5.3	9.7	64.6	368.0	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7.9	6.6	11.5	137.3	99
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	17.4	5.5	2.2	149.1	256
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	4.4	4.3	59.9	33
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	24.8	103.4	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
Итого за обед:	695	33.8	21.8	88.4	705.3	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13.4	8.1	1.3	131.5	249
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.2	30.3	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	469
Итого за полдник:	330	17.4	11.1	40.8	334.3	
Итого за день:		57.0	43.1	206.2	1 467.3	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	5.4	22.7	163.0	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	14.2	104.9	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	52	6.1	10.6	15.1	180.8	3
Итого за завтрак:	452	16.0	19.4	52.0	448.7	
2 Завтрак						
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за 2 завтрак:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	
Обед						
СУП РЫБНЫЙ (УХА)	200	7.3	2.2	8.9	84.5	87
ГУЛЯШ	70	11.7	11.4	4.4	167.1	277
КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ	100	4.4	4.1	26.1	159.0	181
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.7	4.4	3.0	55.1	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	680	28.3	22.6	76.5	623.4	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	10.5	13.6	27.4	274.5	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	13.4	103.6	397
Итого за полдник:	280	14.7	17.2	40.8	378.1	
Итого за день:		63.4	63.0	175.3	1 529.7	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н.Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	5.7	22.7	166.5	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	13.4	103.6	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	436	12.5	15.2	51.2	392.7	
2 Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,2	0,4	32,2	134,0	501
Итого за 2 завтрак:	200	0,2	0,4	32,2	134,0	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5.8	7.1	12.2	143.5	57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.3	10.7	16.8	205.8	276
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.8	4.5	1.6	51.7	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	660	21.1	22.8	64.7	558.7	
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	9.7	8.8	53.8	333.2	467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
Итого за полдник:	280	14.8	13.2	62.2	427.5	
Всего за день:		48.6	51.6	210,3	1 512,9	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.2	21.3	166.5	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	13.6	102.2	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	52	6.1	10.6	15.1	180.8	3
Итого за завтрак:	452	16.3	20.2	50.0	449.5	
2 завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	2.5	12.7	81.9	80
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	14.8	13.4	15.4	242.4	274
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	44
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
Итого за обед:	630	21.3	16.4	62.5	484.6	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	100	7.6	8.7	18.1	181.8	211
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
Итого за полдник:	280	12.7	13.1	26.5	276.1	
Итого за день:		50.8	50.2	151.4	1 269.9	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.3	4.1	27.4	163.8	205
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	43
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	43	5.3	4.8	0.3	65.5	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.2	30.3	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
Итого за завтрак:	479	13.1	19.3	53.9	441.7	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	7.7	8.7	12.2	166.0	57
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9.0	3.7	10.0	116.9	287
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.8	4.5	1.6	51.7	23
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	24.8	103.4	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
Итого за обед:	695	25.2	22.2	94.2	693.6	
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	469
Итого за полдник:	240	9.6	10.3	53.0	344.5	
Итого за день:		48.4	52.3	213.5	1 539.5	