



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ПЕРИОД «ВЕСНА»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдний(гр.)		Ужин (гр.)		Всего
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп картофельный с вермишелью, цыпятами и зеленью	10/200/1	Печенье "Нежное" Чай с сахаром	50 200	Суфле рыбное	180/5	Напиток кисломолочный Ряженка
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурец консервированный	230			Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	230	
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5			Компот из сухофруктов	180			Кисель из натурального сока	200	
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб ржаной	50				180	
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый	200	Салат из свёклы отварной	50	Печенье "Ночка" Молоко кипячёное	60 200	Вареники ленивые отварные со сгущённым молоком	180/150	Чай с сахаром
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	20/200/10/1			Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	
	Чай со смородиной	180			Котлеты куриные с соусом.	70			Хлеб пшеничный	20	
					Картофель в молоке	150			Яблоки свежие (нарезка)	200	
					Напиток из апельсинов	180					
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/15/30	Банан	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной, укропом	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом Молоко кипячёное	50 200	Рыба тушёная с овощами	80/30	Чай с сахаром
	Икра морковная	45			Тефтели мясные из говядины с соусом сметано-томатным	80/30			Отварной рис	130	
	Омлет натуральный	105			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180			Чай с сахаром	180	
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб пшеничный	20					
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко свежее	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Запеканка «Лакшма» Напиток клюквенный школьный	90 180	Сердце тушёное в соусе сметанным с томатом	20/5	Чай с сахаром
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230			Капуста тушёная белокочанная	20/5/50	
	Какао на молоке	180			Компот из сухофруктов	180			Чай с сахаром	200	
					Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб ржаной	50					
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	25/200/10/1	Булочка «Домашняя» Молоко кипячёное	50 200	Икра кабачковая	10/30/50	Чай с сахаром
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом..	100			Оладьи из печени с маслом	20/5/50/5	
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210			Макароны отварные с маслом сливочным	180	
					Сок фруктовый	200			Чай с сахаром	200	
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб ржаной	50					

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром и лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом , огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	170			Кисель из натурального сока	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	30				
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоки свежие	200	Хлеб ржаной	50				
	Запеканка из творога со сметаной	150/20			Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая	50
	Чай со смородиной	200			Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	100	Молоко кипячёное	200	Печень по-строгановски с соусом	80
					Рагу из овощей	150			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
					Компот из сухофруктов	180			Чай с молоком	200
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсин свежий	200	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное	40			Хлеб ржаной	50	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с соусом	85
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с клёцками, мясом и укропом	20/200/1	Молоко кипячёное	200	Капуста тушёная белокочанная	150
	Какао на молоке	180			Колобки куриные с томатным соусом	70			Чай со смородиной	200
					Картофельное пюре с маслом , зелёный горошек ..	230			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	Напиток кисломолочный Снежок	100	Сок фруктовый	180				
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке	180/5			Хлеб пшеничный	20	Булочка "Плетёнка"	50	Икра морковная	50
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	40	Сок фруктовый	200	Рыба запечённая в омлете	160
					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	20/200/10/1			Чай с сахаром и лимоном	200/10
					Птица тушёная с овощами, огурец консервированный	230			Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка	100	Напиток из апельсинов	180	Булочка "Молочная"	50	Капуста белокочанная запечённая в яйце	220
	Пудинг из творога с яблоками и сгущённым молоком	130/20			Хлеб пшеничный	30	Молоко кипячёное	200	Макароны отварные с маслом	150
	Чай с сахаром	200			Хлеб ржаной	50			Чай с яблоками и сахаром	180/6
					Икра из свеклы	50			Хлеб пшеничный.	45
					Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1				

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	68,49	80,57	263,11	2070,77
1 неделя 2 день	68,41	70,85	262,91	1982,5
1 неделя 3 день	84,13	76,11	266,56	2106,99
1 неделя 4 день	72,01	60,5	247,29	1840,87
1 неделя 5 день	86,81	78,38	269,35	2149,31
2 неделя 6 день	63,8	69,53	271,31	1985,45
2 неделя 7 день	92,91	88,14	244,94	2163,84
2 неделя 8 день	64,51	74,64	243,84	1905,3
2 неделя 9 день	78,58	60,82	247,67	1871,49
2 неделя 10 день	80,63	70,85	273,13	2071,91
Итого за 10 дней	760,28	730,39	2590	20148,43
Среднее значение	76	73	259	2014
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+40	+21	-1	+11

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	394,4	19	101,8	5	702,88	34	345,65	16	526,04	26	2070,77	100
2 день	334,93	17	136,4	7	649,97	33	405,06	20	456,14	23	1982,5	100
3 день	463,3	22	189	9	671,83	32	304	14	478,86	23	2106,99	100
4 день	537,51	29	88,8	4	587,94	33	277,02	15	349,6	19	1840,87	100
5 день	426,71	19	94,2	4	751,53	35	329,1	15	547,77	27	2149,31	100
6 день	526,68	26	84,6	4	677,75	35	246,24	12	450,18	23	1985,45	100
7 день	565,07	26	88,8	4	643,02	30	400,15	18	466,8	22	2163,84	100
8 день	477,99	25	75,6	3,9	679,5	36	329,1	17	343,11	18,1	1905,3	100
9 день	462,11	24	76,5	4	573,78	31	311,48	17	447,62	24	1871,49	100
10 день	467,53	22	91,62	4	773,29	38	315,8	15	423,67	21	2071,91	100
Итого за 10 дней		229		48,9		337		159		226		
Среднее значение		23		4,8		33,7		15,9		22,6		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100

Наименование продуктов	Норма продук ции в (г) согласн о прилож ению №7	Дни																						Итого	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В сред нем за 10 дней	Откло нение от нормы в %(+/-)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	В сред нем за 20 дней	откло нение от нормы в %(+/-)
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	49,00	-2,0											24,5	-51,0
Хлеб пшеничный	80	70	84,2	70,0	80	106	84	81,4	70	85	85	81,60	2,0											40,8	-49,0
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	483	451	363,8	360	623	498,7	313,2	579	373,3	482	452,69	0,6											226,3	-49,7
Творог	40		105,1		73,6			138,8			88,9	40,64	1,6											20,3	-49,2
Сметана	11		10	17,5	8,8	10,0	7,50	32,9		17,7	17,7	12,21	11,0											6,1	-44,5
Сыр	6		10	15		10,0		10			15	6,00	0,0											3,0	-50,0
Мясо говядин.	55		33,7	84,7		96,2		96,2	88,7	33,7	84,7	51,79	-5,8											25,9	-52,9
Птица	24	58,08	36,7		43,2		36,7		25,35	41,0		24,10	0,4											12,1	-49,8
Субпродукты (печень, сердце)	25				66,4	100,0		74				24,04	-3,8											12,0	-51,9
Рыба	37	75,31		97,6	18,4		49,5			130,0		37,08	0,2											18,5	-49,9
Яйцо куриное	1	1,25	0,305	2,063	0,205	0,525	1,100	0,650	1,069	1,104	1,647	0,99	-0,8											0,5	-50,4
Картофель	140	213,6	159	127,0	196,0	24,0	168,0	108,0	194,0	103,3	60,0	135,29	-3,4											67,6	-51,7
Овощи	220	143	115	249	254	193	135	191	276	224,1	284,3	206,44	-6,2											103,2	-53,1
Фрукты	100		225,7	200	208,6		50,9	200		28,0	29,9	94,31	-5,7											47,2	-52,8
Сухофрукты	11	18		18	18			18			18	9,00	-18,2											4,5	-59,1
Соки	100	60	200			200	60,0		180	200,0	60	96,00	-4,0											48,0	-52,0
Витамин.нап.	50											0,00	0,0											0,0	-100,0
Крупы	43	75,5		53,8	44	71,6	72,23	44,5	3,35	36,0	11	41,20	-4,2											20,6	-52,1
Макароны	12	8	16			44			16		44	12,80	6,7											6,4	-46,7
Мука	29	3,50	71,2	35,15	16,72	33,77	3,15	4,10	47,12	37,50	47,25	29,95	3,3											15,0	-48,4
Масло слив.	21	29,9	13,9	20,45	19,10	23,80	24,85	16,15	22,70	20,30	14,75	20,59	-2,0											10,3	-51,0
Масло растит.	11	12,50	8,8	18,62	15,75	17,90	9,70	14,80	18,16	8,87	16,79	14,19	29,0											7,1	-35,5
Кондитер. издел	20	50		50			42,0	50				19,20	-4,0											9,6	-52,0
Чай	0,6	0,63	0,57	0,63	0,33	0,63	0,33	0,63	0,30	0,63	0,33	0,50	-16,5											0,3	-58,3
Какао	0,6				2		2,0		2			0,60	0,0											0,3	-50,0
Кофейный напиток	1,2											0,00	0,0											0,0	-100,0
Сахар	30	44,95	41	29	60,18	27,2	55,0	40,75	33	43,6	51	42,57	41,9											21,3	-29,1
Дрожжи	0,5		1	0,2		0,21			0,21	0,50	0,2	0,23	-53,6											0,1	-76,8
Крахмал	3	10					10,0				10	3,00	0,0											1,5	-50,0
Соль йодир.	3	3,3	2,7	3,6	2,7	3,1	3,2	2,7	4,1	2,6	3,04	3,10	3,5											1,6	-48,3

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: понедельник

Сезон: Весна

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	13,67	18,36	43,62	394,4	0,13	1,75	186,4		233,6	237,46	37,25	2,06
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и зеленью..	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01
291,48	Плов из птицы, огурец консервированный	230	11,34	13,84	37,85	321,32	0,08	4,46	16,38		35,18	157,29	45,17	1,5
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	22,6	19,49	104,49	702,88	0,37	12,77	23,79		148,76	383,71	113,92	6,67
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Полдник		250	5,91	19,59	36,41	345,65	0,09	1,36	20,44		136,67	119,51	21,51	0,76
Ужин														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	20,51	18,13	70,19	526,04	0,31	12,68	101,88		145,78	328,4	85,21	2,85
Итого за день			68,49	80,57	263,11	2070,77	0,94	29,16	372,51		912,81	253,08	285,89	12,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: вторник

Сезон: Весна

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
52	Салат из свеклы отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68
99,34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/1	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4
305,14	Котлеты куриные с соусом.	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18	132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		751	24,46	22,27	83,05	649,97	0,35	27,12	55,7		170,85	341,57	102,11	6,11
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном...	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3
Итого за Ужин		503,5	23,52	12,43	62,53	456,14	0,14	19,17	82,65		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за день			68,41	70,85	262,91	1982,5	0,78	62,5	257,73		867,14	1078,1	237,61	13,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: среда

Сезон: Весна

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		771	26,56	21,26	88,77	671,83	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		490	24,28	17,91	55,12	478,86	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95
Итого за день			84,13	76,11	266,56	2106,99	0,96	41,71	435,73		717,55	353,16	349,06	14,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: четверг

Сезон: Весна

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	23,05	15,9	83,37	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11
Полдник														
606,02	Запеканка "Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
Итого за Полдник		270	14,88	10,26	31,29	277,02	0,06	1,47	36,97		118,63	176,25	20,79	0,84
Ужин														
568,1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		455	16,09	11,87	44,6	349,6	0,28	26,54	22,18		136,39	237,32	62,29	5,22
Итого за день			72,01	60,5	247,29	1840,87	1,13	59,42	214,51		908,52	329,02	296,16	19,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: пятница

Сезон: Весна

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
313,46	Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		816	30,5	23,52	99,67	751,53	0,31	21,74	84,79		172,05	463,1	168,07	9,69
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
282,19	Оладьи из печени с маслом.	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		505	25,29	21,37	63,55	547,77	76,84	11,78	8714,2		68,92	345,4	41,32	7,35
Итого за день			86,81	78,38	269,35	2149,31	77,57	39,79	8953,49		944,37	500,04	330,57	19,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.) День: понедельник

Сезон: Весна

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,14	Котлеты куриные с соусом.	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,45	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	23,77	14,02	109,33	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,38	4,92	21,3	143	0,15	6,68	25,94		57,03	97,94	36,52	1,38
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	13,21	11,23	74,05	450,18	0,22	8,26	50,39		113,8	216,8	61,49	2,31
Итого за день			63,8	69,53	271,31	1985,45	0,99	28,22	338,69		888,53	243,42	279,51	12,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: вторник

Сезон: Весна

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
237	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	26,82	21,41	26,48	405,89	0,08	0,44	136,7		240,86	327,27	33,61	1,01
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Завтрак		405	31,1	28,31	46,47	565,07	0,11	9,94	177,7		259,02	405,79	46,62	1,67
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
548,03	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		736	30,39	19,27	82,23	643,02	0,41	20,29	53,82		171,26	446,57	116,08	8,82
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	21,19	18,89	52,99	466,8	76,81	7,3	6575,94		185,69	438,27	102,9	7,61
Итого за день			92,91	88,14	244,94	2163,84	77,52	54,27	924,67		912,79	538,08	318	23,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: четверг

Сезон: Весна

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,47	14,67	81,19	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Полдник														
013,01	Булочка "Плетенка".	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,69	5,04	61,84	311,48	0,16	4,19	13,21		67,62	70,8	25,33	1,32
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	32,81	19,42	35,4	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58
Итого за день			78,58	60,82	247,67	1871,49	1,17	36,94	339,95		766,87	209,15	287,76	13,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: четверг

Сезон: Весна

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,47	14,67	81,19	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Полдник														
013,0	Булочка "Плетенка".	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,69	5,04	61,84	311,48	0,16	4,19	13,21		67,62	70,8	25,33	1,32
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	32,81	19,42	35,4	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58
Итого за день			78,58	60,82	247,67	1871,49	1,17	36,94	339,95		766,87	209,19	287,76	13,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.) День: пятница

Сезон: Весна

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
76,2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		766	29,12	23,95	105,52	773,29	0,31	10,09	33,82		118,31	354,85	94,66	7,24
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	11,32	10,04	45,04	315,8	0,51	2,94	55,2		289,91	245,75	38,59	0,9
Ужин														
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	10,97	9,98	72,49	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51	206,08	53,82	3,23
Итого за день			80,63	70,85	273,13	2071,91	1,15	42,14	417,8		1014,49	347,74	257,71	13,84