

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 19.05.2023 № 39/7

заведующий

МДОУ «Детский сад «Рябинка»

Т.А. Тарасова



**ПРИМЕРНОЕ 15-ти – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «РЯБИНКА»**

для детей 1-3 и 4-7 лет
(с 12 часовым пребыванием в детском саду)

Составитель: Тарасова Т.А. заведующий
Короткова М.В. старшая
медицинская сестра

г. Переславль-Залесский, 2023

Содержание

Введение.....	3
Меню 1 дня 1 недели.....	4
Меню 2 дня 1 недели.....	5
Меню 3 дня 1 недели.....	6
Меню 4 дня 1 недели.....	7
Меню 5 дня 1 недели.....	8
Меню 6 дня 2 недели.....	10
Меню 7 дня 2 недели.....	11
Меню 8 дня 2 недели.....	12
Меню 9 дня 2 недели.....	13
Меню 10 дня 2 недели.....	14
Меню 11 дня 3 недели.....	15
Меню 12 дня 3 недели.....	17
Меню 13 дня 3 недели.....	18
Меню 14 дня 3 недели.....	19
Меню 15 дня 3 недели.....	20

Введение

Настоящее примерное 15-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Рябинка» для детей 1-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду в течение 12-ти часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

При реализации примерного меню использована рецептура блюд из методических рекомендаций «Питание детей дошкольных организаций Ярославской области», утвержденных директором Департамента образования Ярославской области 08.12.2010 года Степановой Т.А., (том 1, выпуск 2010 года, том 2, выпуск 2018 год), кроме рецептуры «Зеленый горошек (кукуруза) консервированные».

Рецептура «Зеленый горошек (кукуруза) консервированные» используется из рецептуры блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. (в меню прописан как рецепт 205).

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7, Таблице 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Таблицей 1 и 3, Приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

Используется йодированная поваренная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

В летний период времени заменяются порционные блюда: соленый огурец на свежий огурец, свекольная икра на свежий помидор.

Данное примерное 15-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Рябинка» для детей 1-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 22.05.2023 года.

1 неделя								
1 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Зеленый горошек припущенный	+		40	2,0	0,08	3,32	22,0	№ 205
		+	60	3,0	0,12	4,98	33,0	
Омлет натуральный	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 T1
		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого завтрак	+		435	19,4	23,08	35,25	420,0	
		+	510	22,21	28,77	43,58	514,3	
Второй завтрак								
«Снежок» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Пряник (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,06	178,79	
		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Суп картофельный с клецками и мясом отварным	+		180	6,20	5,56	14,45	130,00	№ 15 T1 № 17 T1
		+	200	6,89	6,18	16,06	143,67	
Тефтели мясные	+		60	7,02	9,06	11,940	160,80	№ 63 T1
		+	80	9,36	12,08	15,92	214,40	
Рис отварной	+		120	2,88	3,48	23,28	156,00	№ 73 T1
		+	150	3,60	4,35	29,10	195,00	
Компот из кураги, чернослива и лимона	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 T1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	19,29	18,7	68,6	544,45	
		+	740	23,9	23,38	84,62	674,42	
Уплотненный полдник								
Запеканка со	+		180	4,68	5,04	39,24	226,8	№ 53 T2

свежими плодами		+	200	5,2	5,6	43,6	252,0	
Сгущенное молоко	+		40	2,88	3,4	22,2	131,2	
		+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 T1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		430	14,79	13,3	97,17	570,7	
		+	480	16,54	14,6	108,72	635,2	
Итого в день			1625	57,9	60,96	228,62	1713,94	
	+		1920	69,13	76,26	282,14	2114,22	

1 неделя**2 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	4-7		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционнo	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша пшениная молочная	+		180	5,58	3,24	23,22	144,0	№ 32 T1
		+	200	6,2	3,6	25,8	160,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 T1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,80	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого завтрак	+		395	12,3	11,66	60,75	394,1	
		+	450	14,21	16,85	70,8	487,6	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед								
Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,04	1,32	6,72	
Борщ из свежей капусты с курой отварной	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 6 T1
		+	200	8,04	7,36	14,81	196,58	№ 17 T1
Суфле из курицы	+		60	19,56	15,96	2,1	247,8	№ 101 T2
		+	80	26,08	21,28	2,8	330,4	
Картофельное пюре	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 T1
		+	140	3,08	4,34	10,92	119,0	
Напиток из	+		180	0,36	0,18	25,42	117,0	№ 133 T2

шиповника и лимона		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	31,87	26,26	63,29	726,75	
		+	710	41,26	33,82	75,75	873,2	
Уплотненный полдник								
Сырники из творога	+		160	27,2	17,28	32,16	400,0	№ 45 Т1
		+	180	30,6	19,44	36,18	450,5	
Соус молочный сладкий	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 Т1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		410	35,19	24,1	73,01	653,9	
		+	460	39,92	27,0	84,22	743,2	
Итого в день	+		1525	79,76	62,42	206,85	1821,75	
		+	1720	95,79	780,7	240,57	2151,0	
1 неделя								
3 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Каша кукурузная молочная жидкая	+		180	4,86	2,7	25,2	144,0	№ 37 Т1
		+	200	5,4	3,0	28,0	160,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,75	14,32	60,97	429,1	
		+	465	17,96	20,84	71,0	539,3	
Второй завтрак								
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого второй завтрак	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед								
Суп картофельный с	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№ 9 Т1

мясом отварным		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	№ 17 T1
Биточки мясные	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 T1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Капуста тушенная	+		120	2,4	3,24	6,60	84,00	№ 82 T1
		+	140	2,8	3,78	7,7	98,0	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 T1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		580	21,28	27,8	77,88	576,5	
		+	670	26,22	32,64	93,68	709,6	

Уплотненный полдник

Макароны отварные	+		120	5,4	4,2	29,55	184,0	№ 76 T1
		+	140	6,48	5,04	35,46	221,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Гуляш мясной	+		60	6,34	5,94	2,14	86,8	№ 55 T1
Сосиски (сардельки) отварные		+	70	2,7	5,19	4,79	75,43	№ 54 T1
Итого уплотненный полдник	+		460	13,24	10,64	67,09	424,4	
		+	510	10,68	10,73	77,25	456,3	
Итого в день	+		1643	50,27	52,96	226,14	1522,0	
		+	1830	51,91	60,52	262,13	1744,7	

1 неделя 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Омлет натуральный	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 T1
		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98 T1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
	+		415	21,98	26,46	41,98	486,6	

Итого завтрак		+	490	24,4	32,51	50,37	581,3	
Второй завтрак								
«Йогурт»	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Кисломолочный напиток		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,6	9,66	47,0	
		+	20	1,58	0,6	9,66	47,0	
Итого второй завтрак	+		140	4,7	3,6	22,86	139,4	
		+	170	5,48	4,35	26,16	162,5	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Щи из свежей капусты с курой отварной и картофелем	+		180	2,54	4,36	14,0	101,00	№ 7 T1
		+	200	2,82	4,84	15,0	112,00	№ 19 T1
Рыба запеченная	+		60	9,54	2,76	1,74	69,00	№ 49 T1
		+	80	12,72	3,68	2,32	92,00	
Рис отварной	+		120	2,88	3,48	23,28	156,0	№ 73 T1
		+	150	3,6	4,35	29,1	195,0	
Компот из кураги, чернослива и лимона	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 T1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	18,15	11,2	57,95	423,65	
		+	740	23,19	13,64	69,96	520,35	
Уплотненный полдник								
Ватрушка с повидлом	+		60	7,26	4,62	23,1	175,8	№ 108 T1
		+	80	9,68	6,16	30,8	234,4	
Каша гречневая молочная жидкая	+		180	7,74	3,78	30,42	190,8	№ 35 T1
		+	200	8,6	4,2	35,8	212,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Груша (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого уплотненный полдник	+		520	15,4	8,7	78,0	471,2	
		+	580	18,68	10,66	92,9	557,4	
			1695	6023	49,96	200,79	1520,85	
Итого день	+		1980	71,75	61,16	239,39	1821,85	
		+	1980	71,75	61,16	239,39	1821,85	
1 неделя								
5 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст	Вес блю	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептур			

			да				ценност	ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы	ь	
Завтрак								
Масло сливочное порционнно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционнно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Каша «Дружба» молочная	+		180	4,95	2,55	25,2	144,0	№ 38 T1
		+	200	5,94	3,06	30,24	172,8	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98 T1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,3	13,63	62,73	429,1	
		+	465	17,9	20,3	75,24	552,1	
Второй завтрак								
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого второй завтрак	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом отварным	+		180	7,89	5,88	10,08	122,00	№ 11 T1 № 17 T1
		+	200	8,64	7,71	12,40	140,90	
Овощное рагу с мясом	+		180	12,5	15,0	17,04	272,0	№ 83 T1 № 17 T1
		+	200	12,94	16,0	19,07	291,4	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 T1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		580	23,57	21,36	69,24	583,46	
		+	650	25,48	24,31	80,17	652,8	
Уплотненный полдник								
Пудинг манный	+		160	6,4	7,36	45,6	280,0	№ 54 T2
		+	180	7,2	8,28	51,3	315,0	
Подлива из плодово-ягодного киселя	+		40	-	-	2,76	12,8	№ 93 T1
		+	40	-	-	2,76	12,8	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 T1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		510	15,13	12,72	105,09	601,5	
		+	560	17,26	14,38	117,98	675,8	

	+		1695	54,0	47,91	257,26	1706,06	
Итого день		+	1875	61,54	59,19	293,59	1972,7	
2 неделя								
6 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	
Каша геркулесовая молочная	+		180	4,2	3,0	16,05	108,0	№ 34 Т1
		+	200	5,0	3,6	19,26	129,6	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	9,23	10,66	44,98	308,5	
		+	465	12,16	17,04	54,66	414,9	
Второй завтрак								
«Йогурт» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Пряник (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,6	178,79	
		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Рассольник «Домашний» с мясом отварным	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 12 Т 2
		+	200	8,04	7,4	15,0	203,41	№ 17 Т 1
Котлета мясная	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 Т 1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Каша гречневая рассыпчатая	+		120	6,84	4,8	30,24	194,4	№ 74 Т 1
		+	140	7,98	5,6	35,28	226,8	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	

		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
	+		620	24,72	19,11	95,73	720,47	
Итого обед		+	730	30,71	24,2	114,59	856,71	
Уплотненный полдник								
Макаронные изделия отварные с овощами	+		180	6,12	7,74	32,22	228,60	№ 76 Т 1
		+	200	6,80	8,60	35,80	254,00	
Гуляш мясной	+		60	6,34	5,94	2,14	86,8	№ 55 Т1
Сосиски (сардельки) отварные		+	70	2,7	5,19	4,79	75,43	№ 54Т1
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		520	13,96	14,18	69,76	469,0	
		+	570	11,0	14,29	77,59	489,43	
Итого день	+		1685	52,33	49,53	238,07	1676,76	
		+	1955	60,35	65,04	292,06	2145,34	
2 неделя								
7 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционнно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Зеленый горошек припущенный	+		40	2,00	0,08	3,32	22,00	№ 205
		+	60	3,00	0,12	4,98	33,00	
Омлет натуральный	+		160	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 Т1
		+	180	16,00	19,20	3,20	248,50	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 Т1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		415	23,72	26,5	43,85	504,6	
		+	490	27,01	32,57	53,18	608,3	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед								
Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	

		+	60	0,36	0,04	1,32	6,72	
Борщ из свежей капусты с курой отварной и картофелем	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 6 Т1
		+	200	8,04	7,36	14,81	196,58	№ 17 Т1
Жаркое домашнему с курой отварной	+		180	12,78	17,28	16,92	286,2	№ 57 Т1
		+	200	14,20	19,2	18,8	318,0	
Компот из кураги, чернослива и лимона	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 Т1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	22,29	23,72	47,02	564,2	
		+	710	26,12	27,25	56,14	631,85	
Уплотненный полдник								
Ватрушка с творогом	+		60	7,26	4,62	23,10	175,80	№ 108 Т1
		+	80	9,68	6,16	30,80	234,40	
Каша пшеничная молочная	+		180	5,58	3,24	23,22	144,00	№ 32 Т1
		+	200	6,20	3,60	25,80	160,00	
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого уплотненный полдник	+		440	13,84	8,06	66,52	411,8	
		+	480	16,88	9,96	76,8	486,4	
Итого день	+		1575	60,25	58,68	167,19	1527,6	
		+	1780	70,41	70,18	195,92	1773,55	
2 неделя								
8 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша ячневая молочная	+		180	5,04	3,06	20,34	129,60	№ 36 Т1
		+	200	5,6	3,4	22,6	144,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	12,3	12,02	56,11	379,7	
		+	450	14,21	17,25	65,6	470,8	
Второй завтрак								
«Снежок»	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	

Кисломолочный напиток		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Печенье овсяное (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,36	87,4	
		+	40	2,6	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,56	179,8	
		+	190	6,5	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Икра свекольная	+		40	0,56	2,52	2,24	39,20	№ 5 T1
		+	60	0,84	3,78	3,36	58,80	
Суп картофельный с рыбой отварной	+		180	8,00	4,40	18,00	143,60	№ 9 T1
		+	200	8,80	4,90	20,00	159,50	№ 18 T1
Плов с курой отварной	+		180	14,40	17,82	36,72	363,60	№ 58 T1
		+	200	16,0	19,8	40,8	404,0	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 T1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	26,14	25,22	99,08	735,8	
		+	710	29,54	29,14	112,86	842,8	
Уплотненный полдник								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Омлет с отварным картофелем	+		180	15,12	18,54	10,8	268,2	№ 63 T2
		+	200	16,8	20,6	12,0	298,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		530	19,25	19,98	62,14	496,3	
		+	600	21,85	22,36	70,49	558,0	
Итого день	+		1685	62,11	63,1	244,89	1731,6	
		+	1950	82,1	78,26	294,17	2161,9	
2 неделя								
9 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	

Каша манная	+		180	5,58	3,24	23,76	145,8	№ 32 T1
молочная жидкая		+	200	6,2	3,6	26,4	162,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№ 98 T1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,93	14,32	61,29	430,9	
		+	465	18,16	20,84	71,4	541,3	
Второй завтрак								
Груша (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого второй завтрак	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед								
Суп картофельный с яйцом и мясом отварным	+		180	8,6	6,68	11,78	153,0	№ 14 T2
		+	200	9,2	7,0	13,08	164,0	
Ежики мясные	+		120	16,8	15,84	16,2	291,6	№ 64 T1
		+	140	19,6	18,48	18,9	340,2	
Капуста тушеная	+		80	1,6	2,16	4,4	56,0	№ 82 T1
		+	100	2,0	2,7	5,5	70,0	
Напиток из шиповника и лимона	+		180	0,36	0,18	25,92	117,0	№ 133 T2
		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		600	30,0	25,34	71,98	690,0	
		+	690	34,5	28,98	83,38	794,7	
Уплотненный полдник								
Булочка «Веснушка»	+		60	4,86	3,3	29,46	179,4	№ 107 T1
		+	80	6,48	4,4	39,28	239,2	
Суп молочный с макаронными изделиями	+		180	5,58	4,86	18,0	142,2	№ 14 T1
		+	200	6,2	5,4	20,0	158,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Итого уплотненный полдник			420	10,44	8,16	61,86	379,2	
			480	12,68	9,8	75,28	461,2	
Итого день	+		1525	55,77	48,12	205,43	1547,1	
		+	1735	65,74	59,92	240,36	1844,2	
2 неделя								
10 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		

Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша пшеничная молочная	+		180	4,86	2,7	20,34	124,2	№ 35 T1
		+	200	5,4	3,0	22,6	138,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98 T1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	11,58	11,12	57,87	374,3	
		+	450	13,41	16,25	67,6	464,8	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Щи из свежей капусты с курой отварной и картофелем	+		180	2,54	4,36	14,0	101,0	№ 7 T1 № 19 T1
		+	200	2,82	4,84	15,0	112,0	
Котлета рыбная	+		60	7,68	2,82	9,54	93,6	№ 51 T1
		+	80	10,24	3,76	12,72	124,8	
Картофельное пюре	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 T1
		+	140	3,08	4,34	10,92	119,0	
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	16,76	11,62	68,23	465,0	
		+	730	20,83	13,8	78,11	544,3	
Уплотненный полдник								
Суфле творожное	+		160	23,52	17,12	23,52	347,2	№67 T2
		+	180	26,46	19,26	26,46	390,6	
Соус молочный сладкий	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 T1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 T1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		410	31,51	23,94	64,37	601,1	
		+	460	35,78	26,82	74,5	683,8	
Итого день	+		1525	60,25	47,08	200,27	1487,4	
		+	1740	70,42	57,27	230,01	1739,9	

3 неделя 11 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционн о	+		5	0,03	4,1	0,04	37,40	
			10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Омлет натуральн ый	+		160	15,0	18,0	3,0	232,50	№ 43 T1
		+	180	16,0	19,2	3,2	248,5	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,4	57,6	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничн ый	+		30	2,37	0,90	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		375	17,4	23,0	31,93	398,0	
		+	430	19,21	28,65	38,6	481,3	
Второй завтрак								
Сок яблочн ый	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого второй завтрак	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Суп картофельн ый с горохом лущенн ым и мясом отварн ым	+		180	5,06	4,36	22,86	142,2	№ 10 T1
		+	200	5,62	4,84	25,4	158,0	
Тефтели мясн ые	+		60	7,02	9,06	11,94	160,8	№ 63 T1
		+	80	9,36	12,08	15,92	214,4	
Макаронн ые изделия отварн ые	+		120	5,4	4,2	29,55	184,0	№ 76 T1
		+	150	6,48	5,04	35,46	221,0	
Компот из сухофрукт ов	+		180	0,54	-	28,44	117,0	№ 91 T1
		+	200	0,6	-	31,6	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,4	
		+	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого обед	+		620	21,01	18,18	108,03	683,6	
		+	740	25,89	22,68	127,81	824,7	
Уплотненн ый полдник								
Каша янтарн ая	+		180	7,02	9,84	28,37	229,6	№ 50 T2
		+	200	7,8	12,0	34,6	280,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 T1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничн ый	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	

Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уполноценный полдник	+		490	15,75	15,2	85,1	538,3	
		+	540	21,06	18,1	98,52	628,0	
Итого день	+		1685	55,16	56,58	245,26	1711,9	
		+	1910	67,16	69,63	285,13	2026,0	

3 неделя 12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,1	0,04	37,4	
			10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Каша кукурузная молочная	+		180	4,86	2,7	25,2	144,0	№ 37 T1
		+	200	5,4	3,0	28,0	160,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,2	№ 98 T1
		+	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,90	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,21	13,78	62,73	429,1	
		+	465	17,36	20,24	73,0	539,3	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		+	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого второй завтрак	+		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		+	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Рассольник «Ленинградский» с курой отварной	+		180	6,20	5,56	14,45	130,00	№ 8 T1 № 18 T1
		+	200	6,89	6,18	16,06	143,67	
Жаркое по- домашнему с курой отварной	+		180	12,78	17,28	16,92	286,20	№ 57 T1
		+	200	14,20	19,20	18,80	318,00	
Компот из кураги, чернослива и лимона	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 T1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,4	
		+	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	+		620	22,08	23,4	50,19	510,65	

Итого обед		+	740	25,0	26,09	58,24	578,22	
Уплотненный полдник								
Запеканка творожная	+		160	27,84	17,28	25,28	384,0	№ 46 Т1
		+	180	31,32	19,44	28,44	432,0	
Соус молочный сладкий	+		40	0,76	1,96	5,12	41,2	№ 87 Т1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,2	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		410	35,83	24,1	66,13	637,9	
		+	460	40,64	27,0	76,48	725,2	
Итого день	+		1535	72,52	61,68	188,85	1624,65	
		+	1765	83,4	73,73	217,52	1889,72	
3 неделя 13 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,1	0,04	37,4	
			10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Каша ячневая молочная	+		180	5,04	3,06	20,34	129,60	№ 36 Т1
		+	200	5,6	3,4	22,6	144,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,2	№ 98 Т1
		+	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,90	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	11,76	11,48	57,87	379,7	
		+	450	13,61	16,65	67,6	470,8	
Второй завтрак								
«Снежок» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Печенье овсяное (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,36	87,4	
		+	40	2,6	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,56	179,8	
		+	190	6,5	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Суп картофельный с рыбой отварной	+		180	6,4	5,6	17,1	136,0	№ 17 Т2
		+	200	7,15	6,2	19,0	150,93	
Овощное рагу с курой отварной	+		180	12,5	15,0	17,04	272,0	№ 83 Т1 № 17 Т1
		+	200	12,94	16,0	19,7	291,4	

Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,0	№ 91 T1
		+	200	0,6	-	31,6	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,4	
		+	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого обед	+		580	22,08	21,08	76,26	597,4	
		+	650	23,99	22,8	87,4	662,83	
Уплотненный полдник								
Оладьи запеченные	+		160	11,84	14,24	39,2	321,7	№ 118 T2
		+	180	13,32	16,02	44,1	361,98	
Сгущенное молоко	+		40	2,88	3,4	22,2	131,2	
		+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,4	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,0	64,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		480	16,22	18,14	96,8	606,5	
		+	520	17,7	19,92	103,3	653,18	
Итого день	+		1595	54,48	56,58	258,49	1763,4	
		+	1810	61,8	68,88	303,52	2077,11	
3 неделя								
14 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	4-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционнo	+		5	0,03	4,10	0,04	37,4	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Омлет натуральный с сыром	+		180	22,68	25,02	3,24	325,8	№ 61 T2
		+	200	25,2	27,8	3,6	362,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 T1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	29,94	33,98	39,01	575,9	
		+	450	33,81	41,65	46,6	688,8	
Второй завтрак								
Груша (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого второй завтрак	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед								

Суп с макаронными изделиями и мясом отварным	+		180	7,3	6,9	20,5	172,2	№ 14 T1
		+	200	8,0	7,6	24,7	198,0	№ 17 T1
Котлета мясная	+		60	7,92	7,86	9,96	146,4	№ 59 T1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,2	
Капуста тушеная	+		120	2,4	3,24	6,6	84,00	№ 82 T1
		+	140	3,0	4,05	8,25	105,00	
Напиток из шиповника и лимона	+		180	0,36	0,18	25,92	117,0	№ 133 T2
		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,4	
		+	50	3,30	0,6	17,1	90,5	
Итого обед	+		580	20,62	18,66	76,66	592,0	
		+	670	25,26	22,93	92,13	718,7	

Уплотненный полдник

Ватрушка с творогом (свежая выпечка)	+		60	7,26	4,62	23,10	175,80	№ 108 T1
		+	80	9,68	6,16	30,80	234,40	
Каша пшеничная молочная	+		180	4,86	2,7	20,34	124,2	№ 35 T1
		+	200	5,4	3,0	22,6	138,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,4	57,60	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,0	64,00	
Итого уплотненный полдник	+		440	12,12	7,32	57,84	357,6	
		+	500	15,08	9,16	69,4	436,0	
Итого день	+		1515	63,06	60,26	183,81	1572,5	
		+	1720	74,55	74,04	218,43	1890,5	

3 неделя 15 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	4-7		белки	жиры	углевод ы		

Завтрак

Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша геркулесовая молочная	+		180	4,2	3,0	16,05	108,0	№ 34 T1
		+	200	5,0	3,6	19,26	129,6	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,2	№ 98 T1
		+	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	10,92	11,42	53,58	358,1	
		+	450	13,01	12,75	64,26	456,4	

Второй завтрак

«Йогурт» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,6	9,66	47,0	

		+	20	1,58	0,6	9,66	47,0	
Итого	+		140	4,7	3,6	22,86	139,4	
второй завтрак		+	170	5,48	4,35	26,16	162,5	
Обед								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Свекольник по-домашнему с мясом отварным	+		180	8,86	6,78	7,48	136,6	№ 11 T2
		+	200	9,1	7,0	8,3	144,0	
Биточки рыбные по-домашнему	+		120	15,51	9,46	13,3	207,9	№ 73 T1
		+	140	16,92	10,32	14,52	226,8	
Картофельное пюре	+		120	2,64	3,72	9,36	102,0	№ 78 T1
		+	140	3,08	4,34	15,92	119,0	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 T1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		680	30,45	20,48	73,71	639,9	
		+	790	33,39	22,32	89,61	716,33	
Уплотненный полдник								
Каша гречневая рассыпчатая	+		120	6,84	4,8	30,24	194,4	№ 74 T1
		+	140	7,98	5,6	35,28	226,8	
Гуляш мясной	+		60	6,34	5,94	2,14	86,8	№ 55 T1
Сосиски (сардельки) отварные		+	70	2,7	5,19	4,79	75,43	№ 54 T1
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,4	57,6	№ 96 T1
		+	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		490	17,05	12,14	82,27	505,3	
		+	550	15,34	12,49	96,39	556,23	
Итого день	+		1710	63,12	47,64	232,42	1642,7	
		+	1960	67,22	51,91	276,42	1891,43	