

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ Д/С «ЕЛОЧКА»
С.ТРОЕКУРОВО

ЕГАРМИНА Е.В.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2021-2022ГОД

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	110/2/2	130/3/3	6,90	5,63	6,87	6,87	56,65	61,53	250,88	307,88	0,00	0,00	204,00
	печенье	20	25	1,18	2,97	3,62	5,45	16,84	24,44	100,22	124,25	0	0	604
	чай	150	180	0	0	0	0	13,24	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед														
	салат свекольный	30	50	1,64	1,64	5,64	5,64	3,51	3,51	88,49	88,49	1,14	1,14	35
	суп гороховый с мясом	150	180	3,73	5,65	5,01	9,53	14,52	22,54	115,7	183,6	2,5	3,13	67
	картофельное пюре	110	130	3,19	5,19	8,02	8,02	16,04	16,04	162,11	215,29	5,1	5,1	441
	гуляш	50	70	7,85	9,51	14,14	14,89	4,24	9,5	185,12	207,5	0,39	0,46	246
	компот из сухофруктов	150	180	1,95	3,17	0	0	25,26	36,01	118,21	152,9	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	0	0	
Полдник														
	булочка повидло	40/10	40/10	3,42	3,42	5,09	5,09	28,06	32,94	153,43	153,43	0,14	0,14	109
	молоко	180	200	5,71	7,66	8,04	10,04	12,39	17,8	134,82	230,1	0,5	0,5	405
Итого за день:				42	54	47	60	203	261	1400	1600	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		лече- реце- птур	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп молочный вермишелевый	150	180	11,03	12,55	12,76	14,06	21,07	25,69	199,86	238,96	1,72	2,29	185	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/4	40/4/6	7,97	9,69	6,09	7,35	18,66	21,65	139,78	208,25	0,16	0,12	3	
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	суп с фрикадельками со сметаной	150/9	180/11	7,82	9,05	4,79	6,13	3,31	5,69	96,06	121,78	3,68	4,41	70	
	капуста тушеная с мясом	150	180	8,2	10,99	6,24	9,06	47,08	58,02	156,3	196,72	25,5	30,6	435	
	овощной салат	30	50	1,64	1,64	5,64	5,64	3,51	3,51	88,49	88,49	1,14	1,14	35	
	кисель	150	180	4,5	6,69	0	0	31,1	46,83	180,81	242,59	4,95	6,6	372	
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	0	0		
Полдник															
	каша гречневая с сахаром	130	150	2,79	2,79	10,09	10,09	30,84	30,84	228,29	228,29	0	0	297	
	хлеб пшеничный	10	20	2,33	4,23	3,96	4,05	12,78	19,11	97,84	158,49	0	0		
	кофейный напиток	150	180	2,14	5,79	6,84	9,15	13,85	20,32	150,01	212,11	1,91	2,51	395	
Итого за день:				42	54	65	60	203	261	1400	1800	45	50		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп молочный гречневый	150	180	4,98	5,54	3,18	4,17	26,30	32,87	123,2	146,82	0,81	0,90	86	
	хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,95	7,64	5,01	6,99	16,35	19,57	129,61	201,49	0	0	1	
	какао на молоке	150	180	2,14	5,79	6,84	9,15	13,85	20,32	150,01	212,11	1,91	2,51	397	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	овощной салат	30	50	1,64	1,64	5,64	5,64	3,51	3,51	88,49	88,49	1,14	1,14	35	
	борщ со сметаной	150/9	180/11	6,44	8,06	8,17	9,32	17,58	24,41	138,98	181,16	3,86	4,83	71	
	плов с мясом	150	170	10,21	15,69	8,42	10,26	36,05	46,6	291,97	376,97	1,46	1,75	286	
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,16	0,16	0,16	20,97	29,67	64,65	95,54	7	12	372	
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	0	0		
Полдник															
	лапшевник творож.	130	150	9,48	9,48	9,02	9,02	21,88	21,88	156,04	156,04	0,14	0,16	239	
	сметанный соус	10	20	0,42	0,70	2,78	3,04	10,46	16,24	40,1	66,86	0,011	,019	12,3	
	йогурт фруктовый	150	180	7,21	9,11	7,32	7,78	24	30,31	174,54	203,44	1,08	1,20	531	
Итого за день:				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная геркулесовая	150	180	7,11	8,81	8,17	11,22	32,39	38,25	206,86	232,76	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	3,97	8,11	7,26	10,20	25,22	30,48	135,77	196,82	0,16	0,12	3
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед														
	суп картофельный с рыбой	150	180	11,56	14,08	8,19	10,80	20,80	27,71	192,09	238,26	31,59	39,48	165
	мясные тефтели	50	70	12,28	15,51	14,26	14,80	12,51	19,63	202,73	237,52	0	0	391
	макароны	150	150	4,6	4,6	8,28	8,28	19,0	19,0	179,62	186,35	5,1	5,1	441
	компот из сухофруктов	110	130	1,95	3,17	0	0	25,56	36,01	118,21	152,9	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	0	0	
Полдник														
	булка	30	40	2,48	4,23	3,96	4,05	12,78	19,11	97,84	158,49	0	0	
	винегрет овощной	60	60	2,45	2,45	10,25	10,25	11,75	11,75	121,41	124,41	7,51	7,51	14
	кисель	150	180	4,56	6,69	0	0	34,93	46,93	180,81	242,59	4,95	6,6	372
Итого за день:				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
завтрак 1														
	каша молочная сборная	150	180	9,14	12,90	9,77	11,11	24,46	30,35	183,24	226,7	0,82	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом сыром	30/3/4	40/4/6	7,97	9,69	6,09	7,35	18,66	21,65	139,78	208,25	0	0	1
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0,80	0,80	686
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед														
	свекольник со сметаной	150/9	180/11	6,85	10,35	8,64	10,35	19,26	25,95	155,1	208,31	6,99	8,74	145
	картофельное азу	130	150	9,87	13,44	9,7	10,97	30,44	36,79	225,35	271,68	0	0	306
	овощной салат	30	50	1,64	1,64	5,64	5,64	3,51	3,51	88,49	88,49	19,48	19,48	20
	компот из сухофруктов	150	180	1,95	3,17	0	0	25,56	36,01	118,21	152,90	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	0	0	
Полдник														
	кофейный напиток	150	180	2,14	5,79	6,84	9,15	13,85	20,32	150,01	212,11	1,91	2,51	395
	пирожок с повидлом	70	70	8,86	6,47	9,73	10,96	46,66	57,18	277,29	325,05	0	0	455
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша мол.манная	150	180	4,98	5,54	2,9	3,44	25,11	26,23	121,66	148,82	0,81	0,90	86
	булка масло	30/3	40/4	5,95	7,64	5,07	6,99	16,35	19,57	129,61	201,49	0	0	1
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,04	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед														
	суп рисовый со сметаной	150/9	180/11	6,44	9,33	7,89	9,9	16,39	19,77	137,8	189,16	3,86	4,83	71
	гуляш	50	70	12,75	10,24	14,14	14,50	4,24	19,5	185,12	207,5	0,39	0,46	246
	макароны отварные	110	130	3,21	3,21	6,54	6,89	39,84	41,0	210,74	226,2	0	0	255
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,35	157,49	0	0	
	кисель	150	180	4,56	6,69	0	0	34,93	49,93	180,81	242,59	4,95	6,6	372
Полдник														
	конд.изделие	20	25	2,79	3,18	3,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	0	0	604
	яйцо отварное	40	40	5,6	5,6	9,85	10,2	9,03	10,19	122,2	137,74	0	0	311
	какао	150	180	2,14	5,79	6,81	9,17	13,86	20,30	150,01	212,67	1,91	2,51	395
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1	каша молочная дружба	150	180	7,81	8,07	5,7	6,46	31,04	41,42	197,13	223,01	0,32	0,36	157
	печенье	20	25	1,48	2,97	3,62	5,45	16,84	24,44	100,22	124,25	0	0	604
	чай	150	180	0	0	0	0	13,24	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед	овощной салат	30,00	50,00	1,64	1,64	5,64	5,64	3,51	3,51	88,49	88,49	0,00	0,00	23
	щи со сметаной	150/9	180/11	7,84	7,66	8,46	10,6	14,72	24,94	109,09	137,27	7,84	9,8	107
	картофельное пюре	110	130	5,14	8,14	8,02	8,02	16,04	16,04	162,11	215,29	5,1	5,1	441
	котлета мясная	50	70	12,28	15,51	14,26	14,8	12,51	19,63	202,62	237,52	0,08	0,11	226
	кисель	150	180	4,56	6,69	0	0	34,93	46,93	180,81	242,59	0	0	372
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,63	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	0	0	
	Полдник	булочка йодированная с маслом и сыром какао	30/3/4	40/4/6	5,68	7,41	3,87	5,42	24,08	33,1	122,64	183,29	0,16	0,12
		150	180	2,14	5,79	6,84	9,15	13,85	20,32	150,01	212,11	0	0	395
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный вермишелевый	150	180	8,74	9,76	7,12	8,98	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный повидло	30/10	40/10	3,97	8,11	7,26	10,2	25,22	30,48	135,77	196,82	0,12	,016	1
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408
Обед														
	суп с клёцками со сметаной	150/9	180/11	5,18	5,76	5,65	7,71	7,77	9,72	62,32	77,9	1,85	2,9	69
	каша гречневая	110	130	3,92	3,92	9,09	9,09	33,48	33,48	194,92	194,92	0	0	297
	гуляш	50	70	12,75	16,41	14,14	14,89	4,24	9,5	185,12	207,5	0,39	0,46	246
	компот из сухофруктов	150	180	1,92	3,17	0	0	25,56	36,01	118,21	152,9	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	0	0	
Полдник														
	салат зимний	60	80	4,08	5,31	9,2	10,61	6,83	6,83	87,08	87,08	7,51	7,51	14
	кисель	150	180	4,5	6,69	0	0	31,0	46,93	180,81	242,59	4,95	6,6	372
	хлеб пшеничный	20	30	2,43	4,23	3,96	4,05	12,78	19,11	97,84	158,49	0	0	
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп мол.пшениный	150	180	5,21	9,12	7,05	9,45	39,86	42,74	202,89	236,28	2,06	2,29	185	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/4	40/4/9	7,47	9,69	6,09	7,35	18,66	21,65	139,78	208,25	0,16	0,12	3	
	чай	150	180	0	0	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	101	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	суп Здоровье с мясом/сметаной	150/9	180/11	2,0	2,3	3,23	4,88	18,6	17	82,6	103,25	16,5	20,63	57	
	макароны отвар.	110	130	4,6	4,6	8,28	8,28	25,56	36,01	179,62	186,35	0	0	297	
	мясная запеканка	50	70	13,52	17,63	11,72	13,26	10,88	10,14	209,21	223,08	10,15	14	411	
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	1,89	0,12	0,16	12,27	16,36	55,01	62,28	7	12	372	
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,63	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	154,49	0	0		
Полдник															
	тв.запеканка	70	80	7,54	9,27	12,17	14,27	28,32	28,32	287	287	0,31	0,31	237	
	йогурт фруктовый	150	180	7,21	8,01	5,65	7,78	24	30,31	174,54	203,11	1,08	1,20	531	
	кисельный соус	10	20	1,1	1,1	2,1	2,1	3,95	3,95	6,79	6,79	0	0	129	
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1600	45	50		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептур	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп мол.гречневый	150	180	4,33	7,18	4,65	7,35	7,28	10,26	120,74	134,16	0,81	0,91	179	
	хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,95	7,64	5,07	9,18	16,35	19,57	129,61	201,49	0	0	1	
	какао на молоке	150	180	2,14	5,79	6,84	9,15	13,85	20,32	150,01	212,11	1,91	2,51	397	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	салат из зеленого горошка	30	50	4,3	4,3	13,72	13,72	7,28	7,28	192,4	192,4	2,47	2,47	331	
	картофельный со сметаной	150/9	180/11	1,62	5,03	4,2	7,44	5,71	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	67	
	капуста тушеная	110	130	1,58	2,58	3,82	6,01	4,69	4,69	75,57	72,57	5,1	5,1	441	
	котлета рыбная	50	70	1,92	2,1	1,68	4,59	5,37	11,9	65,1	75,6	0,08	0,11	226	
	компот из сухофруктов	150	180	1,95	3,17	0	0	25,56	36,01	118,21	152,9	0,11	0,15	376	
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	0	0		
Полдник															
	булочка домашняя	80	80	20,22	20,22	8,08	8,08	94,9	94,9	240,36	335,23	0	0	429	
	кисель	150	180	4,56	6,69	0	0	5,12	29,06	180,81	242,59	4,95	6,6	372	
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп мол.вермиш.	150	180	8,74	9,76	7,12	8,98	38,47	48,64	192,53	218,67	1,64	2,18	185	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/4	40/4/6	7,97	9,69	6,09	7,35	18,66	21,65	135,78	208,25	0,16	0,12	3	
	чай с лимоном	150	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	крестьянский со сметаной	150/9	180/11	6,07	7,82	3,52	5,98	16,67	19,09	122,6	225,77	6,99	8,74	145	
	картофельное пюре	110	130	5,14	11,55	5,01	9,53	14,52	22,54	115,7	183,6	0	0	306	
	тефтели с соусом	50/20	70/30	11,53	13,64	9,74	13,83	13,69	18,55	199,33	249,14	0,02	0,03	267	
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	30,97	29,61	64,65	92,54	7	12	372	
	хлеб ржаной	40	50	6,93	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	0	0		
Полдник															
	зренка	50	70	3,14	3,14	5,84	9,66	35,84	49,84	210,6	243,6	0	0	429	
	молоко	150	180	5,71	7,66	8,04	10,04	12,39	17,8	134,82	230,1	0,5	0,5	405	
Итого за день:				42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп молочный рисовый	150	180	4,98	5,54	2,9	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	0,81	0,90	86	
	булка масло	30/3	40/4	5,95	7,64	5,07	6,99	16,35	19,57	129,61	201,49	0	0	1	
	чай с лимоном	150	180	0	0	0	0	13,24	13,59	20,63	130,24	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	79,59	79,59	2	2	408	
Обед															
	суп вермишелевый со овощное рагу	150/9	180/1	6,44	9,33	7,89	9,9	16,39	19,77	137,8	183,16	3,86	4,83	71	
	овощной салат	130	130	12,75	16,41	14,14	14,89	4,24	19,5	185,12	207,5	0	0	246	
	хлеб ржаной	30	50	3,21	3,21	6,54	6,89	39,84	41,0	210,74	226,2	0	0	255	
	компот из свежих фруктов	40	50	6,97	8,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	0	0	372	
		150	180	4,56	6,69	0	0	34,93	46,93	180,81	242,59	7	12		
Полдник															
	конд.изд	20	25	2,79	3,18	3,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	0	0	604	
	яйцо отварное	40	40	5,9	5,6	9,85	10,2	9,03	10,19	122,2	137,74	0	0	311	
	чай с молоком	150	180	2,14	5,79	6,81	9,7	13,88	20,30	150,01	212,67	0	0	369	
Итого за день:						42	54	46	60	203	261	1400	1800	45	50