

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ЯБЛОНЬКА» П. РЯЗАНСКИЕ САДЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – СТАРОЖИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Заведующий
детским садом «Яблонька»
п. Рязанские Сады
Т.В. Попова
«31» августа 2021
ПРИКАЗОМ № 21 от 31.08.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутильяна, м. ДеЛи принт, 2011, с197

(сентябрь – февраль)

Повар  О.В. Рожнова
Зав.хоз  К.С Иванова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Технол карты
1 день								
1. завтрак 8.15 -8.35	Каша пшенная молочная (жидкая)	150 280	3,46 4.59	4,57 4,9	24,7 31,26	154 187		9
	Какао с молоком	150 180	2,59 3,22	3,02 3,61	10,31 12,16	87,15 103,52	1,2 1,43	3
	Бутерброд с маслом и сыром	40 50	3,34 4.45	4,22 5,63	9,69 12,92	90 120		2
2. завтрак	Яблоко	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,31 9,8	42,07 44,28	9,5 10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из свежих помидоров с луком	40 60	0,45 0,68	2,47 3,71	1,89 2,83	31,64 47,46	8,17 12,25	11
	Щи из свежей капусты со сметаной	150 180	6,06 7,58	7,4 9,25	7,5 9,36	99,09 123,86	14,77 18,46	30
	Хлеб ржаной	40 50	2,6 3,3	0,5 0,6	13,4 16,7	70,0 87,0		
	Фрикадельки мясные	60 80	8,83 10,91	6,24 12,53	10,3 14,63	181,0 215,0	0,45 0,61	45
	Рис рассыпчатый	110 130	8,86 11,79	5,96 6,77	44,57 57,59	268,0 340,0		38
	Компот из сушеных фруктов	150 180	0,33 0,39	0,016 0,02	20,85 24,99	84,75 101,7	0,36 0,36	6
Уплотненный полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90 100	2,61 2,9	2,25 2,5	3,6 4	45 50	0,68 0,76	5
	Хлеб пшеничный	30 40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	71 94,66		
	Винегрет овощной	135 140	1,77 1,91	8,03 8,65	10,97 11,81	123,24 132,72	13,32 14,35	23
	Ватрушка	55 70	7,22 9,22	4,31 5,49	22,9 29,18	159,0 202,0	0,033 0,042	57/ 57-a
	Чай с сахаром	90 100	0.06 0,066	0,02 0,022	9,99 11,1	24,64 27.37	40 44,44	8
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		45.43	43,29	194	1305,35	46,11	
	ДЕТИ с 3 до 7 лет		56,64	54,51	245,95	1626,71	55,63	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Вита – мин С	№ Технол. карты
2 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Каша геркулесовая молочная (вязкая)	150	3,46	4,57	24,7	154,0	0,91	9
		180	4,59	4,9	31,26	187,0	1,14	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	4
		180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,34	4,22	9,69	90		2
		50	4.45	5,63	12,92	120		
2.Завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,07	9,5	
		100	0,4	0,4	9,8	44,28	10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3.43	29	2,8	21
		50	0,55	2,58	5,71	48.35	4,6	
	Суп картофельный с макар. изделиями	150	3,71	2,2	10,29	75,85	4,95	31
		180	5,08	2,79	12,34	94,62	5,94	
	Мясо тушенное с овощами	160	15,78	12,03	12,01	215,27	3,71	44
		200	19,73	15,04	13,65	269	5,2	
	Кисель из замор. ягод	150	0,33	0,01	20,8	67,2	40,0	7
		180	0,4	0,02	23	73,6	48,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70,0		
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
Уплотненный полдник 16.00 – 16.30	Йогурт	95	2,72	2,0	4,2	70,0	1,1	
		100	3,0	2,3	4,5	70,2	1,1	
	Кондитерское изделие	12	1,435	0,8	4,62	32,9	12	
		20	2,05	1,15	6,6	47,0	20	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	5,96	44,57	268,0		38
		180	11,79	6,77	57,59	340,0		
	Гуляш из отварного мяса	60	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69	62
		80	19,34	15,29	4,92	234,38	1,035	
	Чай с сахаром	90	0.06	0,02	9,99	24,64	40	8
		100	0,066	0,022	11,1	27.37	44,44	
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		42,035	47,22	192,29	1378,93	67,95	
	ДЕТИ от 3-х до 7 лет		57,37	63,59	244,14	1830,95	80,59	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
3 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Каша манная молочная (вязкая)	150 180	2,32 2,79	4,57 4,9	24,7 31,26	154,0 187,0		9
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	70,0 91,0	0,98 1,17	4
	Бутерброд с маслом	30 40	1,84 2,45	5,66 7,55	10,96 14,62	102 136		1
2.Завтрак 10.00	Яблоко	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,31 9,8	42,07 44,28	9,5 10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из свеклы с сыром	30 60	1,88 2,82	3,8 5,7	2,85 4,28	53,12 79,68	3,28 4,92	13
	Суп картофельный с клецками	150 180	1,25 1,5	2,01 2,41	7,28 8,73	52,35 62,82	3,45 4,14	27/ 28
	Котлета мясная	50 80	9,0 11,2	6,24 7,8	8,24 10,3	122,0 153,0		49
	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	8,86 11,79	5,96 6,77	44,57 57,59	268 340,0		38
	Компот из сушеных фруктов	150 180	0,33 0,39	0,016 0,02	20,85 24,99	84,75 101,7	0,36 0,432	6
	Хлеб ржаной	40 50	2,6 3,3	0,5 0,6	13,4 16,7	70,0 87,0		
Уплотнённый Полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90 100	2,61 2,9	2,25 2,5	3,6 4	45 50	0,68 0,76	5
	Хлеб пшеничный	30 40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	71 94,66		
	Омлет с мясом	60 80	8,04 10,72	9,87 13,16	1,26 1,68	126 168	0,27 0,36	53
	Запеканка пшенная со сгущённым молоком	120 15 150 30	7,0 7,44	5,9 5,69	34,17 42,72	201,6 252	0,39 0,49	51
	Чай с сахаром	90 100	0,06 0,066	0,02 0,022	9,99 11,1	24,64 27,37	40 44,44	8
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		43,90	47,006	256,7	1422,41	25,81	
	ДЕТИ от 3-х до 7 лет		54,12	64,85	321,07	1743,82	29,63	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
4 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Каша гречневая молочная (жидкая)	120	3,46	4,57	24,7	132		9
		160	4,59	4,9	31,26	141		
	Какао с молоком	150	2,59	3,02	10,31	87,15	1,2	3
		160	3,22	3,61	12,16	103,52	1,43	
	Бутерброд с маслом	60	3,67	11,32	21,93	204		1
		80	4,9	15,1	29,24	272		
2.Завтрак	Груша	95	0,39	0,29	10,0	46,5	4,9	
		100	0,4	0,3	10,03	47,0	5,0	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,64	2,36	26,4	2,08	15
		50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	
	Суп рассольник ленинградский	150	6,25	5,17	11,43	95,6	6,6	29
		180	7,81	6,47	14,29	119,5	8,25	
	Капуста тушённая с мясом	160	11	12,1	9,0	139,0	4,8	47
		210	13,5	13,4	12,4	189,0	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,85	84,75	0,36	6
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,432	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70,0		
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
Уплотнённый полдник 16.00 – 16.30	Йогурт	90	2,7	2,0	4,2	70,0	1,1	
		100	3,0	2,3	4,5	72,0	1,09	
	Кондитерское изделие	12	1,435	0,8	4,62	32,9		
		20	2,05	1,15	6,6	47,0		
	Макаронник с мясом	60	15,6	9,5	27,3	253,5	0,34	52
		80	15,95	10,2	29,4	273,0	0,36	
	Ленивые вареники	130	8,8	6,02	18,3	162,2	2,1	58
		140	17,66	12,05	36,26	324,4	3,91	
	Сметанный соус	15	0,26	0,75	1,05	12,0	0,2	34
		20	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		43,07	45,58	178,07	1393,82	24,7	
	Дети с 3-х до 7 лет		55,4	68,31	225,26	1785,01	30,81	

\

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
5 день								
1.Завтрак	Каша рисовая молочная (жидкая)	150 180	1.86 1.98	3.33 3.64	23.53 25.18	132 141		9
	Бутерброд с маслом и сыром	30 40	3,34 4,45	4,22 5,63	19,69 12,92	90 120		2
	Какао с молоком	150 180	2,59 3,22	3,02 3,61	10,31 12,16	87,15 103,52	1,2 1,43	3
2.Завтрак 10.00	Яблоко	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,31 9,8	42,07 44,28	9,5 10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из моркови	30 50	0,37 0,62	0,03 0,05	3,48 5,81	15,69 26,15	1,44 2,4	16
	Суп картофельный с бобовыми	150 180	3,29 3,95	3,16 3,79	9,79 11,75	80.85 97,02	3,48 4,18	26
	Гуляш из отварного мяса	60 80	7,71 10,28	6,20 8,27	1,98 2,64	94,5 126	0,3 0,4	43
	Каша перловая рассыпчатая	120 150	3,74 4,67	6,89 4,86	13,8 17,9	97,0 125,0		37
	Компот из сушеных фруктов	150 180	0,33 0,39	0,016 0.02	20,85 24,99	84,75 101,7	0,36 0,432	6
	Хлеб ржаной	40 50	2,6 3,3	0,5 0,6	13,4 16,7	70,0 87,0		
Уплотненный полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90 100	2,61 2,9	2,25 2,5	3,6 4	45 50	0,68 0,76	5
	Хлеб пшеничный	30 40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	71 94,66		
	Тефтели рыбные тушёные	65 100	6,89 9,73	3.09 4.78	5.87 8.47	78.61 115.85	0.25 0.3	50-а
	Соус сметанный	15 30	0,26 0,52	0,75 1,49	1,05 2,1	12,0 24,03	0,2 0,4	34
	Салат из свеклы	110 130	0,38 0,6	0,95 0,95	2,09 3,08	8,36 12,32	3,8 5,7	14
ВСЕГО за день:	Чай с сахаром	90 100	0.06 0,066	0,02 0,022	9,99 11,1	24,64 27.37	40 44,44	8
	ДЕТИ до 3-х лет		42,33	46,0	152,13	1283,77	37,97	
	ДЕТИ с 3-х до 7 лет		53,22	62,23	181,65	1683,08	32,05	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
6 день								
1.завтрак 18.15 – 18.35	Каша пшенная молочная (жидкая)	150 180	3,24 3.93	4,28 4,3	23.1 26.79	144 160.28		9
	Бутерброд с маслом	30 40	1,84 2,45	5,66 7,55	10,96 14,62	102 136		1
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	70,0 91,0	0,98 1,17	4
2.завтрак 10.00	Яблоко	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,31 9,8	42,07 44,28	9,5 10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из отварного картоф. с сол. огурцом	30 50	0,55 0,82	2,1 3,1	0,54 0,8	34,64 52,0	4,8 7,2	22
	Борщ с картофелем	150 180	5,96 7,45	7,37 9,21	9,44 11,81	106,32 132,9	8,42 10,53	25
	Хлеб ржаной	40 50	2,6 3,3	0,5 0,6	13,4 16,7	70,0 87,0		
	Макароны отварные с маслом	110 130	3,2 4,2	4,36 4,63	27,3 36,3	171,0 217,0		39
	Колбаса вареная отварная детям от 3 до 7 лет	70	17,2	15,6	0,2	109,0	29,0	35
	Курица отварная детям до 3-х лет	50	22,26	14,21	0	132,47	1,34	36
	Кисель из замор. ягод	150 180	0,33 0,4	0,01 0,02	20,8 23	67,2 73,6	40,0 48,0	7
Уплотнённый Полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90 100	2,61 2,9	2,25 2,5	3,6 4	45 50	0,68 0,76	5
	Хлеб пшеничный	30 40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	71 94,66		
	Запеканка из вареного мяса с рисом	60 80	15,6 19,5	6,0 7,5	16,8 21,0	162,2 223,5	7,2 9,0	61
	Оладьи со сгущенным молоком	115 15 130 20	8,45 10,57	13,53 16,91	45,69 57,11	337,8 422,3		56/56-а
	Чай с сахаром	90 100	0.06 0,066	0,02 0,022	9,99 11,1	24,64 27.37	40 44,44	8
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		42,59	47,87	187,0	1364,67	76,45	
	ДЕТИ от 3 до 7 лет		62,3	63,2	260,58	1681,84	110,64	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Вита – мин С	№ Технол. карты
7 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,82	5,4	16,83	132,4	0,9	10
		180	6,02	6,35	21,04	165,5	1,13	
	Какао с молоком	150	2,59	3,02	10,31	87,15	1,2	3
		180	3,22	3,61	12,16	103,52	1,43	
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		2
		80	8,9	11,27	25,85	240		
2.Завтрак 10.00	Сок	150	2,25	-	33,75	148,5	9,0	
		180	2,7	-	40,5	178,2	10,8	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	11
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Борщ с капустой и картофелем	150	3.56	4.6	10.16	94	8,44	24
		180	4.94	5.77	13.71	123.8	10,54	
	Плов из мяса	160	12,96	13,04	13,04	280,0	0,6	40
		210	17,01	17,12	17,12	368,0	0,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,85	84,75	0,36	6
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,432	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70,0		
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
Уплотнённый полдник 16.00 – 16.30	Йогурт	90	2,7	2,0	4,2	70,0	1,1	
		100	3,0	2,3	4,5	72,0	1,1	
	Кондитерское изделие	12	1,435	0,8	4,62	32,9		
		20	2,05	1,15	6,6	47,0		
	Рыбная котлета любительская	60	9,0	6,2	8,2	122,4		50
		80	11,2	7,8	10,3	153,0		
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,74	6,89	13,8	97,0		37
		150	4,67	4,86	17,9	125,0		
	Чай с сахаром	90	0.06	0,02	9,99	24,64	40	8
		100	0,066	0,022	11,1	27.37	44,44	
Всего за день:	ДЕТИ до 3-х лет		40,46	44,63	170,67	1427,89	29,77	
	ДЕТИ с 3-х до 7 лет		54,49	63,86	202,99	1714,89	36,61	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
8 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Каша манная молочная (вязкая)	150	1,86	3,33	23,53	132		9
		180	1,98	3,64	25,18	141		
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	19,69	90		2
		40	4,45	5,63	12,92	120		
	Какао с молоком	150	2,59	3,02	10,31	87,15	1,2	3
		180	3,22	3,61	12,16	103,52	1,43	
2.Завтрак 10.00	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,07	9,5	
		100	0,4	0,4	9,8	44,28	10	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	16
		50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	
	Суп с рыбными консервами	150	6,87	6,72	11,46	134,0	7,3	32
		180	8,59	8,4	14,33	167,0	9,11	
	Ленивые голубцы	160	9,76	8,35	15,08	162,0	0,7	48
		200	14,64	12,53	22,63	243,0	0,11	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,85	84,75	0,36	6
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,432	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70,0		
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
Уплотнённый полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90	2,61	2,25	3,6	45	0,68	5
		100	2,9	2,5	4	50	0,76	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
		40	3,16	0,4	19,32	94,66		
	Запеканка картофельная с мясом	130	15,35	5,05	13,17	274,36	7,94	59
		140	18,99	18,74	16,32	339,0	9,61	
	Сырники из творога	50	9,4	8,0	5,7	140,0	0,12	55
		70	18,72	16,05	11,4	268,0	0,25	
	Чай с сахаром	90	0,06	0,02	9,99	24,64	40	8
		100	0,066	0,022	11,1	27,37	44,44	
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		44,27	48,37	165,84	1431,26	35,15	
	ДЕТИ от 3-х до 7 лет		57,76	67,06	210,06	1858,28	40,35	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Технол. карты
9 день								
1.Завтрак	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	150	2.67	4,6	18.03	125		9
		180	3.25	4,7	20.55	137		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	4
		180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102		1
		40	2,45	7,55	14,62	136		
2.Завтрак	Груша	95	0,4	0,3	10,03	47,0	5,0	
		100	0,5	0,35	10,5	48,0	5,4	
Обед 12.00 – 13.00	Салат из белокачан. капусты	30	0,42	1,52	3,7	26,22	9,7	17
		50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,2	
	Суп картофельный с макар. изделиями	150	3.71	2.2	10.29	75.85	4.95	31
		180	5.08	2.79	12.34	94.62	5.94	
	Тефтели мясные	60	8,63	7,9	9,3	144	0,71	46
		70	11,9	11	12.57	198	0,86	
	Свекла тушеная	120	2.31	7.65	11.98	127.5	1,27	41
		150	2.51	9.18	14.37	153	1,905	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,85	84,75	0,36	6
		180	0,39	0.02	24,99	101,7	0,432	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70,0		
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
Уплотненный полдник 16.00 - 16.30	Йогурт	95	2,7	2,0	4,2	70,0	1,0	
		100	3,0	2,3	4,5	72,0	1,1	
	Кондитерское изделие	12	1,435	0,8	4,62	32,9		
		20	2,05	1,15	6,6	47,0		
	Плов из мяса	50	5	6.15	11,15	126,66	0,17	60
		70	7	8.62	15,61	177,33	0,239	
	Запеканка из творога и манки	110	14,94	10,19	27,29	274,49	3,30	54
		130	17,66	12,05	32,26	324,4	3,91	
	Чай с сахаром	90	0.06	0,02	9,99	24,64	40	8
		100	0,066	0,022	11,1	27.37	44,44	
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		46,59	49,69	177,77	1416,73	22,03	
	ДЕТИ с 3-х до 7 лет		56,71	61,06	289,69	1860,8	26,79	

«Утверждаю»

заведующая _____ д/с Попова Т.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вита – мин С	№ Технол. карты
10 день								
1.Завтрак 8.15 – 8.35	Каша гречневая молочная (жидкая)	120 160	3,46 4,59	4,57 4,9	24,7 31,26	132 141		9
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	70,0 91,0	0,98 1,17	4
	Бутерброд с маслом	30 40	1,84 2,45	5,66 7,55	10,96 14,62	102 136		1
2.Завтрак 10.00	Банан	95 100	1,06 1,09	0,3 0,33	22,8 22,84	86,0 89,0	8,4 8,7	
Обед 12.00 – 13.00	Рыба соленая с луком	30 50	5,1 8,5	2,556 4,26		43,2 72		12
	Суп картофельный с крупой	150 180	6,25 7,81	5,17 6,47	11,43 14,29	95,6 119,5	6,6 8,25	33
	Гуляш из мяса	60 80	7,71 10,28	6,20 8,27	1,98 2,64	94,5 126	0,3 0,4	43
	Картофельное пюре	110 130	2,04 3,06	3,2 4,8	13,62 20,43	91,46 137,2	12,1 18,15	42
	Компот из сушеных фруктов	150 180	0,33 0,39	0,016 0,02	20,85 24,99	84,75 101,7	0,36 0,432	6
	Хлеб ржаной	40 50	2,6 3,3	0,5 0,6	13,4 16,7	70,0 87,0		
Уплотнённый полдник 16.00 – 16.30	Кефир с сахаром	90 100	2,61 2,9	2,25 2,5	3,6 4	45 50	0,68 0,76	5
	Хлеб пшеничный	30 40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	71 94,66		
	Макароньы отварные с маслом	110 130	3,2 4,2	4,36 4,63	27,3 36,3	171,0 217,0		39
	Гуляш из отварного мяса	60 80	12,89 19,34	10,19 15,29	3,28 4,92	156,25 234,38	0,69 1,035	62
	Чай с сахаром	90 100	0,06 0,066	0,02 0,022	9,99 11,1	24,64 27,37	40 44,44	8
ВСЕГО за день:	ДЕТИ до 3-х лет		40,14	47,89	187,42	1458,1	34,33	
	ДЕТИ от 3-з до 7 лет		50,12	60,83	231,79	1814,28	43,6	