с 1.01.2021

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка»

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Сказка»
Н.В. Медведева

10-дневное меню и пищевая ценность
Приготовленных блюд: для детей
В возрасте с 1 до 3 лет и 3 -7 лет
При 10,5 часовом режиме пребывания
в дошкольном учреждении
(весна-лето)

2021-2022 г.

Меню составлено на основании сборника технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева-Екатеринбург, 2011г), сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2008 г.- Пермь.

1 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7
Завтрак											
Каша геркулес. мол. с м/сл.	8/4	180	200	4,8	6,38	5,6	7,41	21,9	27,2	151	201,4
Чай с молоком	12/10	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61
Яйцо вар.	1/6	1/2	1/2	3,17	3,17	2,88	2,88	0,18	0,18	39,25	39,25
Хлеб		30	40	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,10	90,80
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**11,96**	**14,67**	**9,97**	**12.21**	**54.71**	**67,62**	**347,05**	**443,15**
Обед											
Салат из отв. карт с зел. гор и рас. м	32/1	40	50	1,2	1,5	4,5	5,6	4,8	6,0	61	77
Уха рыбацкая	30/2	200	250	6,8	8,5	2,1	2,7	10,9	13,6	87	108
Гуляш из мяса говядины	11/8	60	70	8,9	10,4	9,4	11,0	3,2	3,8	132	154
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	100	130	2,4	2,7	2,2	3,6	22,2	25,8	120	131
Компот из кураги и изюма	4/10	150	200	0,4	0,5	-	-	14,9	19,9	54	72
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	30	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**24,79**	**29,52**	**18,99**	**23,82**	**90,01**	**107,92**	**610,3**	**721**
Полдник											
Ватрушка со сметаной	6/12	62	65	5,6	5,6	8,4	8,4	32,0	32,0	223	223
Молоко кипяченое	255	150	160	4,3	5,8	4,5	5,9	6,8	9,0	84	111
фрукты		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68
Итого за полдник				**10,3**	**11,8**	**13,3**	**14,7**	**48,6**	**50,8**	**417**	**376,68**
Итого за день				**47,05**	**55,99**	**42,26**	**50,73**	**193,32**	**226,34**	**1374,35**	**1608,15**

2 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7	С 1 до 3	С 3 до 7
Завтрак											
Запеканка из творога	14/15	100	100	20,3	20,3	11,5	11,5	16,1	16,1	251	251
Сгущ .молоко	490	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,1	16,65	65,6	98,4
Батон с сыром	3/13	30/10	30/10	3,17	3,17	2,88	2,88	0,18	0,18	39,25	39,25
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**28,31**	**26,30**	**16,08**	**16,93**	**37,18**	**42,73**	**398,55**	**431,35**
Обед											
Салат из св. огурцов с р/м	14/1	40	50	0,3	0,4	4,0	4,9	1,3	1,6	40	50
Щи из свеж. капусты со сметаной	6/2	180	200	1,3	1,5	2,3	2,5	6,7	7,4	48	53
Котлеты(биточки) рыбные	9/7	60	70	8,2	9,6	1,2	1,4	4,8	5,6	63	74
Картофельное пюре	3/3	150	180	2,13	2,28	4,04	4,35	15,53	16,57	106,97	114,11
Кисель из клюквы	8/10	150	200	0,1	0,1	-	-	18,9	25,2	72	96
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	30	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**17,65**	**20,23**	**8,47**	**9,31**	**84,02**	**97.67**	**467,35**	**537,19**
Полдник											
Суп молочный с крупой	22/2	180	200	3,2	3,5	3,8	4,2	13,0	14,5	98	108
Чай	10/10	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26	35
Хлеб		20	20	1,66	1,66	0,26	0,26	9,62	9,62	45,4	45,4
Итого за полдник				**4,86**	**5,16**	**4,06**	**4,46**	**29,42**	**33,22**	**169,4**	**188,4**
Итого за день				**50,82**	**51,69**	**28,61**	**30,7**	**150,62**	**173,62**	**1035,3**	**1156,94**

3 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Каша манная молочная с м/сл.	5/4	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	21,4	28,6	133	178
Какао с молоком	14/10	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,4	24,5	101	135
Хлеб с маслом	1/13	30/5	30/6	5,0	5,0	6,6	6,6	14,1	14,1	13,7	13,7
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**12,3**	**14,6**	**13**	**15,2**	**62,7**	**77**	**290,4**	**369,4**
Обед											
Салат из отварной свеклы с морской капустой с р/м	22/1	40	50	0,5	0,6	3,3	4,1	2,9	3,6	40	50
Суп пюре из птицы	24/2	180	200	8,2	9,1	8,4	9,4	6,0	6,6	132	146
Гренки	34/2	20	30	1,7	2,6	0,2	0,3	11,3	17	53	79
Тефтели из м/говядины	20/8	60	70	8,5	9,9	7,3	8,5	6,3	7,4	122	143
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3	100	130	5,7	7,5	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217
Соус томатный	228	20	20	0,74	0,74	0,65	0,65	1,52	1,52	12,8	12,8
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,0	20,0	54	71
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	30	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**30,73**	**36,76**	**31,19**	**29,87**	**107,43**	**134,54**	**737,1**	**897,8**
Полдник											
Макаронные изд-я отварные с сыром	43/3	130	160	6,3	7,8	5,0	6,1	27,7	34,1	178	219
Чай	10/10	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	15,0	35	49
Итого за полдник				**6,5**	**16,6**	**10**	**13**	**55,4**	**72,5**	**356**	**466**
Итого за день				**49,53**	**67,96**	**54,19**	**58,07**	**225,53**	**284,04**	**1383,5**	**1733,2**

4 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Омлет запеченный	2/6	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164
Чай с лимоном	11/10	150	200	0,07	0,08	0,01	0,01	8,1	9	31,17	34,63
Батон с сыром	3/13	30/10	30/10	3,17	3,17	2,88	2,88	0,18	0,18	39,25	39,25
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**11,44**	**13,45**	**13,39**	**15,99**	**19,48**	**20,68**	**244,12**	**280,58**
Обед											
Кукуруза	12	40	50	0,83	0,83	0,14	0,14	4,08	4,08	21,08	21,08
Суп лапша на кур.буль.	20/2	180	200	1,7	1,9	2,5	2,8	10,8	12,0	70	78
Котлеты (биточки) из м/кур	5/9	60	70	8,96	12,6	7,31	10,2	7,41	10,37	134,8	184,5
Рагу из овощей	18/3	150	180	2,3	2,8	3,7	4,4	16,0	19,2	97	117
Компот яблоки, курага	1/10	150	200	0,5	0,7	0,0	0,0	17,8	23,7	64	85
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	30	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**19,15**	**24,72**	**17**	**21,72**	**90,92**	**110,19**	**566,1**	**698,5**
Полдник											
Каша пшенная молочная	11/4	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	24,4	32,5	154	206
Кофейный н-к с молоком	13/10	150	200	2,3	3	2,2	2,9	10	13,4	67	89
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	68,10
Фрукты		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68
Итого за полдник				**9,26**	**12,39**	**7,36**	**9,69**	**53,82**	**70,13**	**309,8**	**405,78**
Итого за день				**39,85**	**50,56**	**37,75**	**47,4**	**164,22**	**201**	**1120,02**	**1384,86**

5 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до
Завтрак											
Каша ячневая молочная с м/сл.	14/4	150	200	4,5	6,0	3,9	6,35	25,3	30,7	146	195
Чай с молоком	12/10	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61
Хлеб с маслом	1/13	30/5	40/5	2,52	3,35	4,51	4,65	14,48	19,25	105,5	128,2
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**8,52**	**11,15**	**9,51**	**12,4**	**57,98**	**95,7**	**340,2**	**426,9**
Обед											
Салат из отв.карт.моркови ,свеклы с луком и р/м	29/1	40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	4,2	5,2	52	66
Суп карт.с бобовыми	17/2	180	200	3,8	4,3	3,6	4,0	16,7	18,6	106	118
Суфле из печени	38/8	60	70	12	14,0	4,1	4,8	1,7	2,0	92	107
Соус сметанный	6/11	20	30	0.2	0.4	1,5	2.2	0.9	1.3	18	26
Макароные изд-я отварные	43/3	130	150	4,6	5,3	3,3	3,8	29,6	34,1	163	188
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,0	20,0	54	71
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**26,59**	**31,02**	**17,39**	**20,82**	**102,11**	**120,02**	**641,3**	**755**
Полдник											
Запеканка рисов с творогом	2/5	80	100	5,4	6,7	7,5	9.4	19,5	24,3	166	208
Соус молочный сладкий	2/11	20	30	0,7	1,2	1.4	2.4	4,5	7,5	22	35
Какао с молоком	14/10	150	200	2,9	3,9	2,5	2.6	17,4	24,5	101	135
фрукты		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	33
Итого за полдник				**9,4**	**12,2**	**11,9**	**14,8**	**51,2**	**66,1**	**331,68**	411
Итого за день				**44,51**	**54,37**	**38.8**	**48,02**	**211,29**	**281,82**	**1313,18**	**1592,9**

6 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Каша гречневая молочная с м/сл	2/4	150	200	6,5	7,2	6,0	6,6	30,2	33,5	186	206
Чай с лимоном	11/10	150	200	0,07	0,08	0,01	0,01	8,1	9	31,17	34,63
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	3,17	3,17	2,88	2,88	0,18	0,18	39,25	39,25
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**10,14**	**10,85**	**8,89**	**9,49**	**48,28**	**52,48**	**299,12**	**322,58**
Обед											
Горошек зеленый с яйцом	2/1	40	50	2,9	3,6	2,3	2,9	4,0	5,0	42	53
Рассольник со сметаной	9/2	180	200	1,43	1,79	4,58	5,73	8,13	10,16	79,58	99,48
Голубцы с м.гов. и рисом(ленивые) без соуса	32/8	60	70	5,7	6,6	3,9	4,5	4,8	5,6	74	86
Пюре картофельное	3/3	150	180	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,0	20,0	54	71
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**18,12**	**21,41**	**15,37**	**18,35**	**66,53**	**77,13**	**522,88**	**623,48**
Полдник											
Суфле творожное	19/5	80	100	11,8	14,7	9,7	12,1	11,1	13,9	179	224
Соус мол. слад.	2/1	20	30	0,5	0,7	0,9	1,4	3,0	4,5	22	33
Чай	10/10	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	15,0	35	49
Хлеб пшен.		20	20	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	42,68
Итого за полдник				**14,16**	**18,09**	**10,96**	**13,99**	**37,32**	**47,83**	**281,4**	**348,68**
Итого за день				**42,42**	**50,35**	**35,22**	**41,83**	**152,13**	**177,44**	**1103,4**	**1294,74**

7 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Каша молоч. ассорти (рис, пшено) с м/сл.	16/4	150	200	3,7	4,99	4,4	5,88	19,8	25,63	132	175,2
Чай с молоком	12/10	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61
Батон с маслом	1/13	30/5	40/5	2,52	3,35	4,51	4,65	14,48	19,25	105,5	128,2
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**7,72**	**10,14**	**10,01**	**11,92**	**52,48**	**65,85**	**326,2**	**407,1**
Обед											
Салат из отв. картоф-я кукуруз. и реп.л.с р/м	27/1	40	50	0,7	0,9	2,7	3,4	5,4	6,7	48	60
Суп картоф-ый с рыбой	19/2	180	200	6,5	7,2	3,7	4,1	12,9	14,4	107	119
Суфле из мяса кур(пар.)	8/9	60	70	11,9	13,9	13,6	15,9	2,7	3,2	181	211
Макаронные изд-я отварные	43/3	130	150	4,6	5,3	3,3	3,8	29,6	34,1	163	188
Соус томатный	228	20	20	0,74	0,74	0,65	0,65	1,52	1,52	12,8	12,8
Компот из с/ф и шиповника	7/8	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,0	20,0	54	71
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**29,83**	**34,36**	**24,84**	**28,87**	**101,13**	**118,74**	**722,1**	**840,8**
Полдник											
Омлет запеч-ый	2/6	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164
Кофейн. нап-к с молоком	13/10	150	200	2,3	3	2,2	2,9	10	13,4	67	89
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	42,68
Итого за полдник				**11,76**	**15,29**	**12,96**	**16,39**	**21,02**	**29,53**	**243,4**	**295,68**
Итого за день				**49,31**	**59,79**	**47,81**	**57,18**	**174,63**	**214,12**	**1291,7**	**1550,78**

8 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Каша молоч. ассорти (пшенично-кукурузная) с м/сл.	19/4	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,4	141	188
Какао с молоком	14/10	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,4	24,5	101	135
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	3,17	3,17	2,88	2,88	0,18	0,18	39,25	39,25
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**10,97**	**13,47**	**9,98**	**12,38**	**48,68**	**62,88**	**323,95**	**404,95**
Обед											
Салат из св. огурцов с р/м	14/1	40	50	0,3	0,4	4,0	4,9	1,3	1,6	40	50
Борщ со сметаной	2/2	180	200	1,6	1,7	3,9	4,3	9,2	10,2	72	80
Тефтели рыбные в соусе	11/7	80	80	6,8	6,8	3,7	3,7	6,9	6,9	87	87
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,17	4,20	4,62	6,0	31,35	45,2	182,5	195
Компот из свеж.зам. ягод	306	150	180	0,158	0,19	0,033	0,04	13,508	16,21	54,942	65,93
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**17,118**	**19,21**	**17,043**	**20,22**	**96,268**	**118,93**	**592,742**	**656,93**
Полдник											
Суп молоч. с лапшой	21/2	180	200	3,1	3,4	3,3	3,7	11,1	12,4	85	95
Чай	10/10	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	15,0	35	49
Хлеб пшеничный		20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	68,10
Фрукты		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68
Итого за полдник				**5,36**	**6,49**	**4,06**	**4,59**	**44,12**	**51,63**	**208,08**	**254,78**
Итого за день				**33,448**	**39,170**	**31,083**	**37,19**	**189,086**	**232,81**	**1124,772**	**1316,66**

9 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Макаронные изд-я отварные с сыром	43/3	130	160	6,3	7,8	5,0	6,1	27,7	34,1	178	219
Чай с лимоном	11/10	150	200	0,07	0,08	0,01	0,01	8,1	9	31,17	34,63
Батон с маслом	1/13	30/5	40/5	2,52	3,35	4,51	4,65	14,48	19,25	105,5	128,2
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**9,29**	**11,63**	**9,52**	**10,76**	**60,08**	**75,15**	**357,37**	**424,53**
Обед											
Икра из кабачков	5	50	50	0,47	0,47	3,08	3,08	3,19	3,19	42,66	42,66
Суп крестянский с круп. и смет.	31/2	180	200	1,6	1,8	3,9	4,4	10,6	11,7	79	88
Запеканка из картофеля фаршированная отварным мясом говядины	36/8	150	200	11,5	15,4	10,5	14,1	23,1	30,8	227	303
Компот из яблок и изюма	2/10	150	200	0,2	0,3	-	-	14,5	19,3	54	71
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**18,86**	**23,89**	**18,27**	**22,5**	**85,4**	**103,09**	**520,96**	**683,66**
Полдник											
Каша манная молоч. с м/сл.	5/4	150	200	4,8	5,3	4,6	5,1	25,7	28,6	160	178
Чай с молоком	12/10	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61
Яблоко		150	150	4,20	4,20	4,79	4,79	6,14	6,14	84,39	84,39
Итого за полдник				**10,1**	**10,9**	**10,49**	**11,29**	**40,24**	**45,94**	**290,39**	**323,39**
Итого за день				**38,25**	**46,42**	**38,28**	**44,55**	**185,72**	**224,18**	**1168,72**	**1431,58**

10 день

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7
Завтрак											
Каша рисовая молоч. с м/сл.	9/4	150	200	2,2	2,9	2,8	3,8	26,7	35,6	139	185
Кофейн. нап-к с молоком	13/10	150	200	2,3	3	2,2	2,9	10	13,4	67	89
Хлеб с маслом и сыром	4/13	30/5/10	30/5/10	5,0	5,0	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137
Сок		100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	42,7	42,7
Итого за завтрак				**9,9**	**11,3**	**11,6**	**13,3**	**60,6**	**72,9**	**385,7**	**453,7**
Обед											
Салат из отв. свеклы с с/огурцами и раст. маслом	23/1	40	50	0,5	0,6	3,3	4,1	3,1	3,8	41	51
Суп картофельный с клецками	37	200	250	1,82	2,28	2,12	2,66	10,75	13,44	70,06	87,58
Мясо кур отвар. в соусе	12/7	60	70	6,1	8,5	6,6	9,2	1,1	1,6	88	123
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3	130	150	7,5	8,6	5,9	6,8	39,6	45,6	217	250
Кисель из шиповника	297	150	200	0,18	0,24	0,08	0,11	20,64	27,52	84	112
Хлеб ржаной		20	20	0,94	0,94	0,14	0,14	9,96	9,96	42,8	42,8
Хлеб пшеничный		30	40	4,15	4,98	0,65	0,78	24,05	28,86	113,5	136,2
Итого за обед				**21,19**	**26,14**	**18,79**	**23,79**	**109,2**	**130,78**	**656,36**	**802,58**
Полдник											
Ватрушка с творогом	5/12	60	60	7,88	7,88	7,45	7,45	24,18	24,18	194,8	194,8
Молоко кип.	255	150	160	4,3	5,8	4,5	5,9	6,8	9,0	84	111
Фрукты		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68
Итого за полдник				**12,58**	**14,08**	**12,35**	**13,75**	**40,78**	**42,98**	**321,48**	**348,48**
Итого за день				**43,67**	**51,52**	**42,74**	**50,84**	**210,58**	**246,66**	**1363,54**	**1604,76**