

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад п.Юбилейный

Утверждаю

Заведующий МДОУ

детский сад п.Юбилейный

Ю.Е.Касьянова

2022г

Меню приготавливаемых блюд для организации питания воспитанников: возрастная категория 3-7л/1-3г
(сад/ясли)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б	Ж	У	сад/ясли		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/150	6,2/4,65	5,4/4,0	20/15	158/118		161
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200/180	1,8/1,62	1,8/1,62	23,6/21,2	118/106		762
	Кондитерское изделие (печенье)	30/25	1,29/0,865	1,56/1,04	23,04/5,36	137/91		-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/0,04	8,18/6,62	0,04/0,03	64/51		-----
итого за завтрак		440/363	8,35/5,135	13,94/10,28	66,68/41,59	477/366		
2-й завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46		-----
итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46		
обед:	Овощи порционные (огурец свежий)	30/20	0,09/0,06	0/0	0,27/0,18	2/1		-----
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/180 20/15	2,4/2,2	2,0/1,8	7,4/6,7	58/52		120
	Жаркое по-домашнему	230/180	16,3/12,8	22,0/17,3	21,6/16,9	365/286		394
	Напиток лимонный с витамином С	200/180	---	---	24,4/21,2	100/90		646
	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/0,3	20/13,2	85/56		-----
итого за обед		730/605	20,0/14,86	22,45/19,4	73,67/58,18	610/485		
полдник	Молоко кипяченое	250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120		664
итого за полдник		250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120		
ужин	Рыба отварная	80/70	14,24/10,68	0,8/0,6	0,32/0,24	65/49		300
	Омлет натуральный	130/120	13,0/12,0	15,6/14,4	2,6/2,4	201/186		284
	Чай с сахаром, лимоном	200/7,180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59		627
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70		---
итого за ужин		457/405	23,53/18,0	15,81/15,25	38,62/31,815	424/364		
Итого за день:			52,38/40,99	58,3/45,47	200,8/150,98	1710/1381		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад./ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Запеканка из творога	180/150	20,35/22,75	16,2/ 14,04	59,5/ 41,94;	498/16; 394/10	297
	Какао на молоке	200/180	3,4/4,86	4,4/3,96	23,6/21,24	158/142	642
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	64/51	-----
итого за завтрак		430/368	26,85/24,18	29,1/24,86	107,22/80,04	830/667	
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	120/110	0,48/0,44	0,48/0,44	11,76/10,78	56/51	-----
обед:	итого за второй завтрак	120/110	0,48/0,44	0,48/0,44	11,76/10,78	56/51	
	Икра морковная	30/20	0,48/0,32	1,89/1,26	1,59/1,06	29/19	75
	Суп картофельный	200/180	3,2/2,8	2,75/2,2	16,0/12,8	120/96	131
	Печень по-строгановский	80/ 60	17,96/15,72	16,96/12,72	10,88/8,16	282/211	533
	Рис отварной	150/100	3,6/3,12	4,35/3,77	29,1/25,2	195/169	463
	Компот из свежих плодов с вит. С	200/150	0,2/0,18	0,2/0,18	26,4/2,76	108/97	648
итого за обед	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20/13,2	85/56	-----
	итого за обед	710/560	28,14/23,94	26,6/20,43	103,97/63,18	819/648	
полдник	Напиток кисломолочный «Снежок 2,5%»	250/200	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	645
ужин	итого за полдник	250/200	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	
	Каша молочная гречневая вязкая	200/180	4,6/3,58	3,4/3,06	23,4/21,06	84/137	257
	Чай с сахаром , лимоном	200/7, 180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59	627
	Пирожок печеный со свежей капустой и луком	80/70	5,28/4,62	7,44/6,51	23,68/20,72	194/170	685,687,724
итого за ужин		487/435	10,04/8,24	10,85/9,58	63,10/56,20	345/366	
Итого за второй день:			70,41/64,85	72,03/50,05	307,65/226,39	2191/1841	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад./ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр порц.	20/15	5,2/3,9	5,22/3,91	0/0	69/52	-----
	Каша молочная рисовая жидкая	200/150	5,0/4,5	3,0/2,7	27,8/25,02	158/142	33
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,6/2,34	21,0/18,9	122/110	630
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/71	-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	65/52	-----
итого за завтрак		470/383	16,3/13,42	19,32/15,81	68,52/58,71	508/427	
2-й завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,0/ 10,0	46/46	-----
итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46	
обед:	Овощи порционные (огурец свежий)(с 01.03)	30/20	0,09/ 0,06	0/0	0,27/ 0,18	2/1	-----
	Свекольник с мясом со сметаной	200/180 15/10	2,6/2,34	3,5/ 3,15	7,96/ 7,16	109/ 84	110
	Биточки рыбные	80/60	10,24/7,68	3,76/2,82	12,72/9,54	125/94	324
	Картофельное пюре	150/120	3,3/2,86	4,65/4,03	11,7/10,1	128/111	472
	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200/180	0,6/0,54	0/0	31,6/28,4	130/117	588
Хлеб ржаной		50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	-----
итого за обед		725/600	19,53/15,28	12,36/10,3	84,25/68,58	579/463	
полдник	Молоко кипяченое	250/200	7,5/6,0	8/ 6,4	11,8/9,4	150/120	664
итого за полдник		250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120	
ужин	Фрикадельки мясные	80/60	11,88/9,84	20,24/9,42	0,32/0,48	209/137	393/20
	Рагу овощное	150/130	3,5/3,0	7,2/6,8	17,8/15,4	156/135	486
	Чай с сахаром , лимоном	200/7,180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59	627
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/71	
итого за ужин			18,48/15,17	27,76/16,46	53,82/45,05	526/402	
Итого за день:			50,76/41,21	67,27/47,88	236,17/195,30	1809/1452	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/150	5,6/5,04	4,0/3,6	21,4/ 19,36	144/129	262
	Какао на молоке	200/180	5,4/4,86	4,4/3,96	23,6/21,24	158/142	642
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/71	-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	65/52	-----
	итого за завтрак	450/368	14,1/12,22	16,9/14,42	64,72/55,39	461/394	
2-й завтрак	Фрукты (груша)	120/110	0,48/0,44	0,36/0,33	12,36/11,33	56/52	-----
обед:	итого за второй завтрак	120/110	0,48/0,44	0,36/0,33	12,36/11,33	56/52	
	Икра свекольная	80/60	0,48/0,32	1,89/1,26	1,59/1,06	29/19	75
	Кукуруза консервир.	20/15	0,44/0,33	0/0	2,24/1,68	12/9	-----
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/180	6,58/5,3	7,21/5,8	19,02/15,02	162/130	131
	«Ежики» мясные с соусом	100/80	14,0/11,2	13,2/10,56	13,5/10,8	243/194	ТТК.2007
полдник	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с вит.С	200/180	0/0	0/0	13,8/12,4	64/58	591
	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	-----
	итого за прием пищи	650/545	24,2/18,95	22,75/17,92	70,15/54,16	595/466	
	Снежок 2,5%	250/200	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	645
	итого за полдник	250/200	5,4/4,05	5,3,75	21,6/16,2	158/119	
ужин	Запеканка из творога с молочным соусом	150/50;130/50	21,4/18,5; 0,95/0,57	14,5/12,6; 2,45/1,47	23,7/20,54 6,4/3,84	360/52; 312/31	297
	Чай с сахаром, молоком	200/180	3,0/2,7	2,7/2,3	21,0/18,9	122/110	630
	Хлеб пшеничный	50/40	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/71	
	итого за ужин	450/400	28,39/24,05	19,97/16,61	70,78/58,04	628/524	
	Итого за день:		55,12/44,71	64,08/50,81	239,61/205,42	1898/1505	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад./ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	200/150	6,2/5,58	3,6/ 3,24	25,8/ 23,22	160/144	262
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,6/2,34	21,0/18,9	122/110	630
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	64/51	-----
итого за завтрак		450/368	12,3/10,6	14,7/12,44	66,52/56,91	440/375	
2-й завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,0/ 10,0	46/46	-----
итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46	
обед:	Помидор свежий (с 01.03)	30/20	0,33/0,22	0,06/0,04	1,14/0,76	7/5	---
	Суп с макаронными изделиями	200/180	4,0/3,2	3,0/2,4	16,7/ 13,4	82/74	148
	Котлеты рубленые из птицы	80/60	12,64/9,48	10,08/7,56	14,24/10,68	208/156	455
	Пюре «Розовое»	150/120	3,0/2,6	4,65/4,03	10,2/8,84	117/101	444
	Напиток из плодов шиповника	200/180	1,6/1,44	0/0	63,92/57,52	251/226	773
итого за обед		50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	---
полдник	Молоко кипяченое	710/590	28,27/18,74	18,24/14,33	126,2/104,4	750/618	
итого за полдник		250/200	7,5/6,0	8/ 6,4	11,8/9,4	150/120	664
ужин	Овоши, припущенные в молочном соусе	200/180	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120	208
	Чай с сахаром, лимоном	200/7; 180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59	627
	Булочка «Веснушка»	70/60	5,67/4,86	3,85/3,3	34,37/29,46	209/179	113
итого за ужин		477/425	9,5/8,3	12,45/11,0	65,39/57,87	426/373	
Итого за день:			52,07/42,70	51,98/42,73	285,61/238,58	1812/1533	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад./ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200/150	5,2/4,68	3,0/2,7	23,2/20,88	140/126	262
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200/180	1,8/1,62	1,8/1,62	23,6/21,2	118/106	762
	Кондитерское изделие (печенье) ^у	30/25	1,29/0,86	1,56/1,04	23,04/5,36	137/91	-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/0,04	8,18/6,62	0,04/0,03	64/51	-----
итого за завтрак		440/363	8,35/7,2	14,54/11,98	69,88/47,47	459/374	
2-й завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46	-----
итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46	
обед:	Помидор свежий (с 01.03.)	30/20	0,33/0,22	0,06/0,04	1,14/0,76	7/5	-----
	Суп из овощей со сметаной	200/180, 15/10	3,0/2,88 0,39/0,26	2,25/1,8 2,25/1,5	12,25/9,8 0,54/0,36	75/60 24/16	132 -----
	Плов с мясом	230/180	18,4/14,4	22,77/17,82	46,92/36,72	464/363	403
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200/180	0,6/0,54	0/0	31,6/28,4	130/117	588
Хлеб ржаной		50/30	2,7/1,8	0,45/0,3	20,0/13,2	85/56	---
итого за обед		725/600	25,42/20,1	27,78/21,46	112,45/89,24	785/617	
полдник	Молоко кипяченое	250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120	664
итого за полдник		250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4	150/120	
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	80/60	14,24/10,68	0,48/0,36	0,4/0,3	62/46	300
	Картофельное пюре	150/130	3,3/2,86	4,65/4,03	11,7/10,1	128/111	472
	Чай с сахаром , лимоном	200/7, 180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,02/14,415	67/59	627
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	---
итого за ужин		477/405	20,64/15,86	5,45/4,64	47,801/39,58	351/286	
Итого за день:			50,11/41,21	54,29/43,02	257,85/198,43	1796/1443	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока сад/ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	180/150	21,4/ 18,5	14,5/ 12,6	53,5/ 36,7	428/ 334	297
	Какао на молоке	200/180	5,4/4,86	4,4/3,96	23,6/21,24	158/142	642
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	
	Маслo сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	64/51	-----
	итого за завтрак	430/368	29,9/25,62	27,4/23,42	96,82/75,73	744/597	
2-й завтрак	Фрукты (груша)	120/110	0,48/0,44	0,36/0,33	12,36/11,33	56/52	---
	итого за второй завтрак	120/110	0,48/0,44	0,36/0,33	12,36/11,33	56/52	
обед:	Овощи порционные (огурец свежий) (с 01.03)	30/20	0,09/ 0,06	0/0	0,27/ 0,18	2/1	-----
	Суп картофельный со сметаной	200/180	3,2/2,8	2,75/2,2	16,0/12,8	120/96	131
	Тeфтели из говядины в соусе	15/10	0,39/0,26	2,25/1,5	0,54/0,36	24/16	
	Капуста тушеная	80/60	15,21/10,53	19,63/13,59	25,87/ 17,91	348/ 241	422
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с вит.С	150/120	3/2,6	4,05/ 3,51	8,25/ 7,15	105/91	482
	Хлеб ржаной	200/180	0/0	0/0	13,8/12,4	64/58	591
	итого за обед	50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	---
полдник	Напиток кисломолочный «Снежок 2,5%»	725/600	24,59/18,05	29,13/21,1	84,73/64	748/559	
	итого за полдник	250/200	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	645
	Омлет натуральный с зеленым горошком	250/200	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	
	Чай с сахаром , лимоном	180/150	18,0/13,0	18,0/12,0	3,6/2,4	279/232	284
	Хлеб пшеничный	50/40	1,6/0,93	0,1/0,03	3,25/1,95	20/12	
	итого за ужин	200/7,180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,02/14,415	67/59	627
	Чай с сахаром , лимоном	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	
	Итого за день:	470/405	22,70/16,2	18,42/12,28	42,02/33,26	460/373	
			60,31/44,02	64,45/50,62	303,2/195,03	1942/1545	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сод./ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Сыр порц.	20/15	5,2/3,9	5,22/3,91	0/0		69/52		-----
	Каша молочная кукурузная жидкая	200/150	5,4/4,86	3,0/2,7	28,0/25,2		160/144		262
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,6/2,34	21,0/18,9		122/110		630
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76		94/70		-----
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/0,04	8,18/6,62	0,04/0,03		64/51		-----
Итого за завтрак		470/383	16,7/13,78	19,32/15,81	68,72/58,89		509/427		
2-й завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0		46/46		-----
Итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0		46/46		-----
Обед:	Помидор свежий (с 01.03)	30/20	0,33/0,22	0,06/0,04	1,14/0,76		7/5		-----
	Суп гороховый	200/180	10,2/8,2	7,2/5,7	29,7/23,8		225/180		138
	Гуляш из говядины	80/60	11,5/10,7	11,6/10,8	2,2/2,1		160/148		401
	Вермишель отварная	150/130	5,7/4,9	0,8/0,7	31,1/26,9		155/134		273
	Компот из свежих плодов с вит.С	200/180	0,2/0,18	0,2/0,18	28,2/25,4		114/102		585
Итого за обед	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/0,3	20,0/13,2		85/56		-----
		710/600	30,63/26,0	20,31/17,72	112,34/92,16		746/625		
	Молоко кипяченое	250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4		150/120		664
	Итого за полдник	250/200	7,5/6,0	8/6,4	11,8/9,4		150/120		
	Овощи, припущенные в молочном соусе	200/180	3,8/3,42	8,6/7,74	14,2/12,78		150/135		23
Ужин	Чай с сахаром, лимоном	200/7,180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415		67/59		627
	Булочка «Веснушка»	70/60	5,67/4,86	3,85/3,3	34,37/29,46		209/179		113
	Итого за ужин	477/425	9,53/8,33	12,45/11,09	64,59/56,66		426/373		
Итого за день:			52,56/45,09	58,66/45,52	273,15/219,85		1882/1483		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сал/ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200/150	6,6/5,94	3,4/3,06	33,6/30,24	192/172	262
	Какао на молоке	200/180	5,4/4,86	4,4/3,96	23,6/21,24	158/142	642
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	64/51	---
Итого за завтрак		450/398	15,1/13,12	16,3/13,88	76,92/36,03	508/435	
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	120/110	0,48/0,44	0,48/0,44	11,76/10,78	56/51	---
Итого за второй завтрак	Икра морковная	30/20	0,48/0,32	1,89/1,26	1,59/1,06	29/19	75
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/180	2,4/2,2	2,0/1,8	7,6/6,8	68/61	110
	Тфтели рыбные	15/10	0,39/0,26	2,25/1,5	0,54/0,36	24/16	
	Картофельное пюре	80/60	11,36/8,52	9,36/7,02	15,84/11,9	198/148	332, 554
	Напиток лимонный с вит.С	120/100	2,6/2,2	3,7/3,1	9,4/7,8	102/85	472
		200/180	---	---	24,4/21,2	100/90	646
	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	---
	Итого за обед	695/580	19,93/15,3	13,51/14,98	79,37/62,32	606/475	
полдник	Снежок 2,5%	200/150	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	645
Итого за полдник	Сырники из творога с соусом сметанным	200/150	5,4/4,05	5,0/3,75	21,6/16,2	158/119	
		150/140	25,5/22,1;	16,2/14,0;	30,15/26,13;	375/325;	294
		50/40	0,9/0,54	4,95/2,97	2,5/1,5	59/35	
	Чай с сахаром, лимоном	200/7, 180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59	627
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	50/40	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	113
		457/405	29,50/24,96	21,47/17,21	68,35/56,80	595/489	
	Итого за день:		56,41/43,12	63,40/50,46	259,90/205,18	1840/1476	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сал/ясли	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200/150	9,08/8,1	10,3/ 9,3	40,1/ 36,1	290/261	262
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,6/2,34	21,0/18,9	122/110	630
	Хлеб пшеничный	40/30	3,04/2,28	0,32/0,24	19,68/14,76	94/70	
	Масло сливочное порционное	10/8	0,06/ 0,04	8,18/ 6,62	0,04/ 0,03	64/51	-----
итого за завтрак		450/368	15,18/13,12	21,4/18,5	80,72/69,79	570/441	
2-й завтрак	Соф фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,0/ 10,0	46/46	-----
итого за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,0/10,0	46/46	
обед:	Помидор свежий (с 01.03)	30/20	0,33/0,22	0,06/0,04	1,14/0,76	7/5	---
	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	200/180 15/10	3/2,4 0,39/0,26	2,5/ 2,0 2,25/1,5	12,3/ 10,0 0,54/0,36	83/66 24/16	138
	Бефстроганов из птицы	80/60,	18,44/15,08	28,0/20,5	6,96/5,22	290/232	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	120/100	6,84/5,7	4,8/4,0	30,24/ 25,2	194/162	463
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200/180	0,6/0,54	0/0	31,6/28,4	130/117	588
	Хлеб ржаной	50/30	2,7/1,8	0,45/ 0,3	20,0/13,2	85/56	---
итого за обед		695/580	30,3/27,72	38,06/34,34	102,78/83,14	813/614	
полдник	Молоко кипяченое	250/200	7,5/6,0	8/ 6,4	11,8/9,4	150/120	664
итого за полдник		250/200	7,5/6,0	8/ 6,4	11,8/9,4	150/120	
ужин	Рагу овощное	200/180,	3,5/3,0	7,2/6,8	17,8/15,4	156/135	33/28
	Чай с сахаром , лимоном	200/7, 180/5	0,063/0,045	0,007/0,005	16,021/14,415	67/59	627
	Пирожок печеный слобный из дрожжевого теста с яблоком	70/60	3,99/ 3,42	4,41/ 3,78	28,9/ 24,7	186/ 159	685, 687, 735
итого за ужин		477/425	7,55/6,46	11,62/10,58	62,72/54,51	409/353	
Итого за день:			54,53/41,86	68,0/52,5	259,11/201,40	1805/1386	
Всего за десять дней			54,54/43,05	60,72/47,48	262,92/204,22	1867/1483	