

Утверждаю:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения Центра развития ребенка -

детского сада №21

М.В.Свит

— М.В.Свит



от 09.01.2023г.

Десятидневное цикличное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Центра развития ребенка детского сада №21 «Малышок»
города Новоалтайска Алтайского края**

Адрес: Алтайский край, г.Новоалтайск, ул.Октябрьская 27а.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда					Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецептур уры	
		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет	Б					Ж					2-3 лет		3-5 лет	5 до 7 лет	У	2-3 лет	3-5 лет		5 до 7 лет
							2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет				
День 1																									
Завтрак	Капша гречневая (пассыкатая)	150	200	200	200	200	7,4	9,87	9,87	9,87	12,67	12,67	44,6	59,47	59,47	300,9	401,2	401,2	401,2	0	0	0	0	40 (А)	
	Батон с маслом и сыром	20/7/7	30/8/9	30/8/9	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	5,84	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	128,11	164,83	164,83	164,83	0,7	0,9	0,9	0,9	37	
Завтрак 2	Чай с сахаром	180	200	200	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	1,3	53	
	Сок фруктовый	150	150	150	150	150	0,9	0,9	0,9	0,9	0,18	0,18	18,18	18,18	18,18	82,8	82,8	82,8	82,8	36	36	36	36	113	
Обед	Яблоко	95	100	100	100	100	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	7,35	9,8	9,8	33	44	44	44	7,5	10	10	10	118	
	Морковь порционная (отварная)	40	50	50	50	50	0,56	0,7	0,7	0,7	0,06	0,06	3,44	4,3	4,3	14,4	18	18	18	2,4	3	3	3	45	
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	180	180	180	180	3,12	3,9	3,9	3,9	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	19,93	85	
	Тефтель мясной, в томатном соусе со сметаной	60	70	70	70	70	6,65	7,76	7,76	7,76	6,42	6,42	4,1	4,78	4,78	115,55	134,8	134,8	134,8	3,67	4,2	4,2	4,2	24	
Ужин	Капуста тушеная	110	130	130	130	130	2,58	3,05	3,05	3,05	6,09	6,09	11,55	13,65	13,65	105,94	125,2	125,2	125,2	18,86	22,3	22,3	22,3	48	
	Компот ассорти	150	180	180	180	180	0,23	0,25	0,25	0,25	0,21	0,21	22,82	25,35	25,35	93,87	104,3	104,3	104,3	2,43	2,7	2,7	2,7	60	
	Хлеб ржаной	40	50	50	50	50	2,64	3,3	3,3	3,3	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	0	115	
	Сырники творожные с молоком сгущенным	180/9	200/11	200/11	200/11	200/11	21,6	27	27	27	14,71	14,71	27,76	34,7	34,7	269,16	336,45	336,45	336,45	1,01	1,27	1,27	1,27	86	
	Хлеб пшеничный	30	40	40	40	40	2,28	3,04	3,04	3,04	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	0	114	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	200	200	2,5	2,8	2,8	2,8	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	1,3	4	
Итого за день	Кондитерские изделия: Печенье	20	40	40	40	40	4,1	8,2	8,2	8,2	4,6	4,6	13,2	26,4	26,4	94	188	188	188	0	0	0	0	107	
		1578	1848	1848	1848	1848	60,28	77,19	77,19	77,19	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	102,9		
	Итого за весь период	1767	1924	1924	1924	1924	60,28	77,19	77,19	77,19	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	102,9		
Среднее значение	Итого за весь период	1767	1924	1924	1924	1924	60,28	77,19	77,19	77,19	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	102,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							4%	4%	4%	4%	3%	3%	15%	15%	15%					6%	5%	5%	5%		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)					Витамин С			№ рецептур
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	Б			Ж			У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет				
					2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет										
День 2																							
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	200	5,2	6,5	6,5	6,6	8,3	8,3	20,4	25,5	25,5	160,72	209	209	1,56	1,95	1,95	1			
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	99,14	132,2	132,2	0	0	0	38			
	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	126	140	140	0,37	0,42	0,42	3			
завтрак	Йогурт	130	150	150	3,54	4,08	4,08	4,16	4,8	4,8	9,06	10,46	10,46	89,96	103,8	103,8	1,0	1,15	1,15	116			
2	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	42,75	45	45	58	60	60	119			
обед	Закуска из репчатого лука	40	50	50	0,53	0,67	0,67	2,47	3,09	3,09	3,11	3,89	3,89	36,84	46,05	46,05	3,8	4,76	4,76	78			
	Суп с клецками	150	180	180	6,56	8,2	8,2	7,92	9,9	9,9	19,12	23,9	23,9	113,28	141,6	141,6	6,2	11,5	11,5	11			
	Гуляш из мяса	60	70	70	12	13,6	13,6	12,7	13,5	13,5	4,55	5,2	5,2	192,58	220,1	220,1	3,36	3,85	3,85	23			
	Картофельное пюре	110	130	130	2,3	2,8	2,8	4,25	5,1	5,1	15,75	18,9	18,9	52	62,4	62,4	8,26	9,91	9,91	25			
	Напиток из шиповника (отвар)	150	180	180	1,41	1,69	1,69	0	0	0	13,95	16,74	16,74	61,23	73,48	73,48	9,5	11,4	11,4	5			
ужин	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115			
	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	5	4,6	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	0	0	0	36			
	Икра морковная	130	150	150	3,82	4,41	4,41	7,48	8,63	8,63	20,04	23,12	23,12	162,5	187,5	187,5	10,92	12,6	12,6	76(A)			
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114			
	Кисель фруктовый	180	200	200	1,36	1,51	1,51	0	0	0	29,02	32,24	32,24	121,52	135	135	3,9	4,3	4,3	66(A)			
Итого за день	Растегай с повидлом	40	50	50	4,2	4,8	4,8	6,21	7,1	7,1	37,45	42,8	42,8	204,57	233,8	233,8	0,22	0,26	0,26	20			
		1535	1800	1800	58,16	68,26	68,26	66,41	77,18	77,18	240,1	285,24	285,24	1656,1	1960,9	1960,9	107,1	122,1	122,1				
	Итого за весь период	3113	3648	3648	118,44	145,45	145,45	116,98	141,92	141,92	474,46	581,38	581,38	3264,1	4003,2	4003,2	197,9	225	225				
Среднее значение за период		1556,5	1824	1824	59,22	72,725	72,725	58,49	70,96	70,96	237,23	290,69	290,69	1632	2001,6	2001,6	98,95	112,5	112,5				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	3%	3%	4%	4%	4%	14%	15%	15%				6%	6%	6%				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамин С			№ рецептур		
		2-3 лет		3-5 лет	5 до 7 лет	Б		Ж		5 до 7 лет	У		5 до 7 лет	2-3 лет		3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет		5 до 7 лет	
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет			
День 3																						
завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	200	4,9	6,2	6,2	6,9	8,7	8,7	8,7	20,96	26,2	26,2	176,8	221,4	221,4	221,4	1,56	1,95	1,95	6
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	99,14	132,2	132,2	132,2	0	0	0	38
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4
завтрак 2	Яблоко	95	100	100	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	7,35	9,8	9,8	9,8	44	44	44	44	7,5	10	10	118
	Бифидия	130	150	150	3,54	4,08	4,08	4,16	4,8	4,8	4,8	9,06	10,455	10,46	89,96	103,8	103,8	103,8	0,88	1,02	1,02	121
	Свежая порционная (отварная)	40	50	50	0,8	0,9	0,9	0,05	0,06	0,06	0,06	3,7	4,4	4,4	21	22	22	22	5,1	6	6	44
обед	Щи со сметаной	150	180	180	3,12	3,9	3,9	5,29	6,61	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	18
	Печень по-Алтайски	60	70	70	10,15	11,23	11,23	9,44	9,6	9,6	9,6	8,56	11,18	11,18	160,75	191,42	191,42	191,42	10,7	12,3	12,3	27
	Макароны отварные	110	130	130	3,11	3,68	3,68	2,55	3,01	3,01	3,01	14,92	17,63	17,63	95,02	112,3	112,3	112,3	0,12	0,14	0,14	61(A)
ужин	Компот из сухофруктов	150	180	180	0,36	0,4	0,4	0,009	0,01	0,01	0,01	19,62	21,8	21,8	85,23	94,7	94,7	94,7	2,9	3,2	3,2	57
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	115
	Рыба запеченная с яйцом	180	200	200	33,74	37,48	37,48	20,06	22,29	22,29	22,29	4,56	5,07	5,07	333,74	370,82	370,82	370,82	0,14	0,16	0,16	83
ужин	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	114
	Чай с молоком	180	200	200	2,81	3,2	3,2	2,9	3,2	3,2	3,2	16,83	18,7	18,7	101,79	113,1	113,1	113,1	0,59	0,65	0,65	52
	Кондитерские изделия: Пряники	20	35	35	0,96	1,68	1,68	0,56	0,98	0,98	0,98	32,0	56,0	56,0	67,16	117,53	117,53	117,53	1	1	1	94
Итого за день		1545	1793	1793	73,58	85,45	85,45	60,449	69,72	69,72	69,72	204	264,2	264,2	1579,45	1909,11	1909,11	1909,11	47,6	57,65	57,65	
Итого за весь период		4658	5441	5441	192,02	230,9	230,9	177,429	211,64	211,64	211,64	678,46	845,55	845,5	4843,52	5912,27	5912,27	5912,3	245,5	282,65	282,65	
Среднее значение за период		1552,7	1813,7	1813,7	64,007	76,967	76,967	59,143	70,5467	70,547	70,547	226,15	281,85	281,8	1614,51	1970,76	1970,76	1970,8	81,833	94,217	94,217	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					5%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	13%	14%	14%					3%	3%	3%	

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)				Витамины С				№ рецеп- туры																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет		Ж		У		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет		2-3 лет			3-5 лет		5 до 7 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет		2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		
				Б			Ж			У										
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
День 5																				
завтрак	Кулеш пшеничный	150	200	200	4,86	6,08	6,08	5,38	6,72	6,72	17,28	21,6	21,6	142,97	178,72	178,72	1,24	1,56	1,56	1,56
	Батон с маслом и сыром	207/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	6,7	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	128,1	164,8	164,8	0,7	0,9	0,9	0,9
завтрак	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	126	140,0	140,0	0,37	0,42	0,42	0,42
	Напиток лимонный	130	150	150	0,11	0,15	0,15	0,01	0,01	0,01	18,32	24,43	24,43	72,0	96,0	96,0	4,8	6,4	6,4	6,4
	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	42,75	45	45	58	60	60	60
	Закуска из зеленого горошка консервированного	40	50	50	1,19	1,49	1,49	2,07	2,60	2,60	2,5	3,13	3,13	33,44	41,8	41,8	4,35	5,5	5,5	5,5
обед	Уха из красной рыбы	150	180	180	3,6	4,32	4,32	5,52	6,62	6,62	9,51	11,41	11,41	113,46	136,2	136,2	0,91	1,09	1,09	1,09
	Картофельное пюре	110	130	130	2,3	2,8	2,8	4,25	5,1	5,1	15,75	18,9	18,9	52	62,4	62,4	8,26	9,91	9,91	9,91
	Гуляш из мяса	60	70	70	12	13,6	13,6	12,7	13,5	13,5	4,55	5,2	5,2	192,58	220,1	220,1	3,36	3,85	3,85	3,85
	Кисель фруктовый	150	180	180	1,22	1,36	1,36	0	0	0	26,12	29,02	29,02	109,35	121,5	121,5	3,51	3,9	3,9	3,9
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	72,12	82,7	82,7	0	0	0	0
	Овощное рагу	180	200	200	6,08	7,6	7,6	5,68	7,1	7,1	16	20	20	155,2	194	194	25,92	28,8	28,8	28,8
ужин	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	1,3
	Пирожок с луком и яйцом	40	50	50	9,28	11,6	11,6	7,68	9,6	9,6	60,48	75,6	75,6	274,96	343,7	343,7	8,32	10,4	10,4	10,4
	Итого за день	1535	1800	1800	55,93	66,86	66,86	55,43	66,135	66,135	252,8	308,075	308,075	1633,36	1969,3	1969,2	120,9	134	134	134
Итого за весь период		7728	9041	9041	302,19	363,13	363,13	286,589	342,775	342,775	1142,16	1419,32	1419,32	8070,03	9820,8	9820,8	404,4	463,2	463,2	463
Среднее значение за период		1545,6	1808	1808	60,438	72,626	72,626	57,3178	68,555	68,555	228,432	283,864	283,864	1614,01	1964	1964,15	80,89	92,64	92,64	92,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	3%	3%	3%	15%	16%	16%				7%	7%	7%	7%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецепту ры			
		5 до 7 лет		Ж		У		5 до 7 лет		5 до 7 лет		3-5 лет		5 до 7 лет						
		2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет					
День 6																				
завтрак:	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	5	4,6	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	0	0	0	36
	Макароны отварные	100	150	150	3,5	4,25	4,25	4,47	4,47	4,47	13,54	20,31	20,31	86,39	129,58	129,58	0	0	0	61
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	99,14	132,2	132,2	0	0	0	38
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	53
завтрак 2	Напиток из шиповника	130	150	150	1,27	1,41	1,41	0	0	0	10,3	13,95	13,95	55	61,23	61,23	7	9,5	9,5	5(5)
	Яблоко	95	100	100	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	7,35	9,8	9,8	33	44	44	7,5	10	10	118
обед	Свежая порционная (отварная)	40	50	50	0,8	0,9	0,9	0,05	0,06	0,06	3,7	4,4	4,4	21	22	22	5,1	6	6	44
	Шниц со сметаной	150	180	180	3,12	3,9	3,9	5,29	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	18
	Биточки мясные, с овощным соусом	60	70	70	9,9	11,4	11,4	11,28	12,9	12,9	8,66	9,9	9,9	171,5	196	196	3,71	4,25	4,25	26
	Гречка отварная	110	130	130	5,43	6,42	6,42	6,97	8,24	8,24	32,71	38,66	38,66	174,97	260,78	260,78	0	0	0	40
ужин	Компот из кураги	150	180	180	0,23	0,25	0,25	0,19	0,21	0,21	22,82	25,35	25,35	93,87	104,3	104,3	2,43	2,7	2,7	80
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115
	Запеканка творожно- рисовая	180	200	200	8,1	9	9	15,84	17,6	17,6	49,32	54,8	54,8	360,54	400,6	400,6	0,16	0,2	0,2	29
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4
	Кондитерские изделия: Печенье	20	40	40	4,1	8,2	8,2	2,3	4,6	4,6	13,2	26,4	26,4	94	188	188	0	0	0	107
Итого за день		1515	1828	1828	51,7	63,61	63,61	57,36	69,75	69,75	243,22	303,33	303,33	1622,42	2044,2	2044,2	44,14	55,18	55,18	
Итого за весь период		9243	10869	10869	353,89	426,74	426,74	343,949	412,525	412,525	1385,38	1722,65	1722,65	9692,45	11865	11865	448,58	518,4	518,37	
Среднее значение за период		1541	1811,5	1812	58,982	71,123	71,123	57,3248	68,7542	68,7542	230,897	287,108	287,108	1615,41	1977,5	1977,5	74,763	86,4	86,395	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	4%	3%	3%	15%	15%	15%				3%	3%	3%	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С				№ рецептур	
					Б					Ж					У									
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет					
День 7																								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150	200	200	4,01	4,68	4,68	6,19	7,03	7,03	3,09	3,11	3,895	21,63	17,3	21,63	21,63	130,48	163,1	163,1	1,05	1,18	1,18	73
	Батон с маслом и сыром	207/77	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	6,7	8,63	8,63				18,86	14,15	18,86	18,86	128,1	164,8	164,8	0,7	0,9	0,9	37
	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1				19,5	17,55	19,5	19,5	126	140	140	0,37	0,42	0,42	3
завтрак 2	Сок фруктовый	150	150	150	0,9	0,9	0,9	0,18	0,18	0,18				18,18	18,18	18,18	18,18	82,8	82,8	82,8	36	36	36	113
	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2				8	8	8,1	8,1	42,75	45	45	58	60	60	119
	Закуска из репчатого лука	40	50	50	0,53	0,67	0,67	2,47	3,09	3,09				3,895	3,11	3,895	3,895	36,84	46,05	46,05	3,81	4,76	4,76	78
обед	Суп гороховый	150	180	180	4,35	5,22	5,22	3,9	4,69	4,69				13,52	11,27	13,52	13,52	77,07	93,38	93,38	9,71	11,66	11,66	15
	Печень по-Алтайски	60	70	70	10,15	11,23	11,23	9,44	9,6	9,6				11,18	8,56	11,18	11,18	160,75	191,42	191,42	10,7	12,3	12,3	27
	Картофельное пюре	110	130	130	2,3	2,8	2,8	4,25	5,1	5,1				18,9	15,75	18,9	18,9	52,2	62,4	62,4	8,26	9,91	9,91	25
	Кисель фруктовый	150	180	180	1,22	1,36	1,36	0	0	0				29,02	26,12	29,02	29,02	109,35	121,52	121,52	3,51	3,9	3,9	66
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6				17,1	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115
ужин	Овощное рагу	180	200	200	3,68	4,6	4,6	6,48	8,1	8,1				19,5	15,6	19,5	19,5	156,96	196,2	196,2	32,96	41,2	41,2	35
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36				18,68	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114
	Напиток из шиповника (отвар)	180	200	200	1,69	1,88	1,88	0	0	0				18,6	16,74	18,6	18,6	73,48	81,64	81,64	11,4	12,67	12,67	5(A)
	Пирожок с луком и яйцом	40	50	50	9,28	11,6	11,6	7,68	9,6	9,6				75,6	60,48	75,6	75,6	274,96	343,7	343,7	8,32	10,4	10,4	90
	Итого за день	1555	1800	1800	53,24	62,62	62,62	52,73	62,28	62,28				312,265	260,5	312,265	312,265	1581,98	1900,15	1900,15	184,79	205,3	205,3	
Итого за весь период		10798	12669	12669	407,13	489,36	489,36	396,68	474,805	474,81				2034,92	1645,9	2034,92	2034,92	11274,43	13765,1	13765,1	633,37	723,67	723,67	
Среднее значение за период		1542,6	1809,9	1809,9	58,161	69,909	69,909	56,668	67,82929	67,829				290,702	235,13	290,702	290,702	1610,633	1966,45	1966,45	90,481	103,38	103,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	3%	3%	3%				16%	16%	16%	16%				12%	11%	11%	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецеп туры			
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	Б			Ж			У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет
					2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет							
День 8																				
завтрак:	Каша молочная манная	150	200	200	5,2	6,5	6,5	5,8	7,3	7,3	25,04	31,3	31,3	195,92	244,9	244,9	2,08	2,6	2,6	8
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	99,14	132,2	132,2	0	0	0	38
	Чай с молоком	180	200	200	2,81	3,2	3,2	2,9	3,2	3,2	16,83	18,7	18,7	101,79	113,1	113,1	0,59	0,65	0,65	52
завтрак 2	Блан	95	100	100	1,13	1,5	1,5	0,38	0,5	0,5	25,75	31	31	72	96	96	7,5	10	10	120
	Бифидил	130	150	150	3,54	4,08	4,08	4,16	4,8	4,8	9,06	10,455	10,455	89,96	103,8	103,8	0,88	1,02	1,02	121
обед	Морковь порционная (отварная)	40	50	50	0,56	0,7	0,7	0,05	0,06	0,06	3,44	4,3	4,3	14,4	18	18	2,4	3	3	45
	Борщ со сметаной	150	180	180	3,12	3,9	3,9	5,29	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	16
	Плов из мяса и риса	170	200	200	16,06	19,07	19,07	15,76	19,7	19,7	33,22	41,53	41,53	332,4	415,5	415,5	4,4	5,5	5,5	32
	Напиток из шиповника (отвар)	150	180	180	1,41	1,69	1,69	0	0	0	13,95	16,74	16,74	61,23	73,48	73,48	9,5	11,4	11,4	5
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115
ужин	Рыба тушеная с овощами	180	200	200	19,08	21,2	21,2	9,9	11	11	2,52	2,8	2,8	175,68	195,2	195,2	1,58	1,76	1,76	110
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114
	Компот из сухофруктов	180	200	200	0,4	0,44	0,44	0	0	0	24,98	27,76	27,76	101,7	113	113	8,55	9,5	9,5	57(A)
	Кондитерские изделия: Пряники	20	35	35	0,96	1,68	1,68	0,56	0,98	0,98	32,0	56,0	56,0	67,16	117,53	117,53	1	1	1	94
Итого за день		1542	1823	1823	61,56	73,46	73,46	50,13	61,01	61,01	235,59	303,92	303,92	1523,94	1893,75	1894,05	54,42	66,36	66,36	
Итого за весь период		12340	14492	14492	468,69	562,82	562,82	446,809	535,815	535,815	1881,47	2338,83	2338,8	12798,4	15658,9	15659	687,8	790,03	790	
Среднее значение за период		1542,5	1812	1811,5	58,586	70,353	70,353	55,8511	66,9769	66,9769	235,184	292,354	292,35	1599,8	1957,36	1957,4	85,97	98,7538	98,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в мясо за период в % от калорийности					4%	4%	4%	3%	3%	3%	15%	16%	16%				4%	4%	4%	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецептуры
		2-3 лет		5 до 7 лет	Б			Ж			У			2-3 лет		5 до 7 лет	2-3 лет		5 до 7 лет		
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		
День 9																					
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	180	200	200	5,04	6,3	6,3	7,3	9,2	9,2	20,8	26,02	26,02	171,4	213,8	213,8	1,56	1,96	1,96	9	
		20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	6,7	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	128,1	164,8	164,8	0,7	0,9	0,9	37	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4	
завтрак 2	Яблоко	95	100	100	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	7,35	9,8	9,8	33	44	44	7,5	10	10	118	
	Йогурт	130	150	150	3,54	4,08	4,08	4,16	4,8	4,8	9,06	10,455	10,455	89,96	103,8	103,8	0,88	1,02	1,02	116	
обед	Закуска овощная	40	50	50	0,72	0,9	0,9	3,76	4,7	4,7	4,88	6,1	6,1	58,0	72,5	72,5	1,25	1,41	1,41	79	
	Суп лапша на курином бульоне	150	180	180	3,12	3,9	3,9	5,35	6,69	6,69	14,8	18,5	18,5	104,83	131,04	131,04	6,02	7,53	7,53	12	
	Гороховое пюре	110	130	130	6,88	8,13	8,13	2,56	3,02	3,02	15,37	18,16	18,16	182,94	216,2	216,2	0	0	0	39	
	Котлета, соус овощной	60	70	70	9,9	11,4	11,4	11,28	12,9	12,9	8,66	9,9	9,9	171,5	196,0	196,0	3,71	4,25	4,25	26	
	Компот ассорти	150	180	180	0,23	0,25	0,25	0,19	0,21	0,21	22,82	25,35	25,35	93,87	104,3	104,3	2,43	2,7	2,7	60	
ужин	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115	
	Омлет	120	120	120	9,42	9,42	9,42	10,87	10,87	10,87	3,85	3,85	3,85	149,92	149,92	149,92	0,22	0,22	0,22	97	
	Икра морковная	60	80	80	1,88	2,35	2,35	3,68	4,6	4,6	9,86	12,33	12,33	80,08	100,0	100,0	5,38	6,72	6,72	76	
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114	
	Напиток из шиповника (отвар)	180	200	200	1,69	1,88	1,88	0	0	0	16,74	18,6	18,6	73,48	81,64	81,64	11,4	12,67	12,7	5(A)	
	Кондитерские изделия: Вафли	15	30	30	1,17	1,46	1,46	1,332	1,665	1,665	31	38,75	38,75	141,67	177,09	177,09	0	0	0	93	
	Итого за день	1540	1827	1827	56,57	65,45	65,45	61,132	71,845	71,845	224,67	272,055	272,055	1712,29	2038,0	2038	42,22	50,68	50,68		
	Итого за весь период	13880	16319	16319	525,26	628,27	628,27	507,941	607,66	607,66	2106,14	2610,89	2610,885	14510,7	17696,9	17697	730,01	840,71	840,7		
	Среднее значение за период	1542,22	1813,222	1813,22	58,362	69,808	69,808	56,44	67,52	67,52	234,02	290,10	290,10	1612,3	1966,32	1966,4	81,11	93,41	93,41		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	4%	4%	4%	13%	13%	13%				2%	2%	2%		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ реце птур		
		3-5 лет		5 до 7 лет	Б			Ж			У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет			
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет									
День 10																						
завтрак:	Каша молочная ячневая	100	150	150	2,94	5,03	5,03	3,83	6,53	6,53	11,82	19,95	19,95	19,95	92,89	156,75	156,75	156,75	0,09	1,46	1,46	10
	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	5	4,6	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	62,8	0	0	0	36
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	18,83	99,14	132,2	132,2	132,2	0	0	0	38
завтрак 2	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	19,5	126	140	140	140	0,37	0,42	0,42	3
	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	8,1	42,75	45	45	45	58	60	60	119
	Снежок	130	150	150	3,77	4,35	4,35	3,25	3,75	3,75	5,46	6,3	6,3	6,3	102,70	118,50	118,50	118,50	0,39	0,45	0,45	117
обед	Свекла порционная (отварная)	40	50	50	0,8	0,9	0,9	0,05	0,06	0,06	3,7	4,4	4,4	4,4	21,0	22,0	22,0	22,0	5,1	6,0	6,0	44
	Суп с колбасой на курином бульоне	150	180	180	3,84	4,61	4,61	4,31	5,18	5,18	11,58	13,9	13,9	13,9	89,56	107,47	107,47	107,47	11,94	14,33	14,33	19
	Запеканка капустная с мясом	170	200	200	14,88	17,5	17,5	20,83	24,5	24,5	25,33	29,8	29,8	29,8	323,0	380,0	380,0	380,0	12,67	14,9	14,9	105
	Кисель	150	180	180	1,22	1,36	1,36	0	0	0	26,12	29,02	29,02	29,02	109,35	121,52	121,52	121,52	3,51	3,9	3,9	66
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	115
	Картофельное пюре и огурчик солен.	150/30	170/30	170/30	3,52	4,17	4,17	5,93	7,11	7,11	23,02	27,38	27,38	27,38	100,0	114,4	114,4	114,4	18,9	21,2	21,2	25(a)
ужин	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	114
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	53
	Булочка "Венская"	40	50	50	2,5	3,13	3,13	5,25	6,56	6,56	33,75	42,19	42,19	42,19	140,3	175,3	175,3	175,3	0,11	0,12	0,12	111
Итого за день		1565	2018	2018	50,87	61,23	61,23	58,07	70,45	70,45	223,33	271,98	271,98	271,98	1494,03	1801,0	1801,0	1801,0	112,15	122,6	122,6	
Итого за весь период		15445	18337	18337	576,13	689,5	689,5	566,011	678,11	678,11	2329,47	2882,87	2882,87	2882,87	16004,7	19497,9	19498	19498	842,16	963,4	963,4	
Среднее значение за период		1544,5	1833,7	1833,7	57,613	68,95	68,95	56,6011	67,811	67,811	232,947	288,287	288,287	288,287	1600,47	1949,79	1949,8	1949,8	84,216	96,34	96,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	4%	4%	4%	15%	15%	15%	15%	8%	7%	7%				7%	