

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	
		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 1																					
Завтрак	Каша гречневая (разсыпчатая)	150	200	200	7,4	9,87	9,87	9,87	9,5	12,67	12,67	44,6	59,47	59,47	300,9	401,2	401,2	0	0	0	40 (А)
	Батон с маслом и сыром	20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	5,84	6,7	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	128,11	164,83	164,83	0,7	0,9	0,9	37
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	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	Сок фруктовый	150	150	150	0,9	0,9	0,9	0,9	0,18	0,18	0,18	18,18	18,18	18,18	82,8	82,8	82,8	36	36	36	113
	Яблоко	95	100	100	0,3	0,4	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	Морковь порционная (отварная)	40	50	50	0,56	0,7	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
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	180	180	3,12	3,9	3,9	3,9	5,28	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	85
	Тефтель мясной, в томатном соусе со сметаной	60	70	70	6,65	7,76	7,76	7,76	5,5	6,42	6,42	4,1	4,78	4,78	115,55	134,8	134,8	3,67	4,2	4,2	24
	Капуста тушеная	110	130	130	2,58	3,05	3,05	3,05	5,16	6,09	6,09	11,55	13,65	13,65	105,94	125,2	125,2	18,86	22,3	22,3	48
	Компот ассорти	150	180	180	0,23	0,25	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
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	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	Сырники творожные с молоком сгущенным	180/9	200/11	200/11	21,6	27	27	27	11,76	14,71	14,71	27,76	34,7	34,7	269,16	336,45	336,45	1,01	1,27	1,27	86
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	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	2,8	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	8,2	2,3	4,6	4,6	13,2	26,4	26,4	94	188	188	0	0	0	107
Итого за день		1578	1848	1848	60,28	77,19	77,19	77,19	50,57	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	
Итого за весь период		1767	1924	2089	60,28	77,19	77,19	77,19	50,57	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	
Среднее знач/за период		1767	1924	2089	60,28	77,19	77,19	77,19	50,57	64,74	64,74	234,36	296,14	296,14	1607,94	2042,29	2042,29	90,81	102,9	102,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	3%	3%	3%	15%	15%	15%				6%	5%	5%	

Прием 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 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	1,56	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	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	0,37	0,42	0,42	3
завтрак 2	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	1,0	1,15	1,15	116
	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	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	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	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	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	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	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	0	0	0	115
ужин	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	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	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	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	3,9	4,3	4,3	66(A)
	Расстегай 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	0,22	0,26	0,26	20
Итого за день		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	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	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	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%			6%	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)					Витамин С			№ рецепт уры		
		2-3 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 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	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	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	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	
	Бифацил	130	150	150	3,54	4,08	4,08	4,16	4,8	4,8	9,06	10,455	10,46	89,96	103,8	103,8	0,88	1,02	1,02	121	
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	21	22	22	5,1	6	6	44	
	Шш 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	
	Печень по-Алтайски	60	70	70	10,15	11,23	11,23	9,44	9,6	9,6	8,56	11,18	11,18	160,75	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	14,92	17,63	17,63	95,02	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	19,62	21,8	21,8	85,23	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	13,68	17,1	17,1	66,16	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	4,56	5,07	5,07	333,74	370,82	370,82	0,14	0,16	0,16	83	
	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	
	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	
	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	1545	1793	1793	73,58	85,45	85,45	60,449	69,72	69,72	204	264,2	264,2	1579,45	1909,11	1909,1	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	678,46	845,55	845,5	4843,52	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	70,547	70,547	226,15	281,85	281,8	1614,51	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%	13%	14%	14%				3%	3%	3%		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С				№ рецеп- туры			
		2-3 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	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет		5 до 7 лет		
День 4																						
завтрак:	Вермишель в молоке	100	150	150	3,09	4,64	4,64	4,53	6,8	6,8	10,4	15,6	15,6	100,21	150,32	150,32	1,04	1,56	1,56	2(A)		
	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		
	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		
	Снежок	130	150	150	3,77	4,35	4,35	3,25	3,75	3,75	5,46	6,3	6,3	102,70	118,50	118,50	0,39	0,45	0,45	117		
завтрак 2	Банан	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		
	Закуска овощная	40	50	50	0,72	0,9	0,9	3,76	4,7	4,7	4,88	6,1	6,1	58	72,5	72,5	1,25	1,41	1,41	79		
обед	Свекольник со сметаной	150	180	180	4,31	5,18	5,18	5,5	6,6	6,6	7,89	9,47	9,47	54,6	65,52	65,52	9,47	11,37	11,37	14		
	Котлета, 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		
	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		
	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	72,12	82,7	82,7	0	0	0	115		
	Каша манная молочная	180	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		
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	114		
	Компот ассорти	180	200	200	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		
	Булочка "Слойка"	40	50	50	2,5	3,13	3,13	3,65	4,56	4,56	11,75	22,19	22,19	100,25	125,31	125,31	0,11	0,12	0,12	34		
Итого за день		1535	1800	1800	54,24	65,37	65,37	53,73	65	65	210,9	265,7	265,7	1593,15	1939,27	1939,27	38,07	46,51	46,51			
Итого за весь период		6193	7241	7241	246,26	296,27	296,27	231,16	276,64	276,64	889,36	1111,25	1111,25	6436,67	7851,54	7851,54	283,57	329,16	329,16			
Среднее значение за период		1548	1810,3	1810,3	61,565	74,068	74,068	57,79	69,16	69,16	222,34	277,811	277,811	1609,17	1962,89	1962,89	70,8925	82,29	82,29			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					3%	3%	3%	3%	3%	3%	13%	14%	14%				2%	2%	2%			

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ реце птур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		2-3 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	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет							3-5 лет		2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет	3-5 лет	2-3 лет

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

Прием 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	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	1,96	1,96	1,96	9		
	Батон с маслом и сыром	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	0,9	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	1,3	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	10	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	1,02	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	1,41	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	7,53	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	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	4,25	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	2,7	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	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	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	6,72	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	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	12,67	12,67	12,67	12,67	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	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	2038,0	42,22	50,68	50,68	50,68	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	840,71	840,71	840,71	840,71			
	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	93,41	93,41	93,41			
Содержание белков, жиров, углеводов в мению за период в % от калорийности					3%	3%	3%	4%	4%	4%	13%	13%	13%				2%	2%	2%	2%	2%	2%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ реце птур				
		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 10																					
завтрак:	Каша молочная яичная	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	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	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	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	19,5	126	140	140	0,37	0,42	0,42	3
завтрак 2	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	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	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	5,1	6,0	6,0	44
	Суп с волнами на куринном 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	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	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	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	0	0	0	115
ужин	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	18,9	21,2	21,2	25(a)
	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	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	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	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	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	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	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%	