

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 8
(МБДОУ Детский сад № 8)

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ Детский сад № 8

Т.В. Кондратьева

Приказ № 28-О от 17.03.2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 8
(ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ)**

г.о. Красноуральск
2023 год

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	150/200	5,0/6,7	7,2/9,7	17,48/19,64	145,42/190,11	№ 189
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 10/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	351/428	6,2/8,3	12,21/16,28	36,72/42,61	262,96/328,31	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	180/200	1,43/1,58	2,3/2,56	5,92/6,57	50,4/56,0	№ 67, № 1/2
Морковь припущенная с яблоками с растительным маслом	9/11	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	№ 488
	30/50	0,33/0,54	2,0/3,33	3,03/5,05	31,0/51,6	№ 13/1
Биточки (котлеты) из мяса кур (полуфабрикат)	60/85	10,76/15,2	8,77/12,42	8,89/12,65	158,11/224,2	№ 5/9
Макароны с маслом сливочным	120/150	4,24/5,3	3,04/3,8	25,92/32,4	150,0/188,0	№ 43/3
Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,80	№ 119
Компот из сухофруктов	150/180	0,44/0,5	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 6/10
Итого за обед:	574/701	17,82/23,82	19,06/25,66	67,37/84,54	514,72/668,14	
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	120/150	12,51/15,78	9,77/12,21	18,05/25,37	205,63/253,86	№ 11/5
	20	1,4	1,7	11,2	65,6	№ 6
Кисломолочный продукт (йогурт)	180/200	5,15/6,18	4,01/4,8	8,7/10,44	90,0/108,0	№ 251
Кондитерское изделие (печенье)	15/20	1,2/1,6	3,6/4,8	9,4/12,6	73,98/98,65	№ 34
Итого за уплотненный полдник:	305/370	20,26/24,96	19,08/23,51	47,35/59,61	435,21/526,11	
Хлеб ржаной						
	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный						
	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)						
	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		50,86/65,2	52,38/68,05	200,13/245,34	1451,19/1818,26	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	150/200	5,28/7,04	6,4/8,6	27,6/36,8	184,2/245,6	№ 176
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,71/3,01	5,76/6,4	20,99/23,32	106,2/118,0	№ 13/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	№ 7
Итого за завтрак:	358/438	10,59/13,65	18,29/23,18	55,73/69,64	385,28/481,60	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп картофельный с рыбой	180/200	6,5/7,2	3,7/4,1	8,3/9,22	127,26/141,4	№ 19/2
Плов из мяса кур	150/200	17,2/19,1	15,7/17,5	34,07/42,76	331,0/368,0	№ 4/9
Компот из изюма и кураги	150/180	0,78/0,94	0	20,22/24,26	87,7/105,24	№ 47
Итого за обед:	480/580	24,48/27,24	19,4/21,6	62,59/76,24	545,96/614,64	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	150/180	4,5/5,0	6,1/6,78	17,34/19,26	151,8/168,42	№ 59
Яйцо куриное отварное	40	2,10	4,64	0,1	49,6	№ 1/6
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,36	47,32/52,58	№ 11/10
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,4	12,3	67,1	№ 338
Итого за уплотненный полдник:	470/520	7,6/8,12	11,14/11,82	41,71/45,02	315,82/337,7	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		49,25/57,13	50,86/59,2	208,72/249,48	1485,36/1729,64	

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	6,0/7,68	6,3/8,4	25,6/32,1	188,5/246,0	№ 70
Какао с молоком	180/200	3,48/3,87	3,13/3,48	20,61/22,9	121,5/135,0	№ 14/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	351/428	10,68/13,15	14,44/18,48	53,35/64,52	389,2/476,6	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп картофельный с клецками	180/200	1,64/2,05	2,48/3,1	10,06/12,58	69,2/86,5	№ 85, № 1/2
со сметаной	15/20	0,58/0,78	0,48/0,64	2,8/3,83	18,2/24,3	№ 120
Котлета (биточки) из мяса говядины (полуфабрикат)	9/11	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	№ 488
60/85		10,09/13,98	7,68/8,35	10,45/14,46	150,58/208,50	№ 14/8
Пюре картофельное	150/180	3,1/3,7	4,22/5,07	20,64/24,77	135,0/150,0	№ 3/3
Компот из свежих фруктов	150/180	0,1/0,13	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,0	№ 372
Итого за обед:	564/676	15,82/21,03	17,16/20,08	62,94/77,81	469,14/586,14	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с яблоками со ступенным молоком	120/150	16,33/20,41	12,80/16,0	17,55/21,94	250,8/313,5	№ 240
Кисломолочный продукт (кефир)	20	1,4	1,7	11,2	65,6	№ 6
Кондитерское изделие (вафли)	180/200	5,22/5,8	5,76/6,4	7,2/8,0	116,64/117,0	№ 113
15/20		0,4/0,5	3,75/5,0	7,75/10,3	53,0/70,6	№ 602
Итого за уплотненный полдник:	335/390	23,35/28,11	24,01/29,1	43,7/51,44	486,04/566,7	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		56,43/70,41	57,64/70,26	208,68/252,35	1582,68/1925,14	

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	150/200	5,23/6,98	7,81/10,42	18,05/22,0	166,78/222,38	№ 2/4
Чай сладкий с молоком	180/200	5,29/5,88	5,76/6,4	20,99/23,32	142,74/158,6	№ 138
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	№ 7
Итого за завтрак:	358/438	13,12/16,46	19,7/25,0	46,18/54,84	404,44/498,98	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп рассольник со сметаной	180/200 9/11	1,29/1,43 0,31/0,39	2,36/2,62 2,2/2,8	8,41/9,35 0,35/0,45	61,2/68,0 22,66/28,84	№ 9/2, № 1/2 № 488
Голубцы ленивые из мяса кур (полуфабрикат)	50/70	6,3/8,5	6,5/8,8	5,5/7,5	106,0/144,5	№ 32/8
Рис отварной	130/150	3,2/4,3	4,7/6,4	32,3/44,02	184,5/251,6	№ 45/3
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Компот из чернослива	150/180	0,33/0,39	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 5/10
Итого за обед:	544/636	12,42/16,0	16,55/21,41	68,66/87,58	481,53/617,06	
Уплотненный полдник						
Свекла тушеная	150/200	1,43/1,9	2,62/3,49	9,35/12,46	105,0/140,0	№ 15/3
Яйцо куриное отварное	40	2,10	4,64	0,1	49,6	№ 1/6
Шанежка с картофелем	35/60	3,04/5,21	4,5/7,71	16,53/28,3	159,0/223,0	№ 47
Кисель из ягодной смеси	180/200	0,09/0,10	0,03/0,04	22,08/24,53	86,4/96,0	№ 9/10
Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	12,0	47,0	№ 338
Итого за уплотненный полдник:	505/600	7,06/9,71	12,09/16,18	60,06/77,39	447,0/555,6	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		39,18/50,29	50,37/65,19	223,59/278,39	1571,27/1967,34	

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	7,24/8,85	7,6/9,44	25,97/29,3	173,07/231,53	№ 35
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 10/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	381/428	8,44/10,45	12,61/16,02	45,21/52,27	290,61/369,73	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп картофельный с бобовыми со сметаной	180/200 9/11	3,83/4,3 0,31/0,39	5,27/8,86 2,2/2,8	15,85/14,26 0,35/0,45	137,8/152,56 22,66/28,84	№ 774, № 1/2 № 488
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150/200	10,38/13,84	12,53/17,7	21,36/28,48	314,1/349,00	№ 6/9
Соус сметанный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 118
Компот из кураги	150/180	0,23/0,31	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 4/10
Итого за обед:	514/616	15,74/19,83	20,79/30,15	59,66/69,45	581,73/654,52	
Уплотненный полдник						
Рыба запеченная в омлете	120/130	16,72/18,24	6,6/7,2	5,5/6,0	146,96/160,32	№ 55
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,36	47,32/52,58	№ 11/10
Кондитерское изделие (пряник)	15/20	0,87/1,6	0,69/0,92	11,25/15,0	54,9/73,2	№ 41
Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	94,5	№ 394
Итого за уплотненный полдник:	415/450	19,29/21,56	7,79/8,62	49,72/55,36	343,68/380,6	
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Батон нарезной (завтрак)	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Итого за день:		50,05/59,96	43,22/57,39	203,28/235,66	1454,32/1700,55	

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150/200	6,15/7,5	8,15/10,1	28,8/34,6	204,6/259,26	№ 16/4
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 10/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	351/428	7,35/9,1	13,16/16,68	48,04/57,57	322,14/397,46	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/200 9/11	1,55/1,8 0,31/0,39	9,45/10,5 2,2/2,8	14,49/16,1 0,35/0,45	175,5/195,0 22,66/28,84	№ 2/2, № 1/2 № 488
Котлета рыбная (полуфабрикат)	50/80	8,23/12,34	1,2/1,8	4,79/7,18	63,0/94,5	№ 9/7
Пюре картофельное	150/180	3,1/3,70	4,22/5,07	20,64/24,77	135,0/150,0	№ 3/3
Компот из чернослива	150/180	0,33/0,39	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 5/10
Итого за обед:	539/651	13,52/18,62	17,07/20,17	61,09/73,48	480,91/570,04	
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	160/190 20	17,92/21,28 1,4	15,68/18,62 1,7	22,76/25,84 11,2	307,2/364,8 65,6	№ 13/5 № 6
Кисломолочный продукт (кефир)	180/200	5,22/5,8	5,76/6,4	7,2/8,0	116,64/117,0	№ 113
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,4	12,3	67,1	№ 338
Итого за уплотненный полдник:	460/510	25,34/29,28	23,54/27,12	53,46/57,34	556,54/614,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		52,79/65,12	55,8/66,57	211,28/246,97	1597,89/1877,7	

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150/200	5,17/6,23	6,15/9,2	23,98/29,3	168,12/215,0	№ 132
Чай сладкий с молоком	180/200	5,29/5,88	5,76/6,4	20,99/23,32	142,74/158,6	№ 138
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	№ 7
Итого за завтрак:	358/438	13,06/15,71	18,04/23,78	52,11/62,14	405,74/491,6	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/200 9/11	1,62/1,8 0,31/0,39	3,93/4,37 2,2/2,8	9,09/10,10 0,35/0,45	79,2/88,0 22,66/28,84	№ 31/2 № 488
Тефтели из мяса говядины (полуфабрикат)	60/80	7,58/10,11	5,69/7,59	3,88/5,18	101,24/134,98	№ 20/8
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130/150	6,32/7,3	4,97/5,7	26,33/30,3	177,9/205,31	44/3
Свекла тушеная с яблоками	40/60	0,45/0,67	3,32/4,98	4,67/7,0	49,34/74,0	№ 17/3
Компот из ягодной смеси	150/180	0,02/0,025	0	13,46/15,83	52,48/61,86	№ 247
Итого за обед:	594/706	17,29/21,29	20,9/26,23	59,06/70,14	505,24/615,41	
Уплотненный полдник						
Макаронник с маслом сливочным	150/200	6,18/8,24	7,71/10,28	34,82/46,42	233,22/310,96	№ 209
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,36	47,32/52,58	№ 11/10
Кондитерское изделие (печенье)	15/20	1,2/1,6	3,6/4,8	9,4/12,6	73,98/98,65	№ 34
Итого за уплотненный полдник:	345/420	7,58/10,06	11,31/15,08	56,19/72,38	354,52/462,19	
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Батон нарезной (завтрак)	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		44,51/55,18	52,28/67,69	216,05/263,24	1503,80/1864,90	

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	80/100	7,81/9,76	10,52/13,15	6,66/7,5	131,0/163,75	№ 6/1
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,71/3,01	5,76/6,4	20,99/23,32	106,2/118,0	№ 13/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	281/328	11,72/14,37	21,29/26,13	34,79/40,34	316,4/377,35	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Свекольник со сметаной	180/200 9/11	1,44/1,6 0,31/0,39	3,73/5,14 2,2/2,8	10,67/11,86 0,35/0,45	81,59/90,66 22,66/28,84	№ 55, № 1/2 № 488
Рыба тушеная с овощами	80/100	5,81/7,75	3,13/4,18	2,43/3,24	60,0/90,0	№ 8/4
Рис отварной	130/150	3,2/4,3	4,7/6,4	32,3/44,02	184,5/251,6	№ 45/3
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Напиток из шиповника	150/180	0,41/0,49	0,17/0,2	13,79/16,95	64,4/78,8	№ 133
Итого за обед:	574/666	12,16/15,52	14,72/19,51	60,82/77,8	435,57/562,32	
Уплотненный полдник						
Пюре морковное	130/150	1,8/2,1	5,1/5,9	13,7/15,8	98,0/113,0	№ 4/10
Пирожок с джемом	35/60	2,1/4,0	1,7/2,7	21,2/37,7	107,0/214,0	№ 17-2/12
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 10/10
Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	12,0	47,0	№ 338
Итого за уплотненный полдник:	445/510	4,3/6,5	7,1/8,9	59,0/78,95	290,34/416,60	
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Багон нарезной (завтрак)	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Итого за день:	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		34,76/44,51	45,14/57,14	203,3/255,67	1280,61/1651,97	

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с крупой	150/200	5,91/7,22	5,62/6,87	18,47/22,58	144,64/176,78	№ 22/2
Какао с молоком	180/200	3,48/3,87	3,13/3,48	20,61/22,90	121,5/135,0	№ 14/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	№ 7
Итого за завтрак:	358/438	11,99/14,69	14,88/18,53	46,22/55,0	361,02/429,78	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	1,57/1,75	3,73/5,14	10,67/11,86	81,59/90,66	№ 18/2
Гуляш из мяса говядины	60/80	8,93/11,91	9,42/12,56	10,45/14,46	150,58/208,50	№ 45/3
Капуста тушеная	130/150	3,03/3,5	4,68/6,62	11,76/13,56	123,9/148,68	№ 8/3
Компот из свежих фруктов	150/180	0,1/0,13	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,0	№ 372
Итого за обед:	520/610	13,63/17,29	17,93/24,44	50,98/61,6	429,57/535,84	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	75/100 20	13,7/17,13 1,4	7,56/9,45 1,7	16,27/20,34 11,2	189,6/237,0 65,6	№ 6/5 № 6
Кисломолочный продукт (снежок)	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	19,8/22,0	144,36/160,4	№ 420
Кондитерское изделие (вафли)	15/20	0,4/0,5	3,75/5,0	7,75/10,3	53,0/70,6	№ 602
Итого за уплотненный полдник:	290/340	20,54/24,63	17,51/21,15	55,02/63,84	452,56/533,60	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,74/4,62	1,35/1,8	23,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		52,74/64,73	52,35/66,72	200,91/239,02	1481,45/1794,92	

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150/200	4,53/6,05	4,36/5,81	31,76/42,35	186,0/248,0	№ 7/4
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 10/10
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	8,14/9,52	79,2/95,6	№ 1
Итого за завтрак:	351/428	5,73/7,65	9,37/12,39	52,0/65,32	303,54/386,2	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0	№ 418
Обед						
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180/200 9/11	1,39/1,55 0,31/0,39	5,2/7,5 2,2/2,8	7,5/8,36 0,35/0,45	78,3/87,0 22,66/28,84	№ 14/2, № 1/2 № 488
Жаркое по-домашнему	150/200	7,97/11,68	8,15/13,95	14,55/21,34	182,81/268,12	№ 96
Компот из сухофруктов	150/180	0,44/0,5	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 6/10
Итого за обед:	489/591	10,11/14,12	15,55/24,25	43,22/55,13	368,52/485,66	
Уплотненный полдник						
Морковная запеканка со сгущенным молоком	150/200 20	4,66/6,22 1,4	6,97/8,99 1,7	25,99/34,72 11,2	185,02/244,45 65,6	№ 39/3 № 6
Кондитерское изделие (пряник)	15/20	0,87/1,6	0,69/0,92	11,25/15,0	54,9/73,2	№ 41
Кисель из ягодной смеси	180/200	0,09/0,10	0,03/0,04	22,08/24,53	86,4/96,0	№ 9/10
Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	94,5	№ 394
Итого за уплотненный полдник:	465/540	8,52/10,82	9,89/12,15	91,52/106,45	486,42/573,75	
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	40/50 45/60	2,64/3,3 3,74/4,62	0,48/0,6 1,35/1,8	13,68/17,1 23,41/29,88	72,4/90,5 117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Итого за день:		30,94/40,71	36,84/51,39	235,49/285,48	1396,78/1741,31	
Среднее значение за 10 дней:		46,16/57,32	49,69/62,96	211,14/255,16	1480,54/1807,17	