

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №18

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2021 г.**

НА

детский сад 10 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Каша вязкая с маслом	100	80	4,04	2,69	3,2	2,13	21,47	14,32	125,34	83,56	168
3	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		455	385	15,0	12,1	19,4	15,8	39,7	28,8	392,2	306,7	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	5,32	3,89	6,33	5,62	28,54	19,33	215,16	159,15	81/115
2	Плов из отварной говядины	160	140	6,46	3,88	17,88	15,16	39,62	37,17	367,87	303,46	276
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0,44	0,35	0,1	0,08	1,35	1,08	9	7,2	71
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		620	505	15,0	10,4	25,3	21,7	94,2	77,9	718,5	574,2	
полдник												
1	Булочка "Веснушка"	70	60	6,05	5,35	5,4	5,22	37,64	33,31	224,33	202,24	473
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		250	210	11,1	9,6	9,9	9,0	44,8	39,3	319,7	281,7	
ИТОГО за целый день		1475	1250	41,8	32,9	54,7	46,7	193,7	161,0	1499,4	1231,6	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,19	5,15	6,8	5,44	33,53	28,44	178,94	141,75	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		435	360	11,0	9,1	13,7	11,8	54,7	46,1	345,5	286,8	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп из овощей	200	150	6,24	5,16	9,73	7,32	14,06	11,39	170,56	132,95	99
2	Котлета рыбная	70	60	7,96	6,15	4,45	4,34	6,75	5,45	119,72	106,06	255
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,13	3,32	30,42	27,15	133,65	110,77	125
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0,4	0,32	0,05	0,04	1,4	1,12	7,5	6	71
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
итого		675	545	20,2	16,1	19,4	15,8	78,1	65,7	558,9	458,3	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Икра кабачковая	60	40	0,73	0,48	2,25	2,17	14,9	13,11	43,29	34,25	53
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	20	2,25	1,5	2,94	1,96	22,32	14,88	125,1	83,4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		365	310	11,4	10,0	11,7	10,4	54,2	41,9	331,2	263,9	
ИТОГО за целый день		1575	1315	42,8	35,5	44,9	38,2	198,5	165,1	1287,6	1061,0	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,98	4,34	5,83	4,8	33,42	28,34	164,33	132,01	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		445	365	8,74	6,91	12,59	10,35	46,83	39,52	295,43	239	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Борщ летний	200	150	5,71	4,79	7,41	6,74	13,55	11,26	145,87	126,55	64
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	3,54	2,5	2,99	2,18	14,06	12,75	188,59	171,7	277
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,88	3,92	4,76	3,65	29,29	19,53	194,9	134,92	205
4	Салат из свежих огурцов	50	40	0,42	0,33	2,06	1,05	1,59	1,26	26,39	15,63	13
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		690	555	19,5	14,7	18,4	14,6	90,5	70,0	718,5	577,4	
полдник												
1	Пирожок с повидлом печеный	80	70	5,91	5,22	5,36	5,18	42,78	34,86	243,39	208,05	454
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		260	220	11,0	9,4	9,9	8,9	50,0	40,9	338,8	287,6	
ИТОГО за целый день		1545	1290	40,0	31,7	41,0	34,0	202,3	165,4	1421,7	1173,0	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,24	5,38	6,34	5,2	36,45	31,52	185,18	151,71	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
	итого	435	360	11,3	9,6	13,4	11,7	56,7	48,5	346,8	292,6	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,94	1,56	8,31	7,47	22,89	18,04	200,95	167,95	85
2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	5,51	3,88	3,67	2,58	2,55	1,86	89,81	70,55	247
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321
4	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,62	0,5	2,05	2,04	3,87	3,27	34,19	31,49	20
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	90,65	77,7	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
	итого	705	560	16,4	12,0	20,3	17,2	89,5	75,3	623,0	519,3	
полдник												
1	Пудинг из творога с соусом сметанным	140/30	120/20	14,79	9,14	17,02	13,74	23,92	18,61	348,32	275,35	235/354.1
2	Чай с молоком	200	180	3,46	2,88	3,03	2,52	11,66	9,72	83,5	69,56	394
	итого	370	320	18,3	12,0	20,1	16,3	35,6	28,3	431,8	344,9	
ИТОГО за целый день		1610	1340	46,2	33,9	54,0	45,4	193,3	163,6	1453,6	1208,8	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,79	4,89	5,86	4,82	35,3	29,59	175,52	139,47	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		445	365	9,6	7,5	12,6	10,4	48,7	40,8	306,6	246,5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6,04	4,77	9,08	7,29	15,52	11,63	167,71	131,8	80
2	Мясо, тушенное с овощами	180	150	5,27	4,07	9,25	6,59	35,66	36,25	300,59	258,48	274
3	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		620	495	15,3	12,0	19,5	14,8	83,1	73,1	631,0	518,9	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	20	0,55	0,22	0,05	0,02	0,8	0,32	181	72,4	703
3	Фрукты свежие	100	90	1,5	1,35	0,5	0,45	21	18,9	96	86,4	368
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
итого		330	260	7,1	5,8	5,1	4,2	30,3	26,3	370,6	236,8	
ИТОГО за целый день		1545	1270	32,7	25,9	37,3	29,6	177,1	155,1	1377,3	1071,2	

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Макароны отварные с сыром	110	100	3,46	2,68	6,6	5,76	22,81	16,3	188,5	146,24	206
2	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
3	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
4	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
	итого	405	350	5,8	4,4	14,2	12,1	40,6	30,4	342,1	270,7	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
	итого	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,1	4,29	7,3	6,49	9,61	7,92	126,32	108,57	57
2	Бефстроганов из отварного мяса	70	60	3,81	2,68	5,91	4,08	14,14	13,08	217,34	190,94	278
3	Каша вязкая с маслом	130	110	5,39	4,04	4,99	3,92	28,64	21,48	174,6	132,82	168
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0,4	0,32	0,05	0,04	1,4	1,12	7,5	6	71
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	690	555	18,7	14,5	19,4	15,5	85,8	68,8	688,5	567,0	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	100	80	4,2	3,23	10,86	7,63	36,03	32,42	301,17	244,68	458
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
	итого	280	230	9,2	7,4	15,4	11,4	43,2	38,4	396,6	324,2	
ИТОГО за целый день		1525	1285	34,5	27,1	49,1	39,1	184,6	152,7	1496,2	1230,8	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,79	4,89	5,86	4,82	35,3	29,59	175,52	139,47	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молком	180	150	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		415	330	10,6	8,9	12,8	11,2	56,4	47,2	342,1	284,5	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп крестьянский, с крупой	200	150	6,07	4,85	8,29	6,39	15,17	11,46	158,57	121,86	98
2	Шницель рыбный натуральный	70	60	3,57	2,78	6,48	5,35	9,58	7,95	150,98	127,43	258
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0,44	0,35	0,1	0,08	1,35	1,08	9	7,2	71
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
итого		685	550	16,5	13,2	20,8	16,6	82,0	68,4	590,7	479,9	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Рагу из овощей	130	110	2,06	1,75	5,55	4,77	14,08	11,82	116,15	98,21	137
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	20	2,25	1,5	2,94	1,96	22,32	14,88	125,1	83,4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		435	380	12,8	11,3	15,0	13,0	53,4	40,6	404,0	327,9	
ИТОГО за целый день		1635	1360	40,2	33,6	48,8	41,1	203,3	167,6	1388,8	1144,3	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,28	5,05	6,08	4,94	35,73	29	183,98	140,55	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
итого		435	360	11,4	9,3	13,2	11,5	56,0	45,9	345,6	281,5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	5,16	4,28	6,45	5,78	10,12	7,51	117,72	97,54	67
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	180	130	10,3	8,56	10,05	6,49	30,2	25,22	328,1	265,74	286
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0,4	0,32	0,05	0,04	1,4	1,12	7,5	6	71
4	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
5	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		665	510	19,4	15,9	17,5	13,1	71,6	56,9	603,1	485,0	
полдник												
1	Омлет натуральный	150	130	5,63	3,58	18,02	16,17	12,94	12,6	239,71	213,56	215
2	Икра кабачковая	50	40	0,73	0,48	2,25	2,17	14,9	13,11	43,29	34,25	53
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	25	20	1,38	1,2	1,63	1,06	8,73	4,88	52,5	33,4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		450	390	10,0	7,0	22,8	20,1	53,2	44,1	421,4	350,6	
ИТОГО за целый день		1700	1410	41,5	32,9	53,6	44,8	195,8	162,0	1439,0	1186,0	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная вязкая	200	150	5,55	4,75	6,04	4,96	35,35	29,61	175,92	139,89	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
	итого	435	360	7,0	5,9	9,9	8,7	48,7	40,8	270,7	225,1	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	368
	итого	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	
обед												
1	Свекольник	200	150	5,52	4,57	7,41	5,69	13,42	10,41	150,89	118,62	58
2	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/20	50/10	4,07	3,62	6,56	4,89	16,79	14,25	143,87	108,63	264
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,13	3,32	30,42	27,15	133,65	110,77	125
4	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	40	0,5	0,4	2,08	2,07	1,94	1,54	28,86	26,62	27
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
	итого	695	550	16,5	13,5	21,5	16,9	92,3	76,1	610,7	480,1	
полдник												
1	Сырники из творога с соусом молочным	130/50	100/30	14,81	12,92	17,11	13,87	34,63	29,02	352,63	277,73	231/351.1
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
	итого	360	280	19,9	17,1	21,6	17,6	43,1	36,1	446,2	355,7	
ИТОГО за целый день		1590	1290	44,8	38,0	53,5	43,8	205,2	173,9	1423,6	1156,9	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,62	5,66	6,36	5,21	36,89	31,85	184,18	150,96	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		435	360	11,5	9,7	13,3	11,6	58,0	49,5	350,7	296,0	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	5,83	4,42	6,07	4,43	14,88	10	140,41	99,61	82
2	Тефтели мясные	70	60	5,24	3,89	16,13	14,28	17,73	15,05	238,64	206,6	286
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321
4	Салат витаминный	50	40	0,55	0,44	2,06	2,05	4,56	3,84	37,39	34,15	48
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		685	550	18,6	14,3	30,4	25,7	96,8	79,0	712,6	577,8	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	5,05	5,24	5,06	34,01	29,34	207,67	184,83	469
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		250	210	10,8	9,3	9,7	8,8	41,2	35,3	303,1	264,3	
ИТОГО за целый день		1470	1220	41,1	33,5	53,6	46,3	207,5	175,3	1418,4	1190,1	
Итого за весь период		15650	13040	405,66	325,06	490,44	408,76	1961,2	1641,7	14205,56	11653,59	
Итого среднее значение				40,6	32,5	49,0	40,9	196,1	164,2	1420,6	1165,4	