

Утверждаю
Заведующий МДОУ ВМР
«Детский сад №6 «Колобок»
г. Вольска Саратовской области

Е.В. Селиванова
Приказ № *89* от *«15» апреля 2023* г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
(НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)
2023г.**

Сад

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Вольского муниципального района «Детский сад №6
«Колобок» г. Вольска Саратовской области»**

Понедельник
(первая неделя, 1 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	86	200	5,54	1,84	19,56	116,96	143,52	0,37	0,15	0,15	0,90
2	Кофейный напиток	392	200	1,40	0,02	17,35	75,18	50,46	0,08	0,01	0,03	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	492	45	6,28	9,48	9,66	149,06	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
				13,22	11,34	46,57	341,2	379,18	1	0,21	0,25	1,16
2 завтрак												
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,4	0,00	0,05	8,0
Обед:												
1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	62	200	1,43	3,16	6,20	59,04	33,0	0,71	0,06	0,03	4,40
2	Гуляш из говядины	246	80	12,98	13,87	2,54	187,02	8,74	1,40	0,04	0,06	0,44
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	1,99	6,93	38,64	224,91	13,87	4,48	0,10	0,07	0,00
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
5	Хлеб пшеничный		80	6,4	0,64	39,2	190,4					
6	Хлеб ржаной		50	2,0	3,5	24,0	106					
				26,15	33,5	142,18	947,2	127,25	8,54	0,22	0,17	7,22
Полдник:												
1	Оладьи со сгущенным молоком	447	90	5,99	9,28	44,39	285,16	61,16	0,96	0,00	0,08	0,11
2	Какао с молоком	387	200	2,61	0,45	25,95	118,29	117,39	0,51	0,03	0,07	0,65
				8,6	9,73	70,34	403,45	178,55	1,47	0,03	0,15	0,76
Ужин:												
1	Рагу из овощей	91	200	3,37	15,26	17,62	221,98	53,34	1,13	0,12	0,07	15,40
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	15,25	61,01	1,89	0,72	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный		30	4,8	0,48	29,4	142,8					
				8,17	15,74	62,27	425,79	55,23	1,85	0,12	0,07	15,40
	Всего в день:			58,14	70,51	325,16	2142,64	780,21	13,26	0,58	0,69	32,54

День: вторник
(первая неделя, 2 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. Карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. Ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162	200	6.33	6.00	28.33	192.62	120.40	0.98	0.12	0.12	0.30
2	Кофейный напиток	392	200	1.40	0.02	17.35	75.18	50.46	0.08	0.01	0.03	0.12
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1.21	11.30	7.24	135.46	4.80	0.19	0.02	0.02	0.00
				8.94	17.32	52.92	403.26	175.66	1.25	0.15	0.17	0.42
2 завтрак												
1	Сок *	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,4	0,00	0,05	8,0
Обед												
1	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы	64	200	1.95	4.8	12.16	99.68	17.71	0.72	0.04	0.04	3.36
2	Рыба тушеная в томате с овощами	224	80	6.5	4.58	3.08	79.80	20.65	0.36	0.05	0.02	1.64
3	Картофельное пюре	317	150	2.04	5.01	20.97	137.13	34.29	0.99	0.13	0.06	5.17
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0.00	27.40	111.84	56.37	1.58	0.01	0.01	0.15
5	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
6	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106					
				19.43	23.07	131	786.82	143.76	4.38	0.24	0.37	11.85
Полдник:												
1	Булочка «Нежная»	425	90	5.31	12.76	52.61	346.6	37.44	0.74	0.09	0.05	0.04
2	Чай с сахаром	382	200	0.00	0.00	15.25	61.01	1.89	0.72	0.00	0.00	0.00
				5.31	12.76	64.86	407.61	39.33	1.46	0.09	0.05	0.04
Ужин:												
1	Каша боярская (пшенная с изюмом)	156	200	9.31	24.75	33.36	393.43	139.72	1.18	0.14	0.19	0.50
2	Чай с сахаром	382	200	0.00	0.00	15.25	61.01	1.89	0.72	0.00	0.00	0.00
				9.31	24.75	48.61	454.44	141.61	1.9	0.14	0.19	0.50
	Всего в день:			46.09	78.1	301.19	2077.13	540.36	9.39	0.62	0.83	20.81

Среда
(первая неделя, 3 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша молочная манная жидкая	160	200	6.20	4.48	31.64	191.70	112.60	0.29	0.06	0.12	0.30
2	Какао с молоком	387	200	2.61	0.45	25.95	118.29	117.39	0.51	0.03	0.07	0.65
3	Бутерброд с повидлом	498	45	1.39	4.39	22.83	136.5	6.75	0.41	0.02	0.01	0.03
				10.2	9.32	80.42	446.49	236.74	1.21	0.11	0.2	0.98
2 завтрак												
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,4	0,00	0,05	8,0
Обед												
1	Икра свекольная	328	60	1.08	4.54	4.19	61.97	14.74	0.73	0.01	0.24	1.53
2	Щи из белокочанной капусты с картофелем на курином бульоне	82	200	1.67	4.55	5.73	70.62	24.2	0.58	0.01	0.03	6.66
3	Котлеты из кур	227	80	10.34	3.84	14.93	135.68	28.13	0.45	0.04	0.05	0.11
4	Пюре из гороха с маслом	180	150	15.99	3.74	37.2	246.4	56.85	1.02	0.43	0.00	0.00
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0.00	27.40	111.84	56.37	1.58	0.01	0.01	0.15
6	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
7	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106					
				38.04	20.81	152.65	922.91	180.29	4.36	0.5	0.33	8.45
Полдник:												
1	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	15,25	61,01	1,89	0,72	0,00	0,00	0,00
2	Печенье		20	1.42	3.8	13,22	92,6					
3	Яблоко		100	0,2	0,9	8,1	43,0	0,3	34,0	0,04	0,03	60,0
				1,62	4,7	50,34	257,12	0,98	34,1	0,04	0,03	60,0
Ужин:												
1	Сырники из творога	202	200	28.63	6.16	41.91	337.12	141.81	0.87	0.09	0.35	0.71
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	15,25	61,01	1,89	0,72	0,00	0,00	0,00
3	Соус молочный сладкий	338	50	1,23	1,67	7,39	49,51	28,94	0,08	0,01	0,03	0,10
				29.86	7.83	64.55	447.64	172.64	1.67	0.1	0.38	0.81
Всего в день:				83.08	42.86	301.76	2099.16	630.65	41.74	0.75	0.99	78.24

Четверг
(первая неделя, 4 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша ячневая молочная вязкая	168	200	7.23	4.75	26.92	179.38	117.04	0.72	0.08	0.13	0.28
2	Кофейный напиток	392	200	1.40	0.02	17.35	75.18	50.46	0.08	0.01	0.03	0.12
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1.21	11.30	7.24	135.46	4.80	0.19	0.02	0.02	0.00
				9.84	14.25	53.93	403.62	352.7	1.35	0.14	0.23	0.54
2 завтрак												
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.4	0.00	0.05	8.0
Обед												
1	Салат луковый	30	60	0.79	5.4	4.2	67.99	15.27	0.37	0.01		2.23
2	Суп рисовый на курином бульоне	58	200	1.95	4.8	12.16	99.68	17.71	0.72	0.04	0.04	3.36
3	Макаронник с мясом птицы	185	150	29.74	37.43	74.23	752.37	18.42	1.72	0.13	0.15	0.31
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0.00	27.40	111.84	56.37	1.58	0.01	0.01	0.15
5	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
6	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106					
				41.44	51.77	181.19	1328.28	107.77	4.39	0.19	0.2	6.05
Полдник:												
1	Какао с молоком	387	200	2.61	0.45	25.95	118.29	117.39	0.51	0.03	0.07	0.65
2	Вафли			0.58	5.2	11.32	94.4					
				3.19	5.65	37.27	212.69	200.86	0.17	0.03	0.15	0.50
Ужин:												
1	Винегрет овощной	50	200	2.52	18.3	13.9	230.48	39.6	1.16	0.08	0.06	3.28
2	Чай с сахаром	382	200	0.00	0.00	15.25	61.01	1.89	0.72	0.00	0.00	0.00
3	Хлеб пшеничный		30	4.8	0.48	29.4	142.8					
				7.32	18.78	58.55	434.29	41.49	1.88	0.08	0.06	3.28
	Всего в день:			71.84	76.58	308.87	2205.71	742.82	8.19	0.44	0.69	18.37

День: пятница
(первая неделя, 5 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша молочная пшеничная жидкая	161	200	7,44	4,65	32,47	201,50	114,7	1,09	0,13	0,12	0,28
2	Кофейный напиток	392	200	1,40	0,02	17,35	75,18	50,46	0,08	0,01	0,03	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				10,05	15,97	57,06	412,14	169,96	1,36	0,16	0,17	0,4
2 завтрак												
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,4	0,00	0,05	8,0
Обед:												
1	Суп картофельный рыбный	73	200	5,4	5,75	11,91	121,02	19,08	0,84	0,09	0,04	3,3
2	Оладьи из печени по-кунцевски	404	90	10,38	7,02	7,08	133,2	13,2	3,12	0,15	0,99	4,32
3	Капуста тушеная	311	150	3,14	3,87	8,43	81,20	51,32	1,12	0,02	0,04	21,25
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
5	Хлеб пшеничный		80	6,4	0,64	39,2	190,4					
6	Хлеб ржаной		50	2,0	3,5	24,0	106					
				28,39	23,54	119,57	776,75	152,41	7,05	0,28	1,08	30,89
Полдник:												
1	Пирожок с повидлом	455	60	3,23	3,89	33,48	181,83	10,56	0,85	0,04	0,03	0,00
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
				3,23	3,89	44,92	227,59	225,25	2,19	0,12	0,28	1,11
Ужин:												
1	Суп молочный рисовый	85	200	3,57	1,32	11,35	58,66	106,8	0,33	0,06	0,11	0,67
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный		30	4,8	0,48	29,4	142,8					
				8,37	1,8	52,19	247,22	108,22	0,87	0,06	0,11	0,67
	Всего в день:			56,24	54,7	272,2	1713,83	626,8	10,99	0,55	1,62	37,7

**День: понедельник
(вторая неделя, 6 день)**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	165	200	6.04	5.5	31.32	198.94	111.18	1.32	0.14	0.12	0.28
2	Кофейный напиток	392	200	1,40	0,02	17,35	75,18	50,46	0,08	0,01	0,03	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	492	45	6,28	9,48	9,66	149,06	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
				13.72	15	58.33	423.18	346.84	1.95	0.2	0.22	0.54
2 завтрак												
1	Соц	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,4	0,00	0,05	8,0
Обед:												
1	Салат луковый	151	60	0.51	2.76	1.55	33.09	12.44	0.39	0.01	0.00	1.87
2	Суп картофельный с клецками м/б	69	200	2.02	2.56	7.77	62.32	9.52	0.57	0.05	0.03	2.32
3	Плов	286	150	14.92	12.50	21.36	257.54	11.02	2.13	0.09	0.08	1.46
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0.00	27.40	111.84	56.37	1.58	0.01	0.01	0.15
5	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
6	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106					
				26.41	21.96	121.28	761.19	89.35	4.67	0.16	0.12	5.8
Полдник:												
1	Печенье		20	1,42	3,8	13,22	92,6					
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
				1,42	3,8	24,66	138,36	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
Ужин:												
1	Котлеты капустные	126	180	10.55	16.21	40.00	348.19	44.46	0.96	0.03	0.23	0.19
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный		30	6.4	0.64	39.2	190.4					
				16,95	16,85	51,44	584,35	45,88	1,5	0,03	0,23	0,19
Всего в день:				60,5	57,81	259,51	1932,08	523,49	9,06	0,39	0,62	14,53

День: вторник
(вторая неделя, 7 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. Карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак:												
1	Каша овсяная из «Геркулеса»	162	200	4,6	4,39	20,72	140,94	88,09	0,71	0,08	0,08	0,21
2	Какао с молоком	387	200	1,95	0,33	19,46	88,71	88,04	0,38	0,02	0,05	0,48
3	Бутерброд с повидлом	498	40	1,24	3,91	20,30	121,36	6,00	0,37	0,02	0,01	0,03
				7,79	8,63	60,48	351,01	182,13	1,46	0,12	0,14	0,72
2 завтрак												
1	Сок *	407	200	1,5	0,15	2,85	18,76	30,0	0,3	0,00	0,04	6,0
Обед:												
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	67	200	3,46	2,5	9,42	74,16	7,35	0,40	0,06	0,02	1,87
2	Котлеты рыбные	226	80	7,7	2,88	11,19	101,76	21,10	0,34	0,03	0,03	0,08
3	Каша гречневая рассыпчатая с луком	298	150	3,76	9,47	28,66	214,93	23,91	3,6	0,10	0,11	0,96
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,42	0,00	20,55	83,88	42,27	1,18	0,00	0,00	0,11
5	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,48	29,4	142,8					
6	Хлеб ржаной		40	1,6	2,8	19,2	84,8					
				22,39	21,76	122,27	747,11	110,81	5,74	0,2	0,17	9,14
Полдник:												
1	Булочка «домашняя»	429	90	3,93	7,31	37,05	288,8	8,39	0,52	0,05	0,02	0,00
2	Чай с сахаром		200	5,2	5,0	22,0	154,0					
				9,13	12,31	59,05	442,8	8,39	0,52	0,05	0,02	0,00
Ужин:												
1	Винегрет овощной	50	200	1,89	13,72	10,42	172,86	29,7	0,87	0,06	0,04	2,46
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный		30	4,8	0,48	29,4	142,8					
				5,17	8,14	41,94	283,45	34,77	1,26	0,02	0,17	0,14
	Всего в день:			50,98	50,99	286,59	1843,13	366,1	9,28	0,39	0,54	16,0

Среда
(вторая неделя, 8 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша «Дружба»	155	200	3,59	3,42	18,05	117,3	79,66	0,5	0,06	0,08	0,20
2	Кофейный напиток	392	200	1,05	0,01	13,01	56,38	37,84	0,06	0,00	0,02	0,09
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				5,85	14,73	38,3	309,14	122,3	0,75	0,08	0,12	0,29
2 завтрак												
1	Сок	407	200	1,5	0,15	2,85	18,76	30,0	0,3	0,00	0,04	6,0
Обед:												
1	Салат луковый	151	60	0,46	1,91	1,87	26,53	7,46	0,11	0,01	0,00	10,88
2	Щи из белокочанной капусты с картофелем	82	200	1,25	3,41	4,30	52,96	18,15	0,43	0,01	0,02	4,99
3	Макаронные изделия отварные	306	150	4,39	4,23	25,02	150,96	9,10	0,73	0,03	0,01	0,00
	Соус томатный	354	50	0,27	2,05	2,62	30,03	1,54	0,19	0,00	0,00	0,86
4	Котлеты из кур	227	80	7,75	2,88	11,19	101,76	21,10	0,34	0,03	0,03	0,08
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,42	0,00	20,55	83,88	42,27	1,18	0,00	0,00	0,11
6	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,48	29,4	142,8					
7	Хлеб ржаной		40	1,6	2,8	19,2	84,8					
				21,0	19,08	119,19	701,16	102	3,5	0,13	0,08	6,06
Полдник:												
1	Вафли	445	40	0,67	1,2	18,12	150,4	3,37	0,10	0,00	0,01	0,00
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
3	Яблоко			0,67	1,2	29,56	195,49	4,79	0,64	0,00	0,01	0,00
Ужин												
1	Запеканка из творога	195	80	7,91	1,8	14,4	104,55	38,5	0,02	0,03	0,09	0,10
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
	Соус молочный сладкий	338	50	1,23	1,67	7,39	49,51	28,94	0,08	0,01	0,03	0,10
				9,14	3,47	33,23	199,82	68,86	0,64	0,04	0,12	0,2
	Всего в день:			51,09	53,63	234,07	1961,13	372,48	6,28	0,29	0,43	12,67

День: четверг
(вторая неделя, 9 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. Карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. Ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак:												
1	Суп молочный с гречневой крупой	85	200	3,51	1,32	11,35	58,66	106,84	0,33	0,06	0,11	0,67
2	Какао с молоком	387	200	1,95	0,33	19,46	88,71	88,04	0,38	0,02	0,05	0,48
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				6,67	12,95	39,39	282,83	309,28	0,87	0,1	0,19	0,88
2 завтрак												
1	Сок	407	200	1,5	0,15	2,85	18,76	30,0	0,3	0,00	0,04	6,0
Обед:												
1	Свекольник со сметаной	65	200	1,32	3,07	6,96	60,84	13,28	0,54	0,03	0,03	2,52
2	Рагу из овощей с говядиной	91	150	1,97	8,9	10,31	129,9	31,22	0,66	0,07	0,04	9,01
3	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,42	0,00	20,55	83,88	42,27	1,18	0,00	0,00	0,11
4	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,48	29,4	142,8					
5	Хлеб ржаной		40	1,6	2,8	19,2	84,8					
				20,79	18,79	94,86	609,58	68,39	3,56	0,12	0,08	4,5
Полдник:												
1	Печенье		20	1,42	3,8	13,22	92,6					
2	Снежок	406	200	4,2	3,3	6,1	70,89	180	0,15	0,04	0,22	1,05
				5,62	7,1	19,32	163,49	180	0,15	0,04	0,22	1,05
Ужин:												
1	Каша молочная манная жидкая	160	200	6,20	4,48	31,64	191,70	112,60	0,29	0,06	0,12	0,30
2	Чай с сахаром	387	200	1,95	0,33	19,46	88,71	88,04	0,38	0,02	0,05	0,48
				5,76	7,93	56,17	319,14	45,93	0,47	0,09	0,09	0,22
	Всего в день:			52,49	57,02	214,59	1818,51	526,83	6,52	0,3	0,4	14,32

День: пятница
(вторая неделя, 10 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша молочная рисовая жидкая	167	200	3,7	3,3	21,22	129,40	23,29	0,46	0,07	0,09	0,87
2	Кофейный напиток	392	200	1,05	0,01	13,01	56,38	37,84	0,06	0,00	0,02	0,09
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				5,96	14,61	41,47	321,24	65,93	0,71	0,09	0,13	0,96
2 завтрак												
1	Сок	407	200	1,5	0,15	2,85	18,76	30,0	0,3	0,00	0,04	6,0
Обед												
1	Салат луковый	35	60	0,54	1,84	2,34	28,08	12,65	0,49	0,00	0,01	0,76
2	Щи рыбные	82	200	1,25	3,41	4,30	52,96	18,15	0,43	0,01	0,02	4,99
3	Печень говяжья по-строгановски	238	80	8,37	7,7	2,68	113,7	9,10	3,04	0,16	0,61	5,55
4	Пюре из гороха с маслом	180	150	15,99	3,74	37,2	246,4	56,85	1,02	0,43	0,00	0,00
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,42	0,00	20,55	83,88	42,27	1,18	0,00	0,00	0,11
6	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,48	29,4	142,8					
7	Хлеб ржаной		40	1,6	2,8	19,2	84,8					
				18,58	20,23	95,24	615,92	125,9	5,79	0,52	0,63	11,3
Полдник:												
1	Ватрушка с повидлом	414	90	10,32	13,04	18,55	232,9	47,68	0,33	0,03	0,03	0,03
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
				10,32	13,04	29,99	278,66	227,68	0,48	0,07	0,25	1,08
Ужин:												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	86	200	4,15	1,38	14,67	87,72	107,64	0,28	0,04	0,11	0,67
2	Чай с сахаром	382	200	0,00	0,00	11,44	45,76	1,42	0,54	0,00	0,00	0,00
				4,15	1,38	26,11	133,48	109,06	0,82	0,04	0,11	0,67
	Всего в день:			49,51	53,19	219,72	1535,99	558,57	8,1	0,72	1,16	20,12