

Первый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Кк)		Витамин С(мг)		рецептур
		1.5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	
				1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	62,8	62,8			*
	Макаронные изделия отварные	95	110	2,45	3,68	2,35	3,53	15,7	23,55	257,9	295,7			№49
	Икра кабачковая	40	50	0,99	1,33	4,67	6,23	4,04	5,39	42,56	83,3			№19
	Чай с лимоном	150	180	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	89,00	100			№114
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	34,26	61,89			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Итого:	350	415								526,18	643,35		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Суп картофельный с бобовым	150	180	1,68	1,87	3,8	4,2	9,8	10,89	71,12	79,03			№88
	Котлета рыбная	70	80	9,24	10,59	5,6	6,47	3,64	4,17	102,20	117			№152
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	3,7	6,18	2,13	5,22	9,74	24,58	92,71	144,52			
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	2,28	0,26	0,27	14,91	14,91	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	103,79	45	50	№40
	Свекла тушеная	30	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	37,00	68,4			№78
	Итого:	550	670								499,44	653,74		
Полдник	Молоко	180	200	0,1	0,12			10,83	12,04	45,45	61,62			
	Оладьи с сахаром	35	50	2,24	3,2	2,38	3,4	14,49	20,7	88,55	126,5			*
	Итого:	215	250							134,00	188,12			
Ужин	Каша манная молочная	150	200	4,83	6,71	6,61	8,32	34,85	41,06	195,22	225,02			№34
	Хлеб ржаной	40	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,97	14,97	70,50	80,5			*
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	89,93	101,37			№22
	Итого:	370	450							355,65	406,89			
Итого в день:		1585	1885	38,07	47,35	40,36	52,59	200,77	251,06	1562,27	1939,10	45	50	

Второй день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грамм		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность		Витамин С(мг)		№ рецеп
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	200	3,09	4,06	5,29	6,62	23,08	32,61	179,92	292,88			№47
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	89,93	101,37			№113
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Итого:	385	435							356,51	505,51			
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	50	0,21	0,36	4,02	5,04	0,9	1,5	31,08	51,8			№10
	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,14	1,52	5,64	8,33	7,78	10,65	75,12	84,52			№1
	Котлета мясная	60	70	9,1	10,8	13,5	15,63	5,6	9,81	174	212			№42
	Картофельное пюре	110	130	1,79	2,13	2,69	6,04	9,55	15,53	71,31	106,97			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	550	660							547,92	722,29			
Полдник	Кефир	160	200	4,04	5,6	5,74	6,38	7,92	8,18	101,26	112,52			*
	Кондитерские изделия	40	50	1,13	1,89	1,27	2,13	13,6	21,68	112,32	154,07			*
	Итого:	200	250							213,58	266,59			
Ужин	Запеканка из творога с рисом с см	150	170	12,92	16,69	3,49	4,19	29,77	35,73	167,16	200,5			№27
	Хлеб йодированный	40	50	2,28	2,28	0,26	0,27	14,91	14,91	59	66,92			*
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3	2,41	2,6	14,36	15,8	91	101			№965
	Итого:	370	420							317,16	368,42			
Итого в день:		1605	1865	44,75	56,88	49,41	62,60	206,53	264,76	1482,17	1909,81	45	50	

Третий день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность		Витамин С(мг)		№ рецеп
				Б		Ж		У						
				1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	140	180	5,64	7,64	8,03	10,06	6,33	9,36	95,73	101,3			№33
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	89,37	101,93			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	2,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Сыр	5	5	1,28	1,28	3,71	3,71	0	0	43,68	43,68			*
	Итого:	350	420								315,44	358,17		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	1,38	1,43	3,1	4,56	8,23	9,04	65,53	107,8			№99
	Капуста тушеная с мясом	160	200	11,31	15	10,8	12,62	23,57	28,29	140,4	251,65			№200
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	26,1	29,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	500	610								402,34	626,45		
Полдник	Молоко	180	200	5,03	5,59	4,74	6,38	9,44	9,38	166,13	175,63			"
	Булочка	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	100,77	139,21			№9
	Итого:	210	250							266,9	314,84			
Ужин	Печень по-строгановски	60	80	2,1	3,94	2,4	3,06	16,75	19,62	143,68	178,54			
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	70,50	80,5			*
	Чай с молоком	180	200	3,4	3,78	3,51	3,91	23,43	27,04	104,39	115,85			№114
	Каша ячневая рассыпчатая	120	130	2,7	1,6	2,01	2,98	4,6	24,9	140,1	145,6			
	Итого:	400	460							458,67	520,49			
Итого в день:		1560	1840	40,98	51,63	44,31	57,34	194,68	263,71	1490,35	1866,95	45	50	

Четвертый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грамм		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		центуры
				Б		Ж		У						
				1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Суп молочный пшениный	150	180	11,56	13,2	5,6	7,01	16,57	19,4	151,92	164,68			№31
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	89,93	101,37			
	Сыр	5	5	1,28	1,28	3,71	3,71	0	0	43,68	43,68			
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Итого:	360	420								372,19	420,99		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	5,6	0,36	6,38	5,04	8,18	1,5	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Суп вермишелевый	150	180	1,38	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	90,19			№98
	Плов с курицей	180	230	7,3	8,2	9,88	11,1	7,5	8,4	117,38	138,74			№88
	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5	3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	36,96			*
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	580	710								430,86	532,89		
	Кефир	160	180	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	100,96	133,12			
	Кондитерские изделия	40	60	1,91	2,37	4,71	7,07	24,5	36,8	112,52	223,41			*
	Итого:	200	240							213,48	356,53			
Ужин	Омлет	150	180	6,97	8,74	7,2	10,75	30,84	34,27	136	166,92			№83
	Хлеб йодированный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	59	66,92			*
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	89,93	101,37			№113
	Икра кабачковая	40	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8			№63
	Итого:	390	470							316,01	431,01			
Итого в день:		1630	1940	44,37	52,89	53,03	71,50	203,86	266,98	1379,54	1788,42	45	50	

Пятый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грамм		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		цептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,83	6,71	6,61	8,32	34,85	41,06	195,22	225,02			
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	89,93	101,37			№45
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Итого:	360	440								371,81	437,65		
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Соленый огурец	30	50	0,31	0,53	1,03	2,05	1,11	1,86	33,04	55,07			
	Суп картофельный с крупой	150	180	1,76	1,96	2,51	3,6	10,01	11,13	78,75	87,5			№99
	Котлета из мяса птицы	50	60	9,35	11,22	1,95	2,36	7,55	9,33	85,5	103			
	Макаронные изделия отварные	110	130	28,16	33,28	3,96	4,68	151,80	179,4	257,9	295,7			№16
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	530	650								651,6	808,27		
Полдник	Молоко	180	200	4,36	0,12	4,53	0	28	30,73	166,13	175,63			*
	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	109,21			*
	Итого:	210	250							243,65	284,84			
Ужин	Ленивые вареники с сметанным соусом	130/20	180/20	5,3	5,8	5,38	7,08	30,05	35,4	115,36	195,3			
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	70,50	80,5			*
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	89	100			№114
	Итого:	220	250							274,86	375,8			
Итого в день:		1420	1690	62,31	73,78	33,98	41,34	374,53	478,00	1588,92	1953,56	45	50	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В грамм		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	62,8	62,8			*
	Каша из "Геркулеса " вязкая	130	150	2,39	3,5	4,34	6,51	13,75	20,6	76,08	112,07			№29
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	89,93	101,37			№114
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Итого:	375	425								315,47	387,5		
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8			№19
	Рассольник	180	200	1,68	1,87	2,79	3,11	9,8	10,89	71,12	91,34			№51
	Картофель отварной	110	130	2,67	1,22	4,67	4,32	21	19	176	221			
	Рыба тушеная с овощами	50	70	8,25	9,2	1,52	3,7	7,24	10,5	95,68	127,3			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	126,00	45	50	№40
	Итого:	560	650								570,29	581,44		
Полдник	Молоко	180	200	4,36	0	4,53	0,00	28,00	30,73	166,13	175,63			*
	Оладьи со сгущенным молоком	35	50	2,24	3,2	2,38	3,4	14,49	20,7	88,55	126,5			*
	Итого:	215	250							254,68	302,13			
Ужин	Суп молочный с макаронными из	180	200	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66	202,3	240,1			№10
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	70,50	80,5			*
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	89,93	101,37			№22
	Итого:	400	450							362,73	421,97			
Итого в день:		1650	1875	37,18	47,14	37,14	50,54	209,58	284,20	1550,17	1740,04	45	50	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Суп молочный пшеничный	180	200	6,2	7,56	8,05	9,8	31,09	37,9	193,1	270,15			№17
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			№113
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	40,1			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Итого:	385	435							369,69	483,22			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5	3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	36,96			*
	Борщ с капустой	150	180	1,49	1,85	5,57	6,19	8,1	10,34	121,22	142,47			№7
	Тефтели	60	70	0,84	1,37	3,27	3,58	3,94	4,93	94,96	116,21			№111
	Каша ячневая рассыпчатая	110	130	1,4	2,02	2,08	3,11	7,06	10,6	68,32	68,32			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	540	630							515,01	630,96			
Полдник	Кефир	160	180	5,6	5,60	6,38	6,38	8,18	8,18	101,26	112,52			№35
	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	109,21			*
	Итого:	190	230							178,78	221,73			
Ужин	Сырники из творога со сметаной	150/20	170/20	14,6	19,39	7,08	11,88	25,57	35,59	116,9	237,61			№311
	Хлеб йодированный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	59	66,92			*
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			
	Итого:	390	440							265,83	405,9			
Итого в день:		1605	1835	38,71	49,83	43,47	56,07	194,54	274,99	1376,31	1788,81	45	50	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	150	180	4,97	4,99	5,8	6,4	28,6	31,8	131,5	168,02			№31
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			№965
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1			*
	Итого:	355	415							304,03	381,09			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,27	0,45	3,04	5,08	2,47	4,12	38,43	64,06			№10
	Суп с зеленым горошком	150	180	3,61	4,02	8,13	9,04	23,31	25,9	68,81	105,68			№204
	Бефстроганов из отварной говяди	50	70	7,6	10,64	7,6	8,64	1,6	2,25	96,9	135,7			
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,68	5,52	3,53	5,29	23,55	35,32	130,73	142,09			
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	94	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	21,69	30,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	560	630							531,28	714,53			
Полдник	Молоко	180	200	4,36	0,36	4,53	5,04	28	30,73	166,13	175,63			№35
	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	16,78	77,52	129,21			*
	Итого:	210	250							243,65	304,84			
Ужин	Рогу из овощей	130	150	7,02	9,84	6,75	10,35	2,4	3,21	139,66	159,47			
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	3,77	5,31	55,45	61,62			№114
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	70,50	80,5			
	Итого:	350	400							265,61	301,59			
Итого в день:		1575	1795	38,23	45,03	47,21	59,63	198,70	253,11	1391,57	1749,05	45	50	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Суп молочный с макаронными из	180	200	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66	202,3	240,1			№56
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Кофейный напиток на сгущенном	180	200	1,8	2,01	2,15	2,39	23,08	25,65	89,98	101,87			№45
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	65,92	85,6			*
	Итого:	385	435							405,2	499,17			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Суп картофельный с крупой	150	180	1,76	1,96	2,51	3,6	10,01	11,13	78,75	87,5			№96
	Свекла тушеная	30	50	0,4	0,7	3,04	5,08	2,7	4,61	80,9	99,45			№78
	Жаркое по -домашнему	160	200	2,03	3,26	7,83	10,29	15,66	17,41	115,66	134,96			№51
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,18	0,27	9,98	14,97	94	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	560	680							471,72	588,91			
Полдник	Кефир	160	180	4,36	0,36	4,53	5,04	28	30,73	101,26	112,52			*
	Батон с повидлом	40	50	3,08	4,61	2,95	4,41	23,59	35,3	89,32	187,9			*
	Итого:	200	230							190,58	300,42			
	Омлет	150	180	6,97	8,74	7,2	10,75	30,84	34,27	136	166,92			
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			№114
	Хлеб йодированный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	59	66,92			
	Итого:	370	430							284,93	335,21			
Итого в день:	1615	1875	33,14	38,89	41,62	54,77	229,33	278,45	1399,43	1770,71	45	50		

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет							
Завтрак	Суп молочный пшениный	150	180	11,56	13,2	5,6	7,01	16,57	19,4	151,92	164,68			
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Какао	180	200	0,1	0,12	0	0	9,83	12,04	43,77	48,64			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1			*
	Итого:	355	425								278,29	325,02		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8			№19
	Суп с клецками	150	180	1,38	1,54	4,22	4,69	7,06	10,07	62,85	72,19			№42
	Сельдь с луком	60	80	4,71	5,16	7,12	8,64	9,39	14,86	97,2	128,2			№46
	Картофель отварной	120	130	2,67	1,22	4,67	4,32	21	19	176	221			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	550	700								563,54	784,19		
Полдник	Молоко	180	50	4,36	2,28	4,53	0,27	28	30,73	166,13	175,63			№41
	Батон с повидлом	40	50	3,08	4,61	2,95	4,41	23,59	35,3	89,32	187,9			№9
	Итого:	220	100							255,45	363,53			
Ужин	Запеканка творожно манная со см	130/20	170/20	9,1	14,64	3,2	4,03	9,91	16,21	97,41	101,97			№83
	Хлеб ржаной	40	50	1,62	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	70,50	80,5			
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			№114
	Итого:	220	250							257,84	283,84			
Итого в день:		1445	1575	45,03	54,01	40,58	44,04	222,35	279,17	1402,12	1803,58	45	50	