

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Остаповским МДОУ

Гогина Е.П. 

« 01 » 04 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5-8 ЛЕТ
(весеннее - летний период)**

Составители: заведующий; медсестра

Литература: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПин 2.3/2.4.3590-20-утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год

«Организация рационального питания детей в ДОУ» Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, 2014.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ рецептуры									
	1,5-3лет	3-8лет	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак																						
Каша манная	150	200	6,23	8,9	25,67	206,3						6,23	8,9	25,67	206,3							75
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,16	0,2	8	160	2	3,9	4,5	21,6	138,0	0,18	0,22	9	160	2	395	
Бутерброд с маслом сливочным	20	30	6,21	11,7	15,99	204,28						6,21	11,7	15,99	204,28							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед																						47
Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	220	6,0	3,10	21,6	142,0						8,2	3,5	29,7	186,6							
Гуляш из отварного мяса	50/50	50/50	21,0	20,0	39,1	420,15	0,12	0,3	10	140	2	21,87	20,83	40,72	437,6	0,2	0,3	12	140	2		277
Каша гречневая	100	100																				67
Компот из сухофруктов	150	180	0,15	-	17,5	68,0						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник	20/20	20/20	2,0	6,0	15Д	123,3	0,14	0,1	7,5	170	2	2,0	6,0	15,2	123,3	0,28	0,22	9	170	2	3	
Бутерброд с сыром																						
Чай с сахаром	150	200	1,36	-	29,02	116,19						1,63	-	34,82	139,42							136
Яблоко или груша или банан (в наличии)	100	100																				144; 156; 154
Ужин																						
Салат из свежих помидоров	25	50																				8
Капуста тушеная с мясом	150	230	14,0	6,0	3,33	121,0	0,18	0,1	7,0	160	2	15,2	6,0	5,0	133,6	0,28	0,14	7,0	160	2		44
Кисель	90	180	0,1	-	12,0	45,5						0,16	-	14,9	56,87							378
За весь день							0,1	0,1	7,5	170	2					0,18	0,22	8	170	2	701	
Хлеб пшеничный	60	80	2,64	0,48	17,0	81,6						3,3	0,6	23,52	111,56	0,18						
Хлеб ржаной	40	50	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							702
			70,25	64,78	270,21	1945,02	0,7	0,8	40	800	10	78,14	68,99	283,96	2190,53	0,9	1,1	45	800	10		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа									Старшая группа						№ рецептуры				
	1,5-3 лет	3-8 лет.	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углевод	калорийность	B1	B2		C	Ca	Fe	
Завтрак Запеканка творожная с киселем	100	150	7,4	9,5	27,5	225,0	0,12	0,16	8			7,4	9,5	27,5	225,0							238
Какао с молоком	90	180	4,4	4,8	23,4	145,6				160	2	4,4	4,8	23,4	145,6	0,2	0,2	15	290	2,5		397
Бутерброд с маслом сливочным	/20 5	/30 9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед Салат из свежих огурцов												0,57	3,96	6,3	63,41							13
Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	220	2,4	4,0	13,3	98,0						3,0	4,6	16,6	119,5							32
Макаронны отварные с маслом	100	150	28,5	27,47	22,42	446,3	0,16	0,14	7,5	158	2	41,91	40,29	32,88	654,67	0,18	0,4	12	80	1,5		205
Фрикадельки в молочном соусе	40/20	45/20																				286
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник Вафли	50	50	2,93	2,91	35,7	181,42	0,18					4,10	4,08	49,98	253,99	0,28						152
Чай с сахаром	150	200	4,2	5,25	6,75	93		0,2	12	160	2	5,04	6,3	8,1	111,6		0,3	6	190	1,5		136
Яблоко	100	100																				144
Ужин Блины со сгущенным молоком	100	150	16,7	13	22,0	265	0,14	0,2	5	152	2	22,0	16,0	27,3	331,0	0,06		4	60	2,5		141
Молоко	150	200																				400
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,2	8	170	2		702
Хлеб пшеничный	60	80	5,46	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			76,47	79,29	252,5	1981,34	0,7	0,8	40	800	10	101	100,93	314,43	2547,87	0,9	1,1	145	800	10		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа									Старшая группа						№ реце птур			
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	B1	B2		C	Ca	Fe
Завтрак																					
Запеканка творожная с сгущенным молоком	100	150	6,4	9,7	22,3	202,3	0,1	0,3	15	300	3	6,4	9,7	22,3	202,3	0,3	0,35	15	290	2,5	237
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0						395
Бутерброд с маслом сливочным	20	30	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	1	70,9						1
2-й завтрак: сок	100	100																			407
Обед																					
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	220	8,07	3,98	14,4	125,78						125,78	10,094,98	18	157,2						36
Котлета мясная	50	50	16,3	10,88	4,04	178,5						16,3	10,88	4,04	178,5						282
Пюре гороховое	150	150	3,47	3,47	24,17	148	0,4	0,1	10	70	2	5,21	5,21	36,26	222	0,2	0,25	12	210	1,5	161
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376
Полдник																					
Пряник	30	40	1,96	1,97	13,61	22,85	0,05	0,05	5	190	1	1,96	1,97	13,61	22,85	0,1	0,12	6	70	2,5	153
Молоко	150	200	4,2	5,2	14,33	24,2						5,04	6,23	17,19	29,03						400
Ужин																					
Овощное рагу	150	250	4,41	10,67	21,94	172,89						4,41	10,67	21,94	172,89						343
Чай	200	200	3,34	3,06	15,92	104,69	0,05	0,25	3	70	1,5	3,34	3,06	15,92	104,69	0,1	0,18	4	60	1,5	137
Конфета	30	30														4					252
За весь день	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2	702
Хлеб ржаной																8					
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260						701
			60,35	63,81	221,59	1524,81	0,7	0,8	40	800	10	67,94	68,6	258,51	1855,35	0:9		45	800	10	

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

• Наименование блюда	Выход		Младшая группа						Старшая группа						№ реце птур												
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углевод ы	калорий н ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углевод ы		калорий н ость	B1	B2	C	Ca	Fe						
Завтрак Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	200	6,4	8,5	2,66	113,0						8,0	10,62	3,32	141,25												
Какао с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,16	0,3	10	300	2	3,9	4,5	21,6	138,0	0,2	0,25	12	290	1,5							69 397
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9												1
2-й завтрак: сок	100	100																									407
Обед Салат из свеклы	25	50	0,63	2,97	3,74	44,55						0,84	3,96	5,0	59,4												33
Суп молочный с макаронными изделиями	150	220	1,4.	0,7	9,0	46,4						1,4	0,7	9,0	46,4												35
Картофель по- домашнему с мясом	150	220	12,11	12,64	2,94	186,23	0,12	0,5	15	200	3	16,96	17,70	4,11	260,72	0,3	0,35	15	70	2,5							276
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3												376
Полдник Пирог с повидлом	70	70	7,8	7,59	29,4	220,4	0,14	0,1	5	60	1	7,8	7,59	29,4	220,4	0,1	0,18	6	190	1,5							143
Молоко	150	200	3,92	4,9	13,93	118,0						3,92	4,9	13,93	118,0												400
Ужин																											
Рыба под соусом	90/100	100/150	4,5	14,45	0,35	149,0	0,18	0,1	3	70	1,5	4,5	14,45	0,35	149,0	0,1	0,12	4	80	2,5							247
Рис отварной																4											315
Чай с сахаром	150	200	0,16	-	14,9	56,87						0,16	-	14,9	56,87												136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2							702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260	8											701
			56,04	73,63	212,	1727,59	0,7	0,8	40	800	10	67,9	84,73	270,1	2018,98	0,9	1-1	45	800	10							

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа					Старшая группа										№ реце птур				
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углево ды	калори йность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углево ды	калори йн ость	B1	B2		C	Ca	Fe	
Завтрак							0,1	0,1	8	160	2					0,2	0,22	9	140	2,5		
Каша рисовая с молоком	150	200	7,30	11,33	40,65	301,81						7,30	11,33	40,65	301,81							72
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	206,28						3,9	4,5	21,6	206,28							395
Бутерброд со сливочным маслом	/20/5	30/9	6,21	П,7	15,99	204,28						6,21	11,7	15,99	204,28							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед							0,4	0,3	10	140	2					0,2	0,3	12	170	1,5		
Салат из капусты																8						20
Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	220	2,1	4,1	15,0	104,6						2,5	4,6	18,8	127,0							34
Котлета рыбная	70	70	10,1	10,1	3,6	145,6						14,26	14,26	5,04	203,8							255
Макароны отварные с маслом	100	150	1,77	2,34	14,77	64,61						2,66	3,51	22,16	96,91							205
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник							0,06	0,02	7,5	170	2					0,1	0,14	7,0	160	2,5		
Печенье	40	40	2,0	6,0	15,2	123,3						2,0	6,0	15,2	123,3	8						
Молоко	150	200	0,11	0,09	1,63	54,13						0,11	0,09	1,63	54,13							400
Ужин							0,04	0,1	7,0	160	2					0,2	0,22	9	160	1,5		
Винегрет	100	200	0,36	1,96	2,6	30,25						0,72	3,96	2	60,5	8						45
Яйцо вареное	40	40	8,2	13,4	51,3	362,4						8,2	13,4	51,3	362,4							213
Чай с сахаром	150	200	1,63	-	29,02	116,19						1,63	-	29,02	116,19							136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	16	170	2	702	
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			54,3	68.04	297,46	2112,37	0,7	0,8	40	800	10	67,9	77,55	340,61	2386,71	0,9	1,1	45	800	10		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа							Старшая группа							№ реце птур					
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	B1		B2	C	Ca	Fe	
Завтрак																						
Каша пшённая	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11						6,55	8,33	35,09	241,11							70
Какао с молоком	90	180	4,28	4,8	22,0	143,7	0,12	0,16	8	160	2	4,28	4,8	22,0	143,7	0,2	0,2	15	80	2,5		397
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	4,48	5,37	15,34	131,31						4,48	5,37	15,34	131,31							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед																						
Салат из свежих помидоров	25	30	0,5	2,0	1,5	20,0						0,6	3,9	2,0	49,0							8
Бульон мясной гренки для супов	150	220	2,0	0,16	13,4	64,3						2,6	0,32	18,0	87,0							162 49
Гуляш из отварного мяса	50	50	24 '	24,2	0,9	318,1	0,16	0,14	7,5	158	2	24'	24,2	0,9	318,1	0,1 8	0,4	12	80	1,5		277
Каша гречневая	100	100	2,15	2,8 -	9,0	70,5						4,3	5,6	18,0	141,0							67
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник																						
Бутерброд с сыром	20/20	20/20	8,26	3,07	49,47	255,6	0,18	од	12	160	2	8,26	3,07	49,47	255,6	0,2 8	0,3	6	190	1,5		3
Чай с сахаром	150	200	5,59	6,38	9,38	117,31						5,59	6,38	9,38	117,31							136
Яблоко или банан или груша (в наличии)	100	100																				144; 156; 154
Ужин																						
Овощное рагу	150	250	2,4	5,2	14,5	114,1	0,14	0,2	5	152	2	3,0	5,2	18,5	132,0	0,0 6	-	4	60	2,5		343
Лимонный напиток	90	180	0,1	-	12,0	45,5						0,16	-	14,9	56,87							134
За весь день																						
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1 8	0,2	8	170	2		702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			78,34	69,59	273,08	2033,13	0,7	0,8	40	800	10	84,95	75,47	322,7	2345,56	0,9	1,1	45	800	10		

Вторник 2 неделя

Наименование блюда	Выход		Младшая группа									Старшая группа						№ реце птур				
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углево ды	калор ийн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углево ды	калор ийн ость	B1	B2		C	Ca	Fe	
Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	150	16,3	11,6	17,1	240,3	0,03	0,32	5	300	1	21,0	14,0	18,0	286,1	0,2	0,18	20	190	2,5	237	
Какао с молоком	90	180	4,4	4,8	23,4	145,6						4,4	4,8	23,4	145,6							397
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед Борщ со сметаной Икра кабачковая	150 30	220 50	9,0 •	10,5	16,1	195,0	0,4	0,1	15	140	2,5	ю,а	10,0	20,3	212,6	0,12	0,35	5,5	160	1,5	30 121	
Шукрут	150	220	10,3	10,4	-	148,7						11,8	13,4	-	176							299
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник Плюшка	50	50	7,80	7,59	29,4	220,4	0,06	0,05	10	60	2,25	7,80	7,59	29,4	220,4	0,3	0,20	5,3	160	2	244	
Молоко	150	200	1,63		34,82	139,42						1,63	-	34,82	139,42							400
Ужин Каша манная	150	200	6,2	8,9	25,6	206,3	0,11	0,23	2,5	130	2,25	6,2	8,9	25,6	206,3	0,1	0,15	6,2	120	2	75	
Чай с сахаром	150	200	0,16	-	14,9	56,87						0,16	-	14,9	56,87							136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2	702	
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			70,13	73,8	274	2026	0,7	0,8	40	800	10	82,75	85,6	319,1	2305,56	0,9	1,1	45	800	10		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Старшая группа					Младшая группа					№ реце птур								
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	угле ды	калори йн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	угле ды	калори йн ость	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																					
Запеканка творожная с киселём	100	150	6,8	8,7	21,2	136,3	0,15	0,13				6,8	8,7	21,2	36,3	0,3	0,25				238
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	4,48	5,37	15,34	131,31			5	300	2	4,48	5,37	15,34	131,31			12	80	2,5	1
Кофейный напиток с молоком	90	180	0,16	-	14,9	56,87						0,1	-	14,9	56,87						395
2-й завтрак: сок	100	100																			407
Обед																					
Суп картофельный на мясокостном бульоне	150	220	2,5	4,0	17,5	116,0						3,3	4,6	22,4	142,1						38
Котлета мясная	50	50	10,1	10,1	3,6	145,6						14,26	14,26	5,04	203,8						282
Капуста тушеная	100	150	5,69	6,41	27,82	196,15	0,15	0,2	15	200	3	8,53	9,61	41,73	294,23	0,2	0,35	15	200	1,5	336
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376
Полдник																					
Вафли	20	20	2,0	6,0	15,2	123,3	0,2	0,1	10	60	1,5	2,0	6,0	15,2	123,3	0,1	0,18	6	60	2,5	152
Молоко	150	200	5,59	6,38	9,38	117,31						5,59	6,38	9,38	117,31						400
Ужин																					
Блины со сгущенным молоком	100	150	11,5	4,5	3,0	122,4						12,0	6,0	4,0	128,0						141
Чай	150	200	0,11	0,09	1,63	54,13						0,11	0,09	1,63	54,13						137
Конфета	30	30																			252
Яблоко или бананы или груши (в наличии)	100	100																			144; 156; 154
За весь день Хлеб ржаной №702	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2	702
Хлеб пшеничный №701	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260						701
			61,24	59,87	222,7	1665,3	0,7	0,8	40	800	10	74,04	72,75	269	1970	0,9	1,1	45	800	10	

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа									Старшая группа						№ рецептур					
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углев. оды	калор. ийн. ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углев. оды	калор. ийн. ость	B1	B2		C	Ca	Fe		
Завтрак																							
Салат из свёклы	25	50	0,73	3,9	7,0	66,3						0,73	3,9	7,0	66,3							13	
Омлет	100	150	62	11,0	26,0	209,0	0,15	0,1	10	200	2	6	11,0	26,0	209,0	0,2	0,25	12	200	2,5		215	
Какао с молоком	90	180	од	0,04	14,9	56,8						0,2	0,04	14,9	56,8							397	
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9							1	
2-й завтрак: сок	100	100																				407	
Обед																							
Суп рыбный	150	220	2,35	4,2	17,1	115,0						3,1	5,0	21,0	141,3								43
Плов с мясом	150	220	15,7	11,3	9,0	197,0	0,35	0,3	15	300	3	18,0	13,5	11,1	243,0	0,3	0,35	15	200	1,5		26	
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3								376
Полдник																							
Печенье	30	30	0,2	-	12,0	76,0	0,05	0,25	3	60	1,5	0,28	-	16,9	106,4	0,1	0,18	6	60	1,5		151	
Молоко	150	200	4,2	5,2	14,33	24,2						5,04	6,23	17,19	29,03	0,4							400
Ужин																							
Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	200	0,12	-	13,6	53,0	0,05	0,05	5	70	2	0,12	-	17,2	66,2	0,1	0,12	4	80	2,5		69	
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0								395
За весь день																							
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2		702	
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260	0,8						701	
			69;46	83,04	249,1	1778	0,7	0,8	40	800	10,5	79,65	83,64	286,9	2055.	0,9	1,1	45	800	10			

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюдо	Выход		Младшая группа					Старшая группа										№ реце птур			
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	Калорий ность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	B1	B2		C	Ca	Fe
Завтрак Макаронны отварные с сыром	100/20	150/20	6,4	8,5	2,66	113,0	0,2	0,3	15	300	3	8,0	10,62	3,32	142,25	0,3	0,35	15	290	2,5	206
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0						395
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9						1
2-й завтрак: сок																					407
Обед Суп овощной со сметаной	150	220	2,4	4,0	13,3	98,0	0,15	0,1	10	70	2	3,0	4,6	16,6	119,5	0,2	0,25	12	70	1,5	41
Котлета рыбная	70	70	17,3	19,6	15,6	333,1						22,6	22,4	25,0	414,6						255
Картофельное пюре	100	150																			321
Салат из свежих огурцов	25	50																			13
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376
Полдник Вафли	35	35	5,63	9,6	39,1	268,1	0,05	0,05	5	60	1,5	5,63	9,6	39,1	268,1	од	0,12	6	60	2,5	152
Молоко	150	200	3,34	3,06	15,92	104,69						3,34	3,06	15,92	104,69						400
Ужин Голубцы ленивые с мясом	150	220	7,4	9,5	27,5	225,0	0,05	0,05	3	70	1,5	7,4	9,5	27,5	225,0	0,1	0,18	4	80	1,5	298
Чай с сахаром	150	200	4,4	4,8	23,4	145,6						4,4	4,8	23,4	145,6						136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2	702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260	8					701
			64,21	76,3	223,76	1831	0,55	0,6	40	670	10	71,57	82,6	265,4	2035	0,9	и	45	670	10	