

Утверждаю
Заведующий МДОУ №5
Бобковская Ларгера О.И.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

детский сад 10 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи									
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак											
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,35	5,2	8,13	6,32	29,94	20,85	152,14	115,37
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16
	итого	425	365	10,7	9,3	16,0	13,2	47,9	35,6	316,7	253,1
второй завтрак											
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52
обед											
1	Суп картофельный с крупой	200	150	5,41	4,37	6,18	4,59	13,66	10,59	122,13	101,08
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	6,75	5,6	15,12	14,29	15,44	13,44	153,27	103,04
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	6,52	4,96	4,55	3,43	32,53	24,72	204,92	155,44
4	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4
5	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4
6	Хлеб ржаной	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	77,7	51,8
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51
	итого	690	550	24,2	18,7	27,9	23,7	100,7	77,0	687,7	506,7
полдник											
1	Ватрушки с творогом	100	80	4,27	3,9	5,61	4,49	37,94	34,05	244,39	209,69
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87
	итого	280	230	9,5	8,3	11,4	9,3	46,4	41,1	348,8	296,7
ИТОГО за целый день		1495	1245	44,61	36,46	55,44	46,36	206,51	165,15	1405,16	1108,43

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи									
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак											
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,22	5,02	5,46	4,93	24,77	18,59	186,33	143,88
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110,00	97,90
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79
итого		415	360	11,5	10,5	14,6	13,5	50,3	40,2	393,0	327,6
второй завтрак											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69
обед											
1	Суп картофельный с клецками	200	150	6,95	6,01	8,98	7,29	18,44	16,02	153,93	125,06
2	Рыба, тушеная с овощами	80	60	5,48	4,65	4,5	4,45	12,34	11,65	96,12	89,52
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	20,42	17,15	133,65	110,77
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,46	0,1	0,07	4,06	2,7	25,8	17,2
5	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4
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	0,1	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59
итого		705	550	20,4	16,7	20,1	16,9	89,2	73,2	588,0	476,3
полдник											
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92
2	Капуста тушеная	60	40	1,03	0,7	2,09	2,06	5,14	3,21	40,57	32,18
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	15	2,25	1,13	2,94	1,47	22,32	11,16	125,1	62,55
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14
итого		364	304	11,7	9,8	11,5	9,8	43,5	27,2	325,0	237,6
ИТОГО за целый день		1634	1364	44,37	37,82	46,32	40,42	198	155,61	1374,95	1110,5

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,75	4,61	7,48	5,93	26,5	18,78	191,39	142,92	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	415	360	8,47	6,88	12,63	10,91	44,46	33,56	320,72	255,98	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,46	4,65	7,5	6,7	12,04	10,21	120,13	101,86	57
2	Жаркое по-домашнему	180	150	7,67	6,35	10,14	7,31	29,44	27,33	250,14	220,99	276
3	Горох зеленый (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
4	Хлеб пшеничный	30	15	2,55	1,28	0,99	0,5	12,75	6,38	72,6	36,3	
5	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
	итого	670	530	20,3	16,1	19,7	15,4	84,4	68,8	599,7	488,4	
полдник												
1	Сырники с морковью с повидлом фруктовым	140	115	8,65	7,6	9,76	8,88	37,18	28,99	264,27	209,21	233
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
	итого	320	265	13,87	11,95	15,52	13,68	45,64	36,04	368,67	296,21	
ИТОГО за целый день		1505	1255	42,87	35,14	48	40,15	185,93	149,84	1341,04	1092,6	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи									
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак											
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,25	4,51	5,11	4,31	29,39	20,52	173,39	136,12
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9
3	Какао с молоком	200	180	3,92	3,56	4,15	3,78	11,93	10,26	91,68	81,69
итого		415	360	11,75	10,23	14,38	13,05	54,11	41,45	375,07	315,71
второй завтрак											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,00	15,00	69,00	69,00
обед											
1	Рассольник ленинградский	200	150	3,65	2,64	4,94	3,01	13,19	10,39	127,55	103,63
2	Котлеты рыбные любительские	70	60	4,26	3,6	6,03	4,58	17,34	14,76	137,67	103,2
3	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24
4	Икра кабачковая (консервированная)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3
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	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51
итого		680	550	16,19	13,04	20,46	15,09	86,52	71,29	620,07	495,83
полдник											
1	Омлет с зеленым горошком	100	100	8,35	8,35	9,46	9,46	6,87	6,87	145,86	145,86
2	Хлеб ржаной	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	51,8	38,85
3	Кондитерское изделие	25	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	11,16	104,25	62,55
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14
итого		445	405	12,28	11,09	12,76	11,61	50,46	39,33	371,54	310,80
ИТОГО за целый день		1690	1465	40,97	35,11	47,75	39,9	206,09	167,07	1435,68	1191,34

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,62	4,28	6,4	4,55	33,04	27,44	189,75	146,16	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	425	365	10,9	8,4	14,2	11,4	51,0	42,2	354,3	283,9	
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	200	150	4,99	4,68	6,21	5,59	16,25	11,9	126,99	107,88	82
2	Голубцы ленивые	160	140	7,14	6,77	10,02	6,24	21,62	17,56	280,5	221,17	298
3	Икра морковная	60	40	0,79	0,65	2,07	2,06	4,74	3,5	41,49	35,69	54
4	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	
5	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
	итого	660	525	18,3	16,1	20,3	15,4	80,6	62,4	650,9	520,4	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	6,03	5,47	6,22	4,33	36,99	33,54	228,09	194,71	469
2	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79	395
	итого	270	240	9,7	8,8	10,2	8,0	49,8	44,5	324,8	280,5	
ИТОГО за целый день		1455	1230	39,15	33,57	44,89	34,94	192,82	160,56	1381,89	1136,76	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,75	4,61	7,48	5,93	36,5	28,78	191,39	142,92	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
итого		425	365	11,1	8,7	15,3	12,8	54,5	43,6	355,9	280,6	
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	5,46	4,65	7,5	6,7	12,04	10,21	120,13	101,86	57
2	Котлеты рубленые	70	60	6,25	4,51	5,88	4,79	13,23	9,27	202,24	188,51	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	3,05	2,71	4,83	3,67	32,21	25,05	184,27	142,49	168
4	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
5	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59	372
итого		680	555	19,3	15,9	20,0	16,8	90,4	73,2	679,4	584,0	
полдник												
1	Лапшевник с творогом	120	100	6,57	5,57	10,81	8,75	15,58	12,35	243,94	195,24	212
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
итого		300	250	11,8	9,9	16,6	13,6	24,0	19,4	348,3	282,2	
ИТОГО за целый день		830	730	42,89	35,28	52,06	43,27	183,94	151,18	1452,6	1215,9	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный крупой	180	150	4,62	3,28	4,4	3,55	33,04	27,44	189,75	146,16	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79	395
итого		415	360	10,9	8,8	13,5	12,2	58,6	49,1	396,4	329,9	
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 крупой	200	150	5,25	4,38	7,2	5,53	14,14	11,66	102,93	94,24	80
2	Биточки рыбные запеченные	70	60	3,34	3,08	4,62	4,36	18,85	16,5	131,74	111,29	255
3	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24	321
4	Капуста тушеная	60	40	1,03	0,7	2,09	2,06	5,14	3,21	40,57	32,18	132
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
итого		685	545	16,7	13,9	20,1	16,8	88,3	72,4	568,1	474,6	
полдник												
1	Омлет натуральный	100	100	10,21	10,21	7,88	7,88	1,94	1,94	164,07	164,07	215
2	Икра кабачковая (консервированная)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	121
3	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
4	Кондитерское изделие	25	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	11,16	104,25	62,55	609
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
итого		395	355	14,7	13,8	14,2	12,6	37,8	28,6	386,8	331,8	
ИТОГО за целый день		1595	1360	42,48	36,69	47,92	41,63	196,13	161,52	1403,3	1188,2	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак											
1 Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	6,97	5,08	7,78	6,06	35,06	26,62	196,39	138,92	93
2 Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3 Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
итого	415	360	9,7	7,4	12,9	11,0	53,0	41,4	325,7	252,0	
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	7,02	6,01	7,15	5,26	27,53	20,45	186,34	141,33	81/115
2 Плов из отварной говядины	150	130	6,74	5,24	9,36	6,52	34,71	30,94	276,04	229,47	244
3 Икра морковная	50	40	0,79	0,65	2,07	2,06	4,74	3,5	41,49	35,69	54
4 Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5 Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59	372
итого	610	495	17,2	14,1	19,6	14,7	90,3	74,2	622,7	504,8	
полдник											
1 Запеканка из творога с соусом сметанным	150	120	8,47	6,65	10,08	7,35	20,02	14,9	286,77	213,8	237/354
2 Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
итого	330	270	13,7	11,0	15,8	12,2	28,5	22,0	391,2	300,8	
ИТОГО за целый день	1505	1275	41,33	33,21	48,56	38,06	186,81	152,53	1408,6	1126,6	

Сезон: зима-весна

День 4, Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак													
1	Каша молочная вязкая	180	150	5,21	4,88	5,71	5,07	36,21	28,61	193,69	144,3	168	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1	
3	Какао с молоком	200	180	3,92	3,56	4,15	3,78	11,93	10,26	91,68	81,69	397	
	итого	415	360	11,7	10,6	15,0	13,8	60,9	49,5	395,4	323,9		
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	4,01	3,75	5,29	4,64	9,83	7,91	103,9	97,16	67	
2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	60	5,38	4,34	4,48	3,26	18,61	15,49	182,58	137,07	264	
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,52	2,12	3,8	2,9	20,41	17,14	126,17	103,29	125	
4	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70	
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3		
6	Хлеб ржаной	25	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	64,75	38,85		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376	
	итого	685	540	16,2	13,1	15,2	11,9	81,6	64,5	582,9	459,6		
полдник													
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213	
2	Икра свекольная	60	40	0,91	0,6	2,13	2,09	5,65	3,51	51,28	39,23	54	
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	15	2,25	1,13	2,94	1,47	22,32	11,16	125,1	62,55	609	
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392	
	итого	364	304	11,6	9,7	11,6	9,9	44,0	27,5	335,7	244,6		
ИТОГО за целый день		1564	1304	39,72	33,69	41,87	35,74	197,95	153,04	1365,9	1080,1		

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	4,22	3,02	5,46	4,93	24,77	18,59	186,33	143,88	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	425	365	9,5	7,1	13,3	11,8	42,7	33,4	350,9	281,6	
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	Свекольник	200	150	4,1	3,29	6,98	5,32	12,31	10,39	124,97	98,39	58
2	Запеканка картофельная с мясом	150	130	7,22	5,79	5,96	4,8	31,66	28,91	254,71	208,23	291
3	Горох зеленый (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
4	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	
5	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
	итого	640	515	18,5	14,6	15,0	11,7	86,9	72,7	609,1	484,3	
полдник												
1	Оладьи с повидлом	100	80	4,53	4,71	8,4	6,34	54,26	46,64	219,71	207,59	449
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
	итого	280	230	9,8	9,1	14,2	11,1	62,7	53,7	324,1	294,6	
	ИТОГО за целый день	1495	1260	38,5	31,47	42,58	34,74	207,3	174,71	1353,03	1129,45	
	Итого за весь период	14768	12488	416,89	348,44	475,39	395,21	1961,5	1591,21	13922,22	11379,83	
	Итого среднее значение			41,69	34,84	47,54	39,52	196,15	159,12	1392,22	1137,98	