

Утверждаю
Заведующий МДОУ №5
Кононыхина А.В.
Приказ №29 от 09.02.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 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

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	180	150	5,35	5,2	8,13	6,32	29,94	20,85	152,14	115,37		94
2	Бутерброд с маслом и 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	10,7	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		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	5,41	4,37	6,18	4,59	13,66	10,59	122,13	101,08		80
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	6,75	5,6	15,12	14,29	15,44	13,44	153,27	103,04		277
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	6,52	4,96	4,55	3,43	32,53	24,72	204,92	155,44		205
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	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		376
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		458
2	Молоко кипяченое	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	9,4	8,46	116	104,4		400
итого		300	260	10,1	9,1	12,0	10,3	47,3	42,5	360,4	314,1		
ИТОГО за целый день		1515	1275	45,19	37,33	56,08	47,32	207,45	166,56	1416,76	1125,83		

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,22	5,02	5,46	4,93	24,77	18,59	186,33	143,88	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110,00	97,90	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	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	399
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	85
2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	5,48	4,65	4,5	4,45	12,34	11,65	96,12	89,52	247
3	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24	321
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,46	0,1	0,07	4,06	2,7	25,8	17,2	320
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	372
итого		705	550	20,9	17,2	20,2	16,8	87,4	71,9	582,5	471,8	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Капуста тушенная	60	40	1,03	0,7	2,09	2,06	5,14	3,21	40,57	32,18	132
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	11,7	9,8	11,5	9,8	43,5	27,2	325,0	237,6	
ИТОГО за целый день		1634	1364	44,83	38,25	46,37	40,34	196,14	154,33	1369,47	1105,97	

Сезон: зима-весна

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		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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 фасолью и картофелем	200	150	2,84	2,13	4,08	3,06	11,6	8,71	94,6	71	63
2	Жаркое по-домашнему	200	160	8,52	6,35	11,2	7,31	32,71	27,33	277,93	220,99	276
3	Овощи консервированные отварные	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	157
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		690	540	18,5	13,5	17,3	11,8	87,2	67,3	601,9	457,6	
полдник												
1	Сырники из творога с повидлом фруктовым	120	95	9,99	7,28	14,15	10,84	35,37	30,44	308,31	239,31	231
2	Молоко кипяченое	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	9,4	8,46	116	104,4	400
итого		320	275	15,79	12,5	20,55	16,6	44,77	38,9	424,31	343,71	
ИТОГО за целый день		1525	1275	43,02	33,17	50,67	39,43	187,89	151,2	1398,94	1109,24	

Сезон: зима-весна

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	180	150	5,25	4,51	5,11	4,31	29,39	20,52	173,39	136,12	94
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	11,75	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	399
	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	76
2	Котлеты рыбные запеченные	70	60	3,34	3,08	4,62	4,36	18,85	16,5	131,74	111,29	255
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	20,42	17,15	133,65	110,77	125
4	Икра кабачковая (консервированная)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
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	376
	итого	690	550	14,97	12,09	19,63	14,95	90,63	74,31	629,42	508,45	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	7,07	6,14	9,62	7,73	22,37	9,69	205,56	161,88	404
3	Капуста тушеная	60	40	1,03	0,7	2,09	2,06	5,14	3,21	40,57	32,18	132
4	Хлеб ржаной	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	51,8	38,85	
5	Кондитерское изделие	25	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	11,16	104,25	62,55	609
6	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
7	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
	итого	534	459	18,25	15,81	20,64	17,58	71,44	46,27	548,73	438,52	
ИТОГО за целый день		1789	1519	45,72	38,88	54,8	45,73	231,18	177,03	1622,22	1331,68	

Сезон: зима-весна

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	180	150	5,62	4,28	6,4	4,55	33,04	27,44	189,75	146,16	94
2	Бутерброд с маслом и 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 изделиями	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	50	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		650	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		1445	1230	39,15	33,57	44,89	34,94	192,82	160,56	1381,89	1136,76	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

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	180	150	5,75	4,61	7,48	5,93	36,5	28,78	191,39	142,92	94
2	Бутерброд с маслом и 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	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	9,4	8,46	116	104,4	400
итого		320	280	12,4	10,8	17,2	14,5	25,0	20,8	359,9	299,6	
ИТОГО за целый день		850	760	43,47	36,15	52,7	44,23	184,88	152,59	1464,2	1233,3	

Сезон: зима-весна

День 7. 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 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	Плоды 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	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	20,42	17,15	133,65	110,77	125
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	16,2	13,5	20,0	16,8	90,2	73,7	573,6	479,1	
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)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	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	30	15	2,26	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		410	355	15,2	13,8	15,3	12,6	42,2	28,6	417,4	331,8	
ИТОГО за целый день		1610	1360	42,56	36,26	48,99	41,71	202,45	162,8	1439,4	1192,7	

Сезон: зима-весна

День 8. 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 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 9. 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 "Дружба"	180	150	5,21	4,88	5,71	5,07	36,21	28,61	193,69	144,3	229
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	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24	321
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	16,6	13,5	16,1	12,6	79,7	63,2	584,9	462,5	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Овощи консервированные отварные	60	40	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,48	29	23,2	157
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	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		359	304	11,4	10,0	9,1	7,9	40,2	28,5	292,6	228,6	
ИТОГО за целый день		1559	1304	40,01	34,4	40,33	34,55	192,33	152,74	1324,8	1067	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

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	180	150	4,22	3,02	5,46	4,93	24,77	18,59	186,33	143,88	94
2	Бутерброд с маслом и 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	398
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	98
2	Жаркое по-домашнему	200	160	8,52	6,35	11,2	7,31	32,71	27,33	277,93	220,99	276
3	Овощи консервированные отварные	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	157
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		690	545	19,8	15,1	20,2	14,2	87,9	71,1	632,3	497,0	
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	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	9,4	8,46	116	104,4	400
итого		300	260	10,3	9,9	14,8	12,1	63,7	55,1	335,7	312,0	
ИТОГО за целый день		1565	1320	40,38	32,9	48,46	38,21	209,29	174,54	1387,85	1159,61	
Итого за весь период		14997	12682	425,66	354,12	491,85	404,52	1991,2	1604,88	14214,2	11588,69	
Итого среднее значение				42,57	35,41	49,19	40,45	199,12	160,49	1421,42	1158,87	