

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3 «Юля»

г. Феодосии Республики Крым

_____ М.В. Тисленко

Основное меню

на летне-осенний период 2023г.

Детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2011,-583с.

2,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций 2-е издание, дополненное и переработанное

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2016,-639с.

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2020-2021 гг.

детский сад 10,5 часов пребы

возрастные категории 1-3, 3-7

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак											
205	1	Макароны отварные с сыром	130	110	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1	89.77
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.54	8.5	7.04	15.5	14.67	130	110
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за завтрак	345	290	6.3	5.2	12.7	9.8	52.7	39.6	325.8	242.7
	второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
		итого за второй завтрак	165	153	2.6	1.58	2.25	0.9	34.75	27.7	163.88	107.55
	обед											
81	1	Суп с бобовыми(гороховый)	200	180	1.87	1.12	3.11	1.87	10.89	6.59	135	81
275	2	Биточки рыбные с овощами	80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	116	87
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со слив.маслом)	130	110	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34	37.56
	4	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	30	20	2.33	2.33	0.33	0.33	13.3	13.3	66.67	66.67
	6	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	697.5	590	18.9	14.7	11.0	7.6	71.5	57.0	566.6	429.2
	полдник											
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	80	22.63	18.86	6.86	5.72	16.51	13.76	117	97.5
	2	Молоко сгущённое порционное	20	15	1.5	1.25	2.4	2.13	16	14	85.5	80.13
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4	90	80
		итого за полдник	280	245	29.4	24.3	13.8	11.9	39.7	34.2	292.5	257.6
		ИТОГО за целый день	1487.5	1278	57.15	45.74	39.71	30.09	198.61	158.39	1348.79	1037.08

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94		Каша молочная жидкая с манной крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104
		итого за завтрак	415	330	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	36.5	350.5
		второй завтрак									
399	1	Сок фруктовый	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70
	2	Кондитерское изделие	35	25	1.7	0.68	2.25	0.9	16.75	6.7	93.88
		итого за второй завтрак	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70
		обед									
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	180	4.13	3.73	3.37	2.95	12.74	7.64	115.69
294	2	Бефстроганов из отварного мяса	75	65	11.5	10	7.13	6.2	2.29	2	201
165	3	Каши со сливочным маслом	130	120	5.65	4.71	5.28	4.86	22.02	18.35	142.09
	4	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6
	6	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
372	7	Компот из свежих фруктов	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95
		итого за обед	662.5	585	21.7	18.8	15.8	14.0	70.1	54.7	653.4
		полдник									
258	1	Котлета рыбная	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183
	2	Горошек(кукуруза)консервированные	40	40	4.5	3.7	8.2	7.4	11.23	10.15	5.6
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за полдник	330	270	17.9	14.0	17.9	14.7	59.6	47.2	346.3
		ИТОГО за целый день	1547.5	1325	55.02	45.73	52.75	45.21	189.64	156.48	1420.18

ическая
ость
ясли
104.85
113.1
86.67
304.6
70
37.55
70
105.99
181.83
115.08
2.7
76.8
79.2
561.6
137.25
4.3
#REF!
42.9
267.8
1204

Третий день (среда) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с гречневой крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за завтрак	425	335	12.2	9.7	14.5	12.0	50.4	41.1	329.2	267.8
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		обед										
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	3.06	2.52	3.57	3.46	13.32	9.79	135	81
304	2	Плов из птицы	150	130	8.86	7.71	14.05	10.2	18.52	16.1	204	177.5
	3	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.12	0.1	0.12	0.1	11.7	9.75	73.2	61
		итого за обед	637.5	550	15.9	12.9	18.2	14.1	84.1	65.4	611.8	465.7
		полдник										
458	1	Ватрушка с творогом	100	80	10.5	7.9	6.26	5.5	26	20.8	203	162
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92	82
		итого за полдник	260	230	15.7	12.1	10.8	9.5	33.6	27.5	295.0	244.0
		ИТОГО за целый день	1423	1210	44.16	35.04	43.91	35.98	177.9	143.75	1280	1021

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию												
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак												
94	1	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93
395		3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак		415	330	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	34.3	350.5	284.5
	второй завтрак												
368	1	Плоды свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
		итого за второй завтрак		100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
	обед												
59	1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	180	1.93	1.45	4.88	2.93	9.21	5.09	115.24	86.43	
321/336		3	Пюре картофельное (Картофель отварной со сл.маслом)	130	120	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3
282	2	Шницель мясной	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25	
		4	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
		5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376/372		6	Компот из сухофруктов(из свежих фруктов)	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед		667.5	580	18.6	14.5	18.3	13.4	71.5	55.2	598.8	479.0
	полдник												
215	1	Омлет натуральный	60	50	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	7.31	81.2	87	
53	2	Кабачковая икра из свеж. овощей	100	80	1.13	0.9	4.63	3.7	6.33	5.06	68.7	54.96	
		3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100	83.33
392	5	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9	
		итого за полдник		370	300	14.4	11.1	9.0	7.0	51.2	40.0	307.6	268.2
	ИТОГО за целый день		1552.5	1305	47.97	38.11	46.74	37.23	174.4	139.3	1300.9	1075.7	

Пятый день (пятница) 1 -я неделя

№	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеном	200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2	130.68
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120
397	3	Какао с молоком	180	150	9.5	7.92	15.58	12.98	22.5	18.75	132.2	125.23
		итого за завтрак	415	360	21.5	17.9	29.8	24.7	57.2	50.3	427.4	375.9
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95		0.4	0.4	0,4	9.8	9.8	44	44
		обед										
86	1	Суп картофельный с крупой	200	180	3.06	2.52	3.57	3.46	23.32	19.76	135	81
282	2	Биточки мясные	80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	116	87
336	3	Капуста тушённая	130	120	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25
	4	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2.65	2.12	4.95	3.96	12.65	10.12	105.3	84.24
	6	Хлеб ржаной	37,5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376/372	7	Компот из сушеных фруктов(из свежих фруктов)	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	660	600	19.7	15.4	17.8	14.4	81.7	66.2	731.9	546.5
		полдник										
473	1	Булочка "Веснушка"	60	50	4.6	4.1	8.87	6.4	38	35.3	190.8	159
	2	Морковь свежая порционная	40	40	4.5	3.5	0.6	0.5	8.5	7.6	35	35
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	280	240	9.1	7.6	9.5	6.9	62.3	53.9	283.5	236.9
		ИТОГО за целый день	1455	1295	51.28	40.74	47.22	36.8	231	184.5	1471.2	1156

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергет ценн
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
165	1	Каша гречневая, рассыпчатая, сладкая	130	110	3.09	2.32	4.07	3.96	32.09	24.08	153
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
итого за завтрак		345	290	6.1	4.9	12.6	11.3	63.4	48.4	340.7	
второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70
итого за второй завтрак		140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70	
обед											
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	180	8.6	5.16	8.4	5.04	14.33	8.6	167
309	3	Макаронник с мясом или печенью	150	130	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
	4	Овощи свежие порционные	40	40	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34
	6	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
	4	Хлеб пшеничный	30	20	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10	50
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93
итого за		637.5	550	17.87	13.03	16.51	11.23	78.38	62.14	570.34	
полдник											
233	1	Сырники с морковью	100	80	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136
	2	Соус сметанный	20	15	5.09	3.82	3.4	2.55	38	30.4	224
397	3	Какао с молоком	180	150	9.5	7.92	15.58	12.98	22.5	18.75	132.2
итого за полдник		300	245	40.9	32.8	27.0	21.9	80.0	64.5	492.2	
ИТОГО за целый день		1422.5	1225	119.77	51.62	56.07	44.44	239.8	193.05	1473.24	

ическая юсть
ясли
142
113.1
42.9
298.0
70
70
100
98.3
37.56
76.8
50
77.5
440.16
108.8
179
125.23
413.0
1221.19

0

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак	415	330	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	34.3	350.5	284.5
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
	2	Кондитерское изделие	35	25	1.7	0.68	2.25	0.9	16.75	6.7	93.88	37.55
		итого за второй завтрак	175	165	2.6	1.58	2.25	0.9	34.75	24.7	163.88	107.55
		обед										
81	1	Суп бобовыми(фасоль)	200	180	1.74	1.04	3.41	2.05	9.21	5.09	115.69	106
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	120	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1	89.77
258	3	Шницель рыбный	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25
	4	Свежие овощи порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
382	6	Кисель из сока натурального	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2
		итого за обед	667.5	580	15.2	11.3	16.9	11.7	76.2	55.2	631.4	491.7
		полдник										
216	1	Омлет с сыром	60	50	9.28	7.52	18.03	13.46	1.86	1.57	133	111
	2	Свекла отварная	40	40	3.12	2.34	3.28	2.46	9.74	13.75	108	97
	3	Хлеб пшеничный	30	20	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10	50	50
392	4	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	180	150	0.0	0.0	0.0	0.0	15.8	11.0	57.7	42.9
		ИТОГО за целый день	1437.5	1225	32.43	24.99	38.14	29.07	168.72	125.14	1203.47	926.69

#REF! #REF! #REF!

0 0 0

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	завтрак										
94	1	Каша молочная жидкая Геркулес	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за завтрак	415	330	9.0	7.4	14.0	12.3	48.4	37.5	304.2
	второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
	обед										
	1	Суп овощной со сметаной	200	180	3.06	2.52	3.57	3.46	13.32	9.79	135
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	120	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1
322	3	Котлета рубленая из птицы	80	60	4.73	4.21	11.1	3.34	28.09	0.14	154
	4	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6
	5	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
	6	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376/372	7	Комот из сухофруктов(из свежих плодов)	180	150	0.12	0.1	0.12	0.1	11.7	9.75	73.2
		итого за обед	697.5	600	15.0	12.6	19.5	10.0	115.1	66.7	699.9
	полдник										
237	1	Запеканка из творога	100	80	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136
372	2	Соус сметанный	20	15	5.09	3.82	3.4	2.55	38	30.4	224
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92
		итого за полдник	280	245	36.6	29.1	15.9	12.9	64.8	52.5	452.0
		ИТОГО за целый день	1492.5	1270	60.98	49.44	49.76	35.63	238.07	166.43	1500.1

лическая
юсть
ясли
104.85
93
42.9
240.8
44
44
81
89.77
31.5
2.7
83.33
76.8
61
426.1
108.8
179
82
369.8
1080.65

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеничной крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак	425	335	17.8	14.3	19.5	16.2	44.0	37.9	375.5	311.5
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		обед										
68/76	1	Щи зелёные (Рассольник ленинградский)	200	180	1.87	1.12	3.11	1.87	10.89	6.59	135	81
298/316	2	Голубцы ленивые (перец фаршированный мясом и рисом)	150	130	5.21	4.34	7.43	6.19	8.8	7.33	124	103.3
354	2	Соус сметанный	20	15	0.3	0.25	2.4	1.8	0.7	0.5	21.3	19
	3	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	4	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376/372	5	Компот из сушеных фруктов(из свежих плодов)	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	627.5	545	11.5	9.1	12.9	9.9	53.6	41.4	472.9	360.3
		полдник										
213	1	Яйцо варённое	40	20	8.42	4.21	6.68	3.34	0.28	0.14	63	31.5
53	2	Кабачковая икра из свежих овощей	100	80	1.13	0.9	4.63	3.7	6.33	5.06	68.7	54.96
	4	Хлеб пшеничный	30	20	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10	50	50
392	5	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	350	270	11.3	6.9	11.6	7.3	32.4	26.2	239.4	179.4
		ИТОГО за целый день	1502.5	1245	40.98	30.71	44.42	33.71	139.8	115.24	1131.8	895.18

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак										
94	1	Каша молочная жидкая рисовая	200	150	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181	169
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130	113.1
392	3	Чай с сахаром	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за завтрак	415	330	8.5	6.7	16.6	14.6	60.6	47.7	368.7	325.0
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
		итого за второй завтрак	140	140	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
		обед										
	1	Свекольник с яйцом	200	180	6.19	5.09	3.82	3.56	10.05	7.47	138.13	124.33
276	2	Жаркое по-домашнему	150	120	21.69	27.1	7.47	5.98	30.3	26.66	225	212
	3	Овощи свежие порционные	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	6	Комопот из сухофруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	637.5	540	35.5	37.9	11.8	9.9	93.6	74.4	655.7	560.0
		полдник										
460	1	Крендель сахарный	60	50	5.82	3.64	10.01	8.4	23.6	18.5	180	175
368	1	Флоды свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
400/401	5	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92	82
		итого за полдник	320	295	11.4	8.2	14.9	12.8	41.0	35.0	316.0	301.0
		ИТОГО за целый день	1512.5	1305	56.35	53.74	43.32	37.3	213.08	175.07	1410.43	1256
		Итого за весь период	14832.5	12683	514.81	375.12	414.82	328.66	1971.04	1372.87	12068.95	10873.9