

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 10 «Радуга» города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР –

детского сада № 10

Т.В. Рыжакова

20 23 г.



Циклическое примерное 10 дневное меню

Весенне-летний период

на 2022 - 2023 год

для детей от 3 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

| № реп. | Прием пищи Наименование блюда | Выход порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 205 | Макаронные изд. Оварные с маслом | 200 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 0 | 171 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 0,03 | 44 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 38 |
| ВСЕГО | | | 13,73 | 14,32 | 63,66 | 1,29 | 434,69 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Щи на м/б со сметаной | 200 | 1,74 | 4,88 | 8,48 | 18,46 | 77 |
| 11 | Луковая нарезка с маслом | 60 | 0,08 | 3,71 | 4,68 | 5,7 | 55 |
| 282 | Биточки мясные | 70 | 11,6 | 9,17 | 2,95 | 0,12 | 140,6 |
| 323 | Горошница | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 0 | 137 |
| 376 | Компот из кураги с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 21,41 | 23,57 | 92 | 24,68 | 604,11 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с соусом | 150/30 | 22,71 | 16,14 | 36,44 | 0,28 | 382 |
| 400 | Молоко | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 2,73 | 107 |
| | Плетенка | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 44 |
| ВСЕГО | | | 28,78 | 20,23 | 67,26 | 13,01 | 567,6 |
| Всего за день | | | 63,92 | 58,12 | 222,92 | 38,98 | 1706,4 |

Неделя: первая

День: вторник

| № реп. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 186 | Каша 4 злака | 200 | 5,73 | 7,70 | 29,27 | 1,82 | 108,40 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 1,3 | 101 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 16,99 | 22,25 | 64,62 | 4,45 | 422,89 |
| Обед | | | | | | | |
| 57 | Борщ на м/б со сметаной | 200 | 8,87 | 8,05 | 39,10 | 10,28 | 258,41 |
| | Огурчик | 60 | 0,2 | 0 | 0,4 | 0 | 3,3 |
| 304 | Плов из птицы | 220 | 0,95 | 3,07 | 5,15 | 1,01 | 51,04 |
| 376 | Компот из с/ф с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 14,95 | 12,13 | 103,11 | 11,69 | 607,26 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 135 | Омлет натуральны | 120 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,18 | 124,9 |
| 7 | Зеленый горошек с луком и маслом | 40 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 11 | 83,6 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 0,03 | 44 |
| | Рожок | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 368 | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 60 | 98 |
| ВСЕГО | | | 14,19 | 15,37 | 58,63 | 71,21 | 449,6 |
| Всего за день | | | 46,13 | 49,75 | 226,36 | 87,35 | 1579,95 |

Неделя: первая

День: среда

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая | 200 | 5,48 | 5,25 | 46,86 | 0 | 235 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 17,25 | 20,32 | 82,08 | 2,76 | 555,49 |
| Обед | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной | 200 | 7,87 | 2,84 | 35,88 | 8,25 | 193,78 |
| 16 | Нарезка из св помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 0 | 12 |
| 255 | Котлета рыбная | 70 | 3,69 | 3,26 | 6,79 | 0,24 | 97 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 0,13 | 3,81 | 35,22 | 18,16 | 187,47 |
| 107 | Компот из сухоф с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 41 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 16,36 | 0,99 | 30,70 | 0 | 146,76 |
| ВСЕГО | | | 29,04 | 11,02 | 138,25 | 27,05 | 678,01 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| | | | 22,09 | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 140 | 1,50 | 14,91 | 28,39 | 0,28 | 336 |
| | Повидло | 30 | 0,06 | 1,80 | 25,0 | 0 | 150,30 |
| 394 | Чай с лимоном | 200 | 4,49 | 0,02 | 11,33 | 3,14 | 41 |
| | Булочка «Майская» | 50 | 17,22 | 0,49 | 15,35 | 0 | 40,75 |
| 106 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 8 | 95 |
| ВСЕГО | | | 26,1 | 53,9 | 79,84 | 8,31 | 571,05 |
| Всего за день | | | 72,39 | 85,24 | 300,17 | 38,12 | 1804,55 |

Неделя: первая

День: четверг

| № реп. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша манная | 200 | 3,95 | 4,83 | 26,66 | 0 | 166 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 1,3 | 101 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 17,95 | 23,42 | 62,28 | 2,56 | 530,29 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Суп овощной на м/б со сметаной | 200 | 6,82 | 4,82 | 28,65 | 31,2 | 180,46 |
| 137 | Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 3,5 | 59,5 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 110 | 12,44 | 9,24 | 1,47 | 5,20 | 183 |
| 58 | Гречка рассыпчатая | 150 | 4,95 | 9,27 | 23,72 | 0 | 197 |
| 383 | Кисель из повидла вит «С» | 200 | 0,08 | 0 | 22,26 | 0,07 | 89,4 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 29,77 | 28,87 | 115,39 | 41,73 | 810,47 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 185 | Каша кукурузная | 200 | 4,40 | 4,06 | 26,9 | 0 | 162 |
| 460 | Булочка сахарная | 100 | 5,66 | 10,52 | 44,59 | 0 | 296 |
| 400 | Молоко | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,07 | 2,73 | 113 |
| 368 | Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 10 | 95 |
| ВСЕГО | | | 17,64 | 20,50 | 102,56 | 12,73 | 666 |
| Всего за день | | | 62,62 | 68,75 | 279,96 | 55,83 | 1956,96 |

Неделя: первая

День: пятница

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 200 | 5,70 | 6,09 | 32,7 | 0 | 208 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 12,28 | 14,62 | 73,55 | 2,69 | 471,69 |
| Обед | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 200 | 7,35 | 2,96 | 38,0 | 8,25 | 200,10 |
| 16 | Нарезка из помидор | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 0 | 12 |
| 294 | Суфле из печени | 70 | 15,04 | 11,12 | 6,25 | 6,96 | 185,90 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,69 | 3,81 | 35,22 | 18,16 | 187,47 |
| 350 | Соус молочный | 30 | 0,18 | 1,05 | 1,09 | 0,09 | 14 |
| 376 | Компот из с/ф с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 41,11 |
| ВСЕГО | | | 32,04 | 23,6 | 144,04 | 33,86 | 797,58 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 33 | Суп с фрикадельками | 200 | 8,59 | 8,4 | 14,3 | 9,1 | 157 |
| 398 | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 100 | 87 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| 368 | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 44 |
| ВСЕГО | | | 14,15 | 10,06 | 75,54 | 119,1 | 369,51 |
| Всего за день | | | 58,47 | 48,28 | 293,13 | 155,65 | 1835,73 |

Неделя: вторая

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 52 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,76 | 6,6 | 34,87 | 0 | 230 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 0 | 63 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 0,03 | 44 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 15,81 | 16,56 | 71,28 | 1,29 | 493,69 |
| Обед | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой на м/б | 200 | 7,87 | 2,87 | 35,88 | 8,25 | 193,78 |
| 11 | Луковая нарезка | 60 | 0,08 | 3,71 | 4,68 | 5,7 | 55 |
| 132 | Капуста тушеная с мясом | 220 | 19,84 | 7,02 | 6,95 | 40,92 | 174,73 |
| 376 | Компот из кураги с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 32,72 | 14,61 | 105,97 | 69,22 | 618,02 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изд. | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 1,13 | 182 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 |
| | Рожок | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 368 | Фрукт(груша) | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 7,5 | 98 |
| ВСЕГО | | | 14,15 | 10,26 | 77,43 | 10,06 | 465,6 |
| Всего за день | | | 57,6 | 37,37 | 254,4 | 80,57 | 1777,31 |

Неделя: вторая

День: вторник

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 200 | 5,5 | 5,07 | 33,73 | 0 | 202 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 1,3 | 101 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 17,66 | 19,82 | 92,78 | 2,63 | 614,49 |
| Обед | | | | | | | |
| 76 | Суп рассольник на м/б со сметаной | 200 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 7,53 | 120 |
| | Перец болгарский | 60 | 0,2 | 0 | 0,4 | 0 | 3,3 |
| 306 | Биточек из птицы | 70 | 19,23 | 13,83 | 37,14 | 0,40 | 348,95 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 18,16 | 137 |
| 376 | Компот из с/ф с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 29,52 | 24,75 | 133,02 | 26,49 | 775,76 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога | 150 | 22,71 | 16,14 | 3,44 | 0,28 | 382 |
| | Ловидло | 30 | 1,50 | 1,80 | 25,0 | 0,43 | 150,30 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 0,03 | 44 |
| 138 | Хлеб | 30 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| 368 | Банан | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 44 |
| ВСЕГО | | | 28,76 | 18,95 | 70,24 | 10,74 | 657,81 |
| Всего за день | | | 75,94 | 63,52 | 296,04 | 39,86 | 2048,06 |

Неделя: вторая

День: среда

| № реп. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 186 | Каша геркулесовая | 200 | 8,52 | 9,68 | 35,09 | 1,82 | 262 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 24,53 | 29,29 | 91,58 | 4,58 | 727,29 |
| Обед | | | | | | | |
| 23 | Борщ на м/б со смет | 200 | 7,35 | 2,96 | 38,0 | 17,78 | 200,10 |
| 137 | Икра кабачковая | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 3,5 | 59,5 |
| 268 | Суфле из рыбы | 70 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 0,14 | 129 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 4,28 | 4,76 | 34,97 | 0 | 189,05 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | - | 22,78 | 3,14 | 92,16 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 29,98 | 50,46 | 184,05 | 24,56 | 751,32 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 336 | Макароньы запеченные с яйцом | 200 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 0,45 | 215 |
| 118 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 4,0 | 84 |
| | Печенье | 30 | 2,45 | 0,49 | 15,35 | 0 | 40,75 |
| ВСЕГО | | | 11,56 | 8,72 | 62,95 | 4,45 | 339,75 |
| Всего за день | | | 66,07 | 88,47 | 338,58 | 33,59 | 1818,3 |

Неделя: вторая

День: четверг

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая | 200 | 5,48 | 5,25 | 46,86 | 0 | 235 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 1,3 | 101 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 4 | Сыр | 15 | 2,74 | 4,04 | 0,27 | 0,07 | 49,8 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 1,26 | 45 |
| ВСЕГО | | | 19,48 | 23,84 | 82,48 | 2,63 | 599,29 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Щи на м/б со сметаной | 200 | 7,86 | 1,88 | 35,71 | 18,46 | 184,22 |
| 7 | Салат из зеленого Горошка с луком | 60 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 11 | 83 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 110 | 12,0 | 22,0 | 3,0 | 5,20 | 250,0 |
| 56 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,59 | 6,73 | 31,47 | 0 | 209,25 |
| 378 | Кисель ягодный с вит «С» | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,0 | 1,83 | 109 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 32,04 | 36,89 | 134,23 | 36,49 | 916,98 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| | Творожная паста термизированная | 130 | 11,8 | 15,5 | 17,5 | 0,3 | 257 |
| 111 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 0,43 | 44 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 44 |
| 127 | Булочка | 50 | 2,40 | 1,90 | 25,0 | 0 | 78,60 |
| ВСЕГО | | | 14,66 | 17,82 | 63,4 | 10,73 | 423,6 |
| Всего за день | | | 66,18 | 78,55 | 280,11 | 49,85 | 1863,8 |

Неделя: вторая

День: пятница

| № рец. | Прием пищи Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещ. | | | | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша манная | 200 | 3,95 | 4,83 | 26,66 | 0 | 166 |
| 400 | Молоко | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 2,73 | 107 |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 15,0 | 0 | 78,60 |
| 3 | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 4,44 | 0,13 | 0 | 40,09 |
| 10-00 | Кисломолочный пр-т | 100 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 1,26 | 90 |
| ВСЕГО | | | 15,88 | 18,36 | 65,61 | 3,99 | 481,69 |
| Обед | | | | | | | |
| 29 | Суп гороховый на м/б | 200 | 6,82 | 4,82 | 28,65 | 5,81 | 180,46 |
| 310 | Суфле куриное | 70 | 12,14 | 9,24 | 1,47 | 0,12 | 183 |
| 17 | Салат из св овощей с маслом | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 18,6 | 83,5 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 18,16 | 137 |
| 376 | Компот из с/ф с вит «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 0,40 | 113 |
| 138. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,49 | 0,99 | 30,70 | 0 | 81,51 |
| ВСЕГО | | | 24,45 | 55,97 | 113,27 | 43,84 | 771,97 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,59 | 8,40 | 14,33 | 9,11 | 167 |
| 398 | Напиток из шиповн | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 100 | 44 |
| 138 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | 0,49 | 15,35 | 0 | 40,75 |
| 368 | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 44 |
| ВСЕГО | | | 11,5 | 9,31 | 50,58 | 119,11 | 295,75 |
| Всего за день | | | 51,83 | 83,64 | 229,46 | 166,94 | 1749,41 |