

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 101»

Е.Г.Кейб



2023г.

Основное
(организованное) меню
МБДОУ «Детский сад № 101»

Для составления основного (организованного) меню был использован

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»

(Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010 год)

Для питания детей используются йодированные продукты: молоко, соль, хлеб.

Ежедневная «С» витаминизация 3 блюд.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	1 день						423/486
	Завтрак						159/212
189	Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	9,45/ 11,19	12,79/ 14,68	67,52/ 77,26		
1	Хлеб с маслом	20/5,20/5	1,53	4,72	9,13		85
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
368	Фрукты	200/200	0,8	0,8	19,6	20	88
	Обед						597,76/722,85
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
81	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,39/ 5,49	4,22/ 5,27	13,06/ 16,32	5,05/5,81	107,8/134,75
282	Котлеты рубленные мясные	60/80	10,89/ 12,44	8,25/ 9,42	11,25/ 12,86	0,11/0,12	162/185
335	Пюре картофельное	110/140	1,91/ 2,67	3,08/ 4,31	12,01/ 16,82	10,5/14,7	83,4/116,76
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	0,36/0,4 0,035/0,050	102/113
	Хлеб	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24/33,7		105/147
	Полдник						202,2/227,9
458	Ватрушка с повидлом	50/60	4,46/ 5,09	2,98/ 3,41	44,12/ 50,42	0,08/0,09	111/126,9
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 6,08	4,5/ 5,42	7,56/ 10,07	0,54/0,6	91,2/101
	Ужин						535,3/667
236	Пудинг из творога с рисом	200/250	29,4/ 36,8	19,8/ 24,8	37,8/47,3	0,38/0,47	448/560
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/0,033	40/44
	Итого за день:		77,53 / 94,26	67,19 / 80,14	308,81 / 366,2	41,53 / 48,16	1758,26 / 2133,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
2 день							421/494,9
Завтрак							
189	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	4,05/ 5,4	5,69/ 7,59	20,36/ 27,15		149/198,7
213	Яйцо вареное	40/40	5,8	4,6	0,28		63
3	Хлеб масло, сыр	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	0,05/ 0,06	102/114,3
397	Какао с молоком с сахаром	180/200	3,67/ 4,08	3,19/ 3,54	15,82/ 17,58	1,43/1,59	107/118,9
Обед							643,85/734,29
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
87	Суп с рыбными консервами	150/200	6,88/ 8,6	6,72/ 8,41	11,47/ 14,33	7,29/9,11	100,41/167,25
256	Субпродукты (печень, сердце) по-строгановски	60/80	17,4/ 21,41	11,3/ 13,9	3,1/ 3,8	13,2/16,2	208,2/257,1
204	Отварные макароны	110/140	3,78/ 5,3	2,9/ 4,0	18,2/ 25,48		114/159,6
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	От производителя	78,88/80,1
Полдник							313,2/360
460	Крендель сахарный	50/60	4,02/ 4,96	7,9/9,2	33,5/ 39,01		222/259
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 6,08	4,5/ 5,42	7,56/ 10,07	0,54/0,6	91,2/101
Ужин							393,3/489
143	Капустные котлеты	190/250	9,32/ 11,65	14,7/ 18,37	33,9/42,4	22,74/ 22,84	306/382
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/0,033	40/44
Итого за день			70,56 / 86,53	70,01 / 85,32	223,33 / 278,18	49,56 / 56,13	1771,35 / 2078,19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическ ая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	3 день						
	Завтрак						440/515,3
189	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4,27/ 5,69	4,86/ 6,48	24,43/ 32,57	1,36/1,7	159/212
3	Хлеб масло, сыр	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	0,05/ 0,06	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
368	Фрукты	200/200	0,8	0,8	19,6	20	88
	Обед						562,12/774,49
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
67	Щи из свежей капусты, картофеля со сметаной	150/200	1,39/ 1,74	3,91/ 4,89	6,79/ 8,48	14,73/ 18,65	67,8/84,75
304	Плов из бройлер- цыпленка	170/220	14,5/ 21,27	12,1/ 17,8	25,49/ 37,39	0,71/ 1,05	268,6/394
383	Кисель из джема «С»	180/200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/ 22,82	0,18/0,2 0,035/0,05	83,16/92,4
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,33	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147,0
	Полдник						73,6/313,8
471	Булочка «Веснушка»	50/60	4,32/ 5,04	3,6/ 4,2	32,64/ 38,08		182,4/212,8
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	0,54/0,6	91,2/101
	Ужин						311,3/375
266	Рулет из рыбы	60/80	7,65/ 10,14	4,38/ 6,76	7,03/ 9,88	0,72/ 0,93	99/143
338	Овощи тушеные	130/130	3,4	5,7	14,0	19	124/124
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	2,83/3,14	41/45
	Итого за день:		54,24 / 69,45	50,83 / 64,67	230,73 / 282,09	64,64 / 71,27	1587,02 / 1978,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическ ая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							436,3/510,54
189	Каша манная молочная с маслом	150/200	4,55/ 6,07	6,14/ 8,18	20,49/ 27,32	0,99/ 1,32	155,43/207,24
3	Хлеб масло, сыр	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	0,05/ 0,06	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
368	Фрукты	200/200	0,8	0,6	20,6	10,0	88
Обед							495,78/715,14
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
58	Борщ с картофелем со сметаной	150/200	1,63/ 2,04	4,0/ 5,0	11,29/ 14,11	5,42/9,03	65,85/109,75
291	Запеканка картофельная с мясом	120/170	7,58/ 12,89	5,93/ 10,09	16,06/ 27,3	2,37/4,03	148,12/251,8
348	Соус томатный	50/50	0,58	2,1	4,0	1,18	37,25
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/0,7	24/33,7		105/147
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	0,36/0,4 0,035/0,05	102/113
Полдник							269,2/324
491	Печенье песочное с повидлом	40/50	2,33/ 2,91	8,53/ 10,66	23,12/ 28,9	0,021/ 0,03	178/223
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	0,54/0,6	91,2/101
Ужин							304,7/363,05
146	Котлеты из овощей	150/170	5,83/ 7,29	10,5/ 13,08	22,92/ 28,65	18,17/ 22,72	154,4/193,05
213	Вареное яйцо	40/40	5,8	4,6	0,28		63
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/0,033	40/44
Итого за день			47,27 / 60,24	57,82 / 72,28	223,75 / 277,96	43,63 / 55,34	1505,98 / 1912,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	5 день						
	Завтрак						586/723,5
235	Творожная запеканка с изюмом	150/ 200	30,28/ 37,85	21,52/ 26,9	48,66/ 60,82	0,38/0,48	410/537,5
1	Хлеб с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13		85
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/ 200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
	Обед						479,42/678,24
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
85	Суп картофельный с клецками	150/ 200	1,24/ 2,06	1,86/ 3,1	7,54/ 12,57	3,45/5,75	51,9/86,5
274	Говядина, тушенная с овощами в сметанном соусе	170/ 220	14,8/ 21,71	11,28/ 16,55	10,24/ 15,02	3,54/5,2	201,8/296
383	Компот из джема «С»	180/ 200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/ 22,82	0,18/0,2	83,16/92,4
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/0,7	24/ 33,7		105/147
	Полдник						208,88/247,1
	Печенье (пряник)	40/50	6,86/ 7,84	6,93/ 7,92	47,67/ 54,84		130/167
	Сок	180/ 200	0,72/ 0,8	-	21,06/ 23,4	от производит ля	78,88/80,1
	Ужин						274,15/357,45
256	Котлеты рыбные	60/80	8,25/ 11,16	2,69/ 3,9	6,68/ 9,04	2,12/3,06	84/116
324	Пюре из свеклы	130/ 130	2,14	4,81	12,48	10,9	101,85
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/94,6
393	Чай с сахаром с лимоном	180/ 200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	2,83/3,14	41/45
	Итого за день		75,04 / 96,97	59,74 / 75,28	245,98 / 299,01	27,85 / 34,62	1548,45 / 2006,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	6 день						
	Завтрак						361/436
208	Макароны, запеченные с яйцом	150/200	7,33/ 10,04	6,91/ 9,48	23,03/ 31,04	0,33/0,43	185/250
1	Хлеб с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13		85
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85 / 3,17	2,41 / 2,68	14,36 / 16,0	0,17/0,19	91/101
	Обед						563,51/746,84
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	3,8/5,7	37,56/56,34
66	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,0/ 1,7	2,89/ 4,82	4,01/ 6,69	12,02/ 20,04	46,2/77,0
277	Гуляш из отварного мяса	60/80	9,0/ 10,28	7,24/ 8,27	2,31/ 2,64	0,35/0,4	110,25/126
313	Каша гречневая рассыпчатая	110/140	5,73/ 8,02	4,06/ 5,69	25,76/ 36,07		162,5/227,5
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	0,36/0,4 0,035/0,0 5	102/113
	Полдник						260/298,4
459	Пирог, открытый с повидлом	50/60	3,73/ 4,35	1,93/ 2,25	34,27/ 39,98	0,22/ 0,25	169,2/197,4
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,48/ 6,08	4,88/ 5,42	9,07/ 10,07	0,54/0,6	91/101
	Ужин						577,3/621,5
233	Сырники из творога с морковью	190/210	28,18/ 34,22	23,1/ 26,88	42,24/ 50,8	1,46/ 1,53	490/514,5
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/0,03 3	40/44
	Итого за день		71,39 / 88,39	61,3 / 74,84	242,85 / 292,88	19,32 / 29,62	1761,81 / 2102,74

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	7 день						
	Завтрак						478,21/561,48
189	Каша ячневая молочная с маслом	150/ 200	5,54/ 7,39	6,33/ 8,45	24,56/ 32,74	0,99/ 1,32	177,21/236,28
3	Хлеб масло, сыр	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	0,05/ 0,06	102/114,3
397	Какао с молоком с сахаром	180/200	3,67/ 4,08	3,19/ 3,54	15,82/ 17,58	1,43/1,59	107/118,9
368	Фрукты	200/200	0,8	0,6	20,6	10	92
	Обед						516,04/673,78
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
91	Рассольник ленинградский со сметаной	150/200	1,65/ 2,75	2,62/ 4,39	10,28/ 17,14	4,9/8,16	71,6/119,34
294	Запеканка из субпродуктов (печень, сердце) с рисом	155/185	18,59 / 22,47	7,4/ 9,14	20,51/ 24,73	8,71/ 10,45	223/271
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	от производит ля	78,88/80,1
	Полдник						241,2/276
454	Пирожки с изюмом	50/60	3,82/ 4,47	1,44/ 1,68	30,36/ 35,42	0,04/0,04	150/175
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	0,54/0,6	91,2/101
	Ужин						322,1/384,75
213 344	Яйцо вареное Овощное рагу	40/40 150/170	5,8 4,0/ 4,49	4,6 8,1/ 10,12	0,28 21,12/ 26,4	17,13/ 21,41	63 171,8/214,75
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/ 0,033	40/44
	Итого за день		59,51 / 71,3	47,29 / 57,81	230,23 / 281,37	48,1 / 59,36	1557,55 / 1896,01

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	8день						
	Завтрак						402,88/477,65
189	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,15/ 6,43	8,32/ 10,4	28,51/ 35,63	1,32/1,65	209,88/262,35
3	Хлеб масло, сыр	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,,67/ 11,98	0,05/ 0,06	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
	Обед						535,84/697,81
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	4,28/5,7	37,56/56,34
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	13,71/ 17,14	6,6/8,25	83/104
310	Суфле куриное	60/80	9,34/ 12,48	9,21/ 12,59	1,84/ 2,45	0,02/ 0,03	128/173
324	Пюре из свеклы	110/120	2,4/ 2,7	5,4/ 6,06	13,98/ 15,73	12,2/13,73	103,4/137,37
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/0,7	24/ 33,7		105/147
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	От производителя	78,88/80,1
	Полдник						270,2/315,8
469	Булочка домашняя	50/60	3,64/4,36	6,26/ 7,51	26,96/ 32,35		179/214,8
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	0,54/0,6	91,2/101
	Ужин						331,3/374
259	Рыбные биточки в сметанном соусе	60/80	6,8/ 9,74	6,01/ 6,10	10,38/ 13,85	8,52/12,82	123/146
330	Овощное пюре	130/130	3,58/ 4,3	4,4/ 5,29	16,56/ 19,87	6,87/10,24	120/120
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	2,83/3,14	41/45
	Итого за день		51,61 / 64,98	57,29 / 68,76	213,21 / 259,69	43,4 / 56,41	1540,22 / 1865,26

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	9 день						
	Завтрак						467/546
180	Каша молочная из смеси круп с маслом	150/200	6,46/ 8,51	7,73/ 10,46	26,59/ 36,07	1,09/1,46	199/268
1	Хлеб с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13		85
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
368	Фрукты	200/200	0,8	0,8	19,6	20	92
	Обед						476,92/697,79
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	3,8/5,7	37,56/56,34
80	Суп картофельный с крупой	150/200	2,0/ 2,51	2,23/ 2,79	13,62/ 17,0	6,6/8,25	54,45/ 93,25
298	Голубцы ленивые с мясом	120/170	15,0/ 18,53	9,61/ 11,87	21,53/ 26,59	11,28/ 14,74	166,95/279,0
348	Соус томатный	50/50	0,58	2,1	4,0	1,19	29,8
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147
383	Кисель из джема «С»	180/200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/ 22,83	0,18/0,2 0,035/0,05	83,16/92,4
	Полдник						204/235,6
496	Коржики молочные	50/60	3,91/ 4,56	6,74/ 7,87	37,18/ 43,38	0,039/ 0,046	112,8/134,6
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	0,54/0,6	91,2/101
	Ужин						312,3/386
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150/200	3,08/ 4,1	5,94/ 7,92	24,2/ 32,24	7,05/9,4	162/216
213	Яйцо вареное	40/40	5,8	4,6	0,28		63
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	0,03/0,033	40/44
	Итого за день		53,47 / 64,54	54,6 / 65,51	245,58 / 298,18	52,00 / 61,86	1460,22 / 1865,39

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У		
	10 день						
	Завтрак						546,5/680
238	Творожная запеканка с джемом	150/200	13,99/ 17,49	12,35/ 15,44	28,54/ 35,67	0,85/1,07	370/494
1	Хлеб с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13		85
395	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	0,17/0,19	91/101
	Обед						531,56/683,84
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	3,8/5,7	37,56/56,34
57	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/200	1,45/ 1,82	3,93/ 4,91	10,19/ 12,74	8,23/10,29	82/102,5
276	Жаркое по- домашнему	160/220	20,8/ 27,53	5,33/ 7,47	18,5/ 21,95	7,26/8,97	205/265
	Хлеб	50/70	3,95/ 5,53	0,5/ 0,7	24/ 33,7		105/147
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	0,36/0,4 0,035/0,05	102/113
	Полдник						208,88/247,1
	Печенье (пряник)	40/50	2,24/ 2,56	1,96/ 2,24	56,07/ 64,08	от производителя	130/167
	Сок	180/200	0,72/ 0,8	-	21,06/ 23,4	от производителя	78,88/80,1
	Ужин						314,3/383
269	Пудинг рыбный	75/110	9,51/ 12,94	4,32/ 6,74	6,21/ 9,63	0,22/0,31	102/151
338	Овощи тушеные	120/120	3,4	5,7	14,0	19,0	124/124
	Хлеб	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88		47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	2,83/3,14	41/45
	Итого за день		63,11 / 80,3	43,88 / 54,53	250,25 / 297,25	42,75 / 49,12	1601,24 / 1993,94

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	«С»
Среднее значение за период	62,3	56,73	241,0	1606,23/1980,2	42,85
	/	/	/		/
	76,53	72,75	292,9		51,9
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4%	32,9%	52,7%		