



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"

S.N. Vedernikova
С.Н. Ведерлинова

20 22
20 22 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК"**

(Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

День: **второй**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe			
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
1	бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	итого	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22			
2-ой завтрак															
Обед															
24	Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,19			
81	Борщ	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70			
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74			
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10			
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89			
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63			
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44			
	итого	590	16,88	19,04	82,45	570,30	45,84	0,71	22,14	191,85	291,73	4,69			
Полдник															
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72			
385	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18			
	итого	230	8,57	9,54	44,67	287,80	56,00	0,15	2,34	225,88	199,49	0,90			
ИТОГО за день		1283	39,02	39,54	199,73	1183,28	123,62	12,67	47,91	567,48	683,14	17,00			
Норматив по САНПИН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe			
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
15	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10			
1	Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	Итого	369	15,24	15,06	57,79	306,68	47,78	11,82	13,51	222,30	241,19	8,86			
2-ой завтрак															
389	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
Обед															
24	Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,19			
101	Суп картофельный с рисовой крупой	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,59			
255	Печень по-строгановски	75	19,48	8,98	45,16	340,00	5630,00	0,32	7,14	33,16	308,50	6,56			
202	Макаронные изделия отварные	110	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86			
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80			
	Итого	615	37,89	22,99	151,85	940,84	5702,95	3,65	8,26	108,45	389,55	10,17			
Полдник															
208	Запеканка творожная со ступенным молоком 100/10	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
	Итого	290	10,76	4,78	25,87	196,00	273,80	0,90	0,46	10,41	3,18	0,50			
Итого за день															
	Норматив по САНПИН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe				
Завтрак																
173	Каша молочная пшеничная	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56				
382	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19	114,17	93,42	0,36				
1	бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	Итого	363	14,18	13,04	61,47	299,63	40,08	11,77	14,59	224,28	223,93	8,12				
2-ой завтрак																
389	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
Обед																
24	Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,19				
87	Суп с рыбными консервами	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,72				
258	Жаркое по -домашнему с мясом птицы	160	11,71	9,74	13,90	190,18	19,20	0,08	10,70	26,14	126,26	1,68				
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63				
1\1	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08				
	Итого	570	22,92	18,28	89,17	595,40	77,95	3,03	11,79	92,90	198,64	4,30				
Полдник																
209	Йогурт отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24				
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08				
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21				
1\1	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90				
	Итого	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43				
Итого за день		1288	45,76	39,58	186,23	1152,63	144,35	15,93	36,56	382,45	479,92	16,05				
Норматив по САНПИН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

День: **Пятый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe				
Завтрак																
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
15	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10				
1	Бутерброд с маслом сливочным 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	Итого	369	15,48	13,51	62,82	314,18	47,78	11,79	13,51	221,76	230,93	9,32				
2-ой завтрак																
338	Сок промышленного производства	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19				
34	Свекольник со сметаной и яйцом	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70				
246	Гуляш из отварной говядины	85	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71				
181	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36				
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86				
111	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80				
	Итого	625	20,29	27,10	103,94	633,30	37,16	5,88	15,07	119,02	109,64	6,63				
Полдник																
424	Булочка Ватрушка	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15	13,36	41,36	0,74				
359	Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14				
	Итого	220	4,09	3,49	71,01	332,80	11,27	0,08	1,95	30,20	55,24	0,89				
Итого за день		1314	40,27	44,50	247,56	1327,28	96,21	17,77	40,53	386,97	406,80	19,03				
Норматив по САНПИН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25		
1	Бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
	Итого	363	11,18	10,40	61,78	264,68	21,78	11,73	13,44	120,11	133,03	8,01		
2-ой завтрак														
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26		
102	Суп картофельный с бобовыми	160	3,52	3,38	10,58	94,88	0,00	0,14	3,73	27,31	56,38	1,31		
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74		
268	Котлета (куриная)	60	9,18	17,64	9,26	232,80	54,84	0,06	0,63	33,32	56,12	0,85		
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10		
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63		
111	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44		
	Итого	590	20,75	27,71	87,40	710,16	63,29	0,52	20,44	184,60	277,17	5,34		
Полдник														
429	Булочка "Веснушка"	60	3,30	2,99	35,54	182,40	9,66	0,05	0,13	11,45	35,45	0,64		
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43		
	Итого	240	6,97	6,18	51,36	289,14	31,62	0,10	1,55	148,45	147,56	1,07		
	Итого за день	1293	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28	16,73		
	Норматив по САНПИН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

День: Сельмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe			
Завтрак															
181	Каша манная молочная	150	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	1,44	0,82			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
15	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10			
1	Бутерброд с маслом сливочным 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	итого	369	13,16	22,75	40,68	263,68	261,48	14,32	13,04	111,92	68,64	8,37			
2-ой завтрак															
389	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
Обед															
52	Салат из свежесы отварной	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26			
108	Суп картофельный с клецками	160	1,12	3,12	3,78	51,20	0,00	0,03	10,96	32,46	24,86	0,43			
181	Каша пшеничная вязкая	110	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36			
246	Гуляш из отварной говядины	85	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86			
111	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80			
	итого	625	20,36	25,85	104,23	634,62	37,16	5,91	13,54	118,18	114,78	6,43			
Полдник															
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72			
389	Кисломолочный продукт	160	0,80	0,00	16,16	67,84	0,00	0,02	3,20	11,20	11,20	2,24			
	итого	210	4,15	3,78	52,19	259,34	20,00	0,10	3,20	21,08	48,69	2,96			
	ИТОГО за день	1274	38,07	52,77	206,90	1204,64	318,64	20,36	39,78	267,18	243,11	19,96			
	Норматив по САНПИН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

День: **Восьмой**

Неделя: вторник

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
311	Каша молочная пшеничная	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77
376	Какао с молоком	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22
2-ой завтрак												
338	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
81	Борщ	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44
	итого	590	16,44	17,79	80,69	550,27	37,39	0,70	21,81	184,54	284,38	4,60
Полдник												
219	Запеканка творожная со ст.л. молоком	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
	итого	260	10,75	4,78	23,62	187,00	273,80	0,90	0,45	8,75	2,76	0,46
Итого за день		1313	40,76	33,53	176,92	1062,45	332,97	13,41	45,69	343,04	479,06	16,48
Норматив по САНПИН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: **Девятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe			
Завтрак															
173	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31			
385	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18			
15	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10			
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
		ИТОГО	369	20,40	20,80	52,93	348,98	83,78	11,89	15,81	428,31	400,67	8,79		
2-ой завтрак															
389	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
		ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		

Обед															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe			
	Винегрет	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20			
101	Суп картофельный с гречневой крупой	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,59			
278	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	100	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71			
202	Макаронные изделия отварные	110	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86			
111	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08			
		ИТОГО	629	26,07	29,11	105,89	660,04	85,85	4,14	1,12	50,33	55,60	3,62		
Полдник															
209	Дыно отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24			
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08			
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21			
111	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90			
		ИТОГО	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43		
ИТОГО за день															
	Норматив по САНПИН (75%)	1100	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33			
		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак														
173	Каша молочная гречневая	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25		
1	бутерброд с маслом	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
	итого	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22		
2-ой завтрак														
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19		
96	Рассольник Ленинградский	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	6,99	6,99	0,70		
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74		
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10		
268	Котлета (куриная)	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,52	27,77	46,77	0,71		
389	Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10		
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44		
	итого	575	22,79	29,67	88,61	707,04	105,15	2,81	24,11	132,69	198,04	5,98		
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15	13,36	41,36	0,74		
359	Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14		
	итого	220	4,09	3,49	71,01	332,80	11,27	0,08	1,95	30,20	55,24	0,89		
ИТОГО за день		1258	40,44	44,13	232,24	1365,02	138,20	14,70	49,50	312,65	445,20	18,29		
Норматив по САНПИН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		