

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 392

ли
Л.И.Шумихина

сентября 20*22* г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 392

Основное (организованное) меню МБДОУ детского сада № 392, включающее горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	200	3,6/4,8	4,7/6,3	15,4/20,5	130,2/173,6	7.н124с
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,3	3,3	14	111,7	4.13/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,14	0,18/0,13	10,02/7,51	46,2/34,65	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				7,46/9,27	10,03/13,83	34,93/42,05	280,35/357,35	
10 часов	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом растительным маслом.	40	50	0,59/0,74	2,43/3,04	4,54/5,67	45,97/57,5	7.31/1/2 7.31/1/1
	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,36/1,82	3,36/4,48	8,65/11,54	72,6/96,8	7.264
	Капуста тушеная	100	130	0,003	0,002	0,015	89,58	7.8/3/2
	Котлета мясная	60	80	11,77/15,71	9,97/13,32	8,09/13,45	165,53/214,23	7.н163/6 7.н163/8
	Компот из изюма	150	180	0,13/0,14	0/0	15,47/16,54	66,8/67,93	7.078 7.078/1
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,14/2,28	0,13	7,51/15,03	34,65/69,3	7.144/7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				17,33/23,2	16,3/21,56	59,32/78,12	520,4/664,1	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	180	4,2/5,04	3,75/4,5	6/7,2	75/90	7.40/1/6 7.40/1/9
	Шанежка с картофелем	60	80	3,78/5,04	5,28/7,04	20,8/27,74	159,63/212,84	7.148/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				7,98/10,08	9,03/11,54	13,2/34,94	234,63/302,84	
Итого за день				33,47/43,3	35,5/47,08	121,59/170,26	1099/1393	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200	3,42/4,56	4,48/5,98	15,78/21,04	127,24/169,66	7.н043
	Чай с молоком	180	180	3,42	3,65	13,73	110,8	4.12/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,14	0,18/0,13	10,02/7,51	46,2/34,65	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Сыр	6	9	1,44/2,15	1,48/2,41	0	19,51/29,14	7.435/4 7.435/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				8,87/11,3	11,53/16,27	34,75/42,68	296,06/352,51	
10 часов	Фрукт	140	150					
Обед	Кукуруза консервированная	30	50	0,71/1,18	0,12/0,21	5,6/9,33	31,08/49	7.375
	Борщ со сметаной	150	200	2,37/3,16	2,59/3,46	16,14/21,52	97,53/130	7,2/2
	Жаркое по-домашнему	180	230	12,7/16,2	13,3/17	22,1/28,2	281,53/359,7	7.н070-1
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,24/0,28	0	15,5/21,07	63,75/86,74	7.5/10/2 7.5/10/1
	Хлеб пшеничный	15	30	1,14/2,28	0,1/013	7,51/15,03	34,65/69,3	7.144/7.052
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
ИТОГО ЗА ОБЕД				19,14/25,61	16/21,1	79,3/110,8	562,65/763,4	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Запеканка из рыбы с морковью	50	50	7,98	1,37	5,57	83,94	7.7/7/2
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
	Кондитерское изделие	15	25					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				9,12	1,5	19,8/21,1	146,4/152,7	
Итого за день				37,1/46	29/38,8	133,8/174,58	1005/1268,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 3								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	200	3,4/4,5	4,7/6,3	16,6/22,2	134,8/178,6	7.4/4/2 7.4/4
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	180	1,7	1,8	15,1	92,7	7.030/2
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Сыр	6	9	1,4/2,1	1,5/2,4	0	19,5/29,1	7.435/4 7.435/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				8/9,4	10,6/14,7	41,7/44,8	315,6/372,4	
10 часов	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	50	0,9/1,4	3,6/3,7	5,7/8,5	65/79,6	7.32/1/6
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,8/1,9	4,2/4,6	15,7/24	100,4/112,9	7.11/2/3 7.11/2
	Суфле из мяса говядины	60	70	14,8/19,7	14,3/15,2	1,8/2,1	217,5/238,3	7.26/8/2 7.26/8/1
	Капуста цветная отварная с маслом	110	130	2,8/3,3	2,7/3,1	5,8/6,9	60,2/71,2	7.50м/2 7.50м/3
	Компот из яблок	150	180	0,04/0,07	0,04/0,05	11,1/13,3	46,3/55,6	7.192/2 7.197/1
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				24/31,1	25,2/27,1	60,1/80,6	578,3/695,6	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Омлет запеченый или паровой	80	100	9,74	13,81	21,74	190,08	7.2/6/3
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				10,8	13,9	36/37,9	253,13/258,8	
Итого за день				42,8/51,3	40,7/55,7	208,55	1216/1395,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 4								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная "ДружбаЗ" со сливочным маслом	150	200	4,1/5,4	5,4/7,2	16,9/22,6	170,8/193,7	7.н091
	Какао с молоком	180	180	2,3/2,8	3,2/8,1	11,5/13,6	99,4/100,4	2021/36/10 7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Сыр	6	9	1,4/2,1	1,5/2,4	0	19,5/29,1	7.435/4 7.435/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				10,6/11,4	14,5/21,9	29,4/37,1	358,3/395,2	
10 часов	Фрукт ¹	140	150					
Обед	Огурец порционный	30	50	0,4	0,05	1,8	6,99	7.014-4
	Суп-пюре из картофеля	150	200	1,8/2,42	2,1/2,82	9,6/12,9	69,52/92,7	7.25/2/3 7.25/2
	Макаронные изделия отварные	100	110	3,9/4,3	2,3/2,56	27,2/30	154,7/170,19	7.н151-8
	Суфле из мяса кур паровое	50	70	10,5/10,88	13,5/11,72	2,3/13,1	153,5/170	7.8/9/1
	Соус молочный с овощами	20	20	0,35	0,9	1,24	15,92	7.5/11/2
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2/0,02	0	14,2/17	58,3/70,03	7.115/2
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				20,2/22,7	18,4/19	73,9/106,9	547,8/663,8	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Запеканка из творога	80	100	10,7/16,1	13,9/20,8	12,8/19,3	245,5/368,3	4.10/5
	Повидло	20	30	0,08	0	13,3	50,4	7.185
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				11,9/17,3	14/20,9	40,4/48,3	358,95/487,4	
Итого за день				42,7/51,4	46/60	143,7/192,3	1265/1546,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,6/6,2	4,7/6,28	24,1/32,16	157,1/210,2	4.2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,3	3,3	14	111,7	4.13/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				9,4/10,6	10,6/13,8	48,1/53,7	337,3/393,9	
10 часов	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварной свекла с морской капустой и растительным маслом	40	50	0,5/0,64	3,5/4,44	3,8/4,83	51,59/64,45	7.22/1/2 7.22/1/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	150	200	1,17/1,58	2/2,76	6/8,1	48,1/49	7.8/2/3 7.8/2
	Картофельное пюре	120	130	2,3/2,4	2,9/3,4	17,6/19	113,4/124,9	7.64с 7.64с/1
	Суфле рыбное	50	70	10,5/14,6	4,5/6,22	1,6/1,91	97,4/134,16	7.61p/6 7.61p/2
	Кисель	150	200	0	0	0,27/5,46	1,2/23,76	7.343/3 7.504
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				17,5/23,99	13,3/17,3	49,3/70,1	400,5/594,9	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	180					
	Ватрушка с творогом	60	80	6,2/10,98	8,1/10,48	20,6/35,99	199,9/239,84	7.103/1 7.5/12/1
ИТОГО ЗА полдник				6,2/10,98	8,1/10,48	20,6/35,99	199,9/239,84	
день				33,8/46,3	32/41,7	118/159,7	1006,7/1228,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 6							
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливочным маслом	150	200	4,3/5,8	6/7,46	19,4/23,76	152,2/190,54	7.н027
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	180	1,7	1,8	15,1	92,7	7.030/2
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				7,5/8,6	10,4/13,4	44,5/46,3	313,5/355,2	
10 часов	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
								7.5/1/2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	50	0,7/0,86	2,7/3,38	4,8/6,1	42,7/53,49	7.5/1/1
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1,1/1,56	4/5,46	7,1/9,58	75,2/100,32	7.14/2/3 7.14/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом с овощами	150	200	10,5/10,15	8,1/12,76	23,9/24,08	126,8/162,55	7.38/8/3 7.38/8/1
	Соус молочный	20	20	0	1	1	43	7.1/11/1,
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,2/0,28	0	15,5/21,07	63,7/86,74	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				15,5/17,6	16,2/23,1	71,3/92,6	440/584,2	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	180					
	Ватрушка со сметаной	60	80	5,9/7,92	9,2/12,35	31,3/41,87	256/241,42	7.6/12 7.6/12/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				5,9/7,92	9,2/12,35	31,3/41,87	246/241,42	
день				29,6/34,8	35,9/49	194/195,8	1068/1249,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,3/5,24	6,7/7,52	19,4/25,94	152,2/194,26	4.8/4
	Чай с молоком	180	180	3,42	3,65	13,73	110,8	4.12/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	26,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Сыр	6	9	1,4/2,1	1,5/2,4	0	19,5/29,1	7.435/4 7.435/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				11,4/11,9	15,3/17,7	43,1/47,2	310,7/406,2	
10часов	Фрукт	140	150					
Обед	Салат из отварного картофеля моркови,свеклы,реп.луком,сол.огурцом,растительным маслом.	40	50	0,6/0,71	3,6/4,48	4,4/5,48	55,9/69,91	7.29/1/1
	Суп гороховый со сметаной	150	180	2,4/3,2	2,7/2,88	11,9/15,8	89,13/110,64	7.н086-4 7.н086-7
	Макаронные изделия отварные	100	110	3,9/4,3	2,3/2,56	27,2/30	154,7/170,19	7.н151-8
	Суфле из печени	60	80	12,4/13,64	6,7/9,02	1,4/1,86	128,1/170,88	7.089
	Соус молочный с овощами	20	20	0,35	0,9	1,24	15,92	7.5/11/2
	Напиток с витаминами	150	200	0	0	0,3/0,4	1,2/1,6	7.343/1
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
ИТОГО ЗА ОБЕД				22,7/27	16,6/20,3	66,5/85,6	533,85/677,2	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Запеканка из творога с морковью	80	120	9,6/10,94	10,4/10,5	14,6/17,49	126,66/143,99	7.13/5/2
	Повидло	15	30	1,47	1,74	11,47	65,53	7.185
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
ИТОГО ЗА полдник				12,2/13,5	12,3/12,4	40,4/44,6	255,2/278,2	
Итого за день				46/52,4	44,2/50,4	150/177,4	1099,7/1361,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 8								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	200	3,6/4,82	5,2/7,02	15,7/20,96	138,6/184,4	7.174
	Какао с молоком	180	180	2,86	8,12	3,66	100,69	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Сыр	6	9	1,4/2,1	1,5/2,4	0	19,5/29,1	7.435/4 7.435/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				9,3/10,9	17,4/21,7	29,4/32,2	327,4/386,2	
10часов	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом.	40	50	0,8/0,95	2,4/3,09	6,3/7,91	55,3/69,21	7.27/1/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3/1,76	3,4/4,58	10,5/14,04	80/106,68	7.5/2/3 7.5/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	200	11/12,63	9,3/11,84	11,5/12,96	180/220,91	7.243/1
	Компот из кураги и изюма	150	180	0,2/0,28	0	11,5/17,33	46,9/71,13	7.4/10/2 7.4/10/1
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				16,3/20,4	15,6/20	59,8/83	451/605,98	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Омлет натуральный	100	120	8,96/9,42	11/12,07	2,1/3,03	160,1/176,7	7.н038/6
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
	Кондитерское изделие ²	25	25					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				10/10,5	11,1/12,1	16,4/18,7	223,15/245,53	
Итого за день				36/42,5	44,2/53,9	120,7/133,86	1070,5/1306,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
День 9								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4/4,6	5,1/6,62	17/21,28	141,8/176,02	7.н066-1
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,3	3,3	14	111,7	4.13/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1 2021/01/3
	Яйцо отварное	20	40	2,3/4,79	2/4,05	0,1/0,27	31,4/62,8	4.1/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				11,1/13,8	13/18,1	41,3/43	353,5/422,5	
10часов	Фрукт ¹	140	150					7.012
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,6/1	2,7/4,49	2,8/4,69	36,5/60,9	7.275/2 7.275/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,1/1,52	2/2,76	5,6/7,56	46,3/61,82	7.6/2/3 7.6/2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	3,3/3,98	3/3,9	18,8/24,48	130,9/144,22	7.076
	Гуляш из мяса куры	60	70	6,2/7,32	2,3/2,79	1,7/2	94/98,1	7.н190-3с 7.н190-4с
	Напиток из шиповника	150	180	0,36/0,43	0	16,3/17	67,5/81	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				14,3/19	10,4/14,54	65,2/86,6	464,1/584,1	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	180					
	Суфле творожное	80	100	2/2,17	6,8/7,81	22,5/23,14	152/161,73	7.н166-2
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				3,1/3,3	6,9/7,9	30/30,6	186,6/196,1	
Итого за день				28,5/32,8	30,3/40,5	136,5/160,2	1004,5/1202,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли	Дети	белки	жиры	углеводы		
день10								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,12	5,4/7,18	16,7/22,36	14/186,36	7.н162-1
	Чай с молоком	180	180	3,42	3,65	13,73	110,8	4.12/10
	Хлеб пшеничный	20	15	1,5/1,1	0,2/0,1	10/7,5	46,2/34,6	7.050 7.144
	Масло сливочное	3	5	0,02/0,03	2,4/4,1	0,02/0,04	22,4/37,4	7.01/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				8,7/9,6	11,6/15	40,4/43,6	193,4/369,1	
10часов	Фрукт	130	130					
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	50	0,5/0,62	3/3,72	3,6/4,49	44,3/55,37	7.23/1/2 7.23/1/1
	Суп геркулесовый с мясом	150	200	4,5/6,4	4,3/5,74	9,7/13	100,2/133,66	7.55с-2
	Картофельное пюре	120	130	2,4/2,5	3/3,4	17,6/19	114,3/124,93	7.н64-с-1 7.н64/1
	Биточки (котлеты) рыбные	50	70	6,77/9,4	0,9/1,3	3,8/5,4	67,1/93,6	7.9/7/3 7.9/7/1
	Компот из кураги	150	180	0,3/0,5	0	14/18,4	57,3/75,2	7.110 7.110/2
	Хлеб ржаной	30	38	1,98/2,51	0,36/0,45	12,54/15,88	54,3/68,78	7.002/1 7.003-5
	Хлеб пшеничный	15	30	1,1/2,3	0,1/0,1	7,5/15	34,6/69,3	7.144 7.052
ИТОГО ЗА ОБЕД				17,5/24,2	11,7/14,7	68,7/91,8	472/620,8	
Полдник	Чай	150	180	0	0	6,8/8,17	28,4/34,11	4.10/10
	Рагу из овощей с цветной капустой	120	150	2,3/2,5	2,2/2,8	10,4/13	174,8/193,4	7.180-6
	Кондитерское изделие ²	15	25	0,8	0,54	20,23	87,5	7.015/1
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.144
ИТОГО ЗА полдник				4,2/4,4	2,8/3,5	44,9/48,9	325,35/349,66	
Итого за день				33,4/38,2	26,1/33,2	154/184,3	990,9/1339,6	
Итого за 10дней (среднее)				36,3/43,1	36,1/47,02	142,5/172,6	1082,5/1329,3	