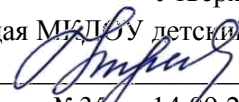


Утверждаю:
 Заведующая МКДОУ детский сад
 Пырегова Н.И./ 
 Приказ №38 от 14.09.2022г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
 с 01.03.2022 г по 31.08.2022 г
 возрастная категория с 1-3 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,50 | 20,30 | 120,0 | 214 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 32 31 |
| | сыр с маслом | 15 5 | 3,5 0,03 | 4,6 4,10 | 0 0,05 | 57 37,4 | |
| Итого за завтрак | | 380 | 17,3 | 18,1 | 80,5 | 415,4 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 40 | 0,3 | 2,1 | 1,10 | 34,4 | 9 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/20 | 3,8 | 3,2 | 13,2 | 93,2 | 51 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Котлета мясная | 60 | 8,8 | 8,1 | 3,5 | 165,4 | 138 |
| | Макароны отварные | 130 | 5,3 | 3 | 28,10 | 184,6 | 161 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,30 | 19,5 | 180 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0 | 17,9 | 68 | 194 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 459 | 21,8 | 19,5 | 82,5 | 479 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,80 | 1,8 | 38,7 | 184,8 | 231 |
| | Фрукты | 95 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| | Сок | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|------|-------|-------|--------|--|
| Итого за полдник | | 255 | 4,3 | 2,33 | 59,8 | 272,8 | |
| Итого за день | | 1189 | 43,8 | 40,33 | 232,6 | 1209,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,4 | 3,4 | 7,6 | 95 | 60 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 15 | 43,5 | 209 |
| | Батон с маслом | 60 5 | 4,5 0,03 | 1,7 4,1 | 30,8 0,05 | 157,2 37,4 | 31 |
| | Сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| Итого за завтрак | | 380 | 11,58 | 13,8 | 53,4 | 390,1 | |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |
| Итого за завтрак | | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля с огурцами, растительным маслом | 40 | 0,9 | 2,2 | 5,9 | 46 | 19 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1 | 2,4 | 7,7 | 58,5 | 34 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Котлета рыбная | 60 | 8,9 | 4 | 10 | 120,0 | 123 |
| | Рис отварной | 130 | 3,3 | 3,5 | 34,8 | 195 | 158 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 | 180 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 26,6 | 105 | 196 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80,0 | |
| Итого за обед | | 609 | 18,1 | 14,8 | 103,7 | 442,5 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 15,8 | 10,8 | 23,5 | 271,1 | 118 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1 | 1,70 | 11,2 | 64 | |
| | фрукты | 95 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 42 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 15 | 43,5 | 209 |
| Итого за полдник | | 365 | 17,35 | 12,9 | 59,5 | 377,1 | |
| Итого за день | | 1454 | 47,13 | 41,63 | 227,9 | 1255,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,5 | 20,3 | 120 | 214 |
| | масло | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 31 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----|
| | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | |
| Итого за завтрак | | 380 | 17,33 | 18,1 | 80,55 | 572,8 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат витаминный | 40 | 0,6 | 2,1 | 40,4 | 34 | 4 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150/20 | 1,7 | 0,8 | 6,3 | 92,5 | 47 |
| | Голубцы ленивые | 150 | 11,9 | 10,3 | 11,2 | 187,2 | 141 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 | 180 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 24,8 | 92 | 199 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 410 | 18,3 | 14,5 | 101,4 | 505,2 | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,8 | 3,1 | 32,5 | 178,8 | 234 |
| | Кефир | 150 | 2,8 | 3,2 | 3,9 | 55 | 216 |
| Итого за полдник | | 210 | 7,6 | 6,3 | 36,4 | 233,8 | |
| Итого за день | | 1095 | 43,63 | 39,3 | 228,15 | 1353,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат летний | 40 | 1 | 3,2 | 2,8 | 40,3 | 3 |
| | Кофейный напиток | 150 | | | | | 213 |
| | Каша кукурузная | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | |
| | с маслом | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 31 |
| | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| Итого за завтрак | | 420 | 14,83 | 17,8 | 63,05 | 493,1 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 40 | 0,3 | 2,3 | 1,2 | 34,8 | 8 |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,1 | 2,6 | 4,7 | 45,6 | 49 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Гуляш мясной | 80 | 10,4 | 5,9 | 3,7 | 176,4 | 130 |
| | Греча отварная | 100 | 5,7 | 5,2 | 29,70 | 192 | 157 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0 | 17,9 | 68 | 194 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 569 | 20,4 | 18,2 | 73,6 | 615,3 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----|
| Полдник | Ватрушка с картофелем | 60 | 5,1 | 5,9 | 32,7 | 201,2 | 233 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,4 | 5,1 | 7,4 | 92,3 | 215 |
| Итого за полдник | | 210 | 9,5 | 11 | 40,1 | 293,5 | |
| Итого за день | | 1294 | 45,13 | 47,4 | 186,55 | 1443,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,5 | 20,3 | 120 | 214 |
| | Батон с маслом | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | |
| | | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 31 |
| | Сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| Итого за завтрак | | 380 | 17,33 | 18,1 | 80,55 | 572,8 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат из капусты с морковью и растительным маслом | 40 | 0,7 | 2,1 | 4,3 | 38,9 | 22 |
| | Суп картофельный с горохом | 150 | 3,6 | 2,9 | 13 | 92,1 | 53 |
| | | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Котлета куриная | 60 | 10,6 | 6,1 | 9,7 | 140,4 | 153 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 | 180 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 5,8 | 20 | 145,6 | 163 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 26,6 | 105 | 196 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 |
| Итого за обед | | 609 | 21,6 | 20 | 92,6 | 640 | |
| Полдник | Пряник | 20 | 1,1 | 1 | 15,3 | 72,4 | |
| | Чай с лимоном | 150/15/7 | 0,2 | 0 | 15,2 | 45 | 210 |
| | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за полдник | | 20 | 1,3 | 1 | 30,5 | 117,4 | |
| Итого за день | | 1104 | 40,63 | 39,5 | 213,45 | 1372,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 15 | 43,5 | 209 |
| | Батон сыр | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | |
| 15 | | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------|
| | с маслом | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 31 |
| Итого за завтрак | | 380 | 13,98 | 14,6 | 75,25 | 295,1 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром, растительным маслом | 40 | 0,5 | 3 | 3,4 | 42,4 | 5 |
| | Суп-лапша домашняя | 150/15 | 3,6 | 2,7 | 9,2 | 86 | 57 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Суфле из печени | 100 | 16,58 | 7,5 | 11,93 | 198,17 | 120538 |
| | Пюре гороховое | 130 | 3,3 | 3,8 | 12,3 | 118,8 | 160 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0 | 17,9 | 68 | 194 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 469 | 26,88 | 19,2 | 71,43 | 611,87 | |
| Полдник | Блины | 100 | 4,9 | 5,6 | 43 | 249,3 | 220 |
| | Повидло | 20 | 0 | 0 | 12,6 | 52,8 | |
| | Чай с молоком | 75/75 | 1,2 | 1,2 | 13 | 65 | 211 |
| Итого за полдник | | 120 | 6,1 | 6,8 | 68,6 | 367,1 | |
| Итого за день | | 1064 | 47,36 | 41 | 225,08 | 1316,07 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Чай с молоком | 100/100 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | 211 |
| | Батон с маслом | 60 5 | 4,5 0,03 | 1,7 4,1 | 30,8 0,05 | 157,2 37,4 | 31 |
| | Сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| Итого за завтрак | | 230 | 15,43 | 16,2 | 77,6 | 539,8 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат "Легний" | 40 | 1 | 3,2 | 2,8 | 40,3 | 3 |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,1 | 2,6 | 4,7 | 45,6 | 49 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Рыба тушеная с овощами в томате | 120 | 12,6 | 6,4 | 6,7 | 135 | 120 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 5,8 | 20 | 145,6 | 163 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 24,8 | 92 | 199 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 639 | 21 | 20,2 | 75,7 | 557 | |
| Полдник | Сырники из творога | 100 | 14,3 | 9,5 | 21,8 | 236,7 | 116 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| | Сгущенное молоко | 20 | 1 | 1,7 | 11,2 | 64 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 15 | 43,5 | 209 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за полдник | | 365 | 15,85 | 11,2 | 57,8 | 386,2 | |
| Итого за день | | 1329 | 52,68 | 48 | 220,9 | 1525 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,4 | 2,1 | 2,4 | 40,6 | 12 |
| | Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,5 | 20,3 | 120 | 214,00 |
| | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32,00 |
| | Батон нарезной с маслом | 60 5 | 4,5 0,03 | 1,7 4,1 | 30,8 0,05 | 157,2 37,4 | 31 |
| Итого за завтрак | | 420 | 17,73 | 20,2 | 82,95 | 613,4 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,7 | 2,1 | 4,3 | 38,9 | 22 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,9 | 1,4 | 15,7 | 80,3 | 52 |
| | сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Биточек из говядины | 60 | 8,8 | 8,1 | 3,5 | 165,4 | 138 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,4 | 3,4 | 10,8 | 93 | 168 |
| | Сок | 150 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 549 | 16,7 | 16,93 | 62,3 | 522,1 | |
| Полдник | Булочка молочная | 45 | 4,2 | 1 | 25,7 | 133,2 | 236 |
| | Чай с молоком | 100/100 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | 211 |
| Итого за полдник | | 45 | 5,8 | 2,6 | 43,1 | 220,2 | |
| Итого за день | | 1109 | 40,63 | 40,13 | 198,15 | 1397,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-----------|------------------|------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,6 | 2,2 | 4,5 | 27 | 28 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,4 | 3,4 | 7,6 | 95 | 60 |
| | Чай с молоком | 100/100 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | 211 |
| | Сыр | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 19 | 32 |
| | Батон с маслом | 60 5 | 4,5 0,03 | 1,7 4,1 | 30,8 0,05 | 157,2 37,4 | 31 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Итого за завтрак | | 260 | 11,33 | 14,5 | 60,3 | 385,2 | |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |
| Итого за завтрак | | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,3 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и яблок | 40 | 0,2 | 2,2 | 2,6 | 31,2 | 14 |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 1,8 | 2,6 | 7,9 | 64,1 | 41 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 16,3 | 10,20 | 24,2 | 254,7 | 146 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,90 | 2,3 | 19,5 | 180 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 24,8 | 92 | 199 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 569 | 22,6 | 18,1 | 78,5 | 560 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 80 | 8,1 | 13,4 | 1,5 | 158,5 | 112 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,86 | 15,18 | 79 | |
| | Чай с молоком | 100/100 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | 211 |
| | Фрукты | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 42 | |
| Итого за полдник | | 205 | 12,35 | 16,26 | 43,88 | 366,5 | |
| Итого за день | | 1134 | 46,38 | 48,99 | 193,98 | 1357,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 день 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,5 | 20,3 | 120 | 214 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | |
| | с маслом | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 31 |
| | Сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 57 | 32 |
| Итого за завтрак | | 375 | 17,33 | 18,1 | 80,5 | 572,8 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 42 | |
| Итого за завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | |
| Обед | Салат зимний | 40 | 1,1 | 2,4 | 4,60 | 48,3 | 6 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,6 | 2,9 | 13 | 92,1 | 53 |
| | Сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | |
| | Руллет с луком и яйцом | 60 | 9,3 | 6,30 | 4,8 | 125,8 | 142 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,30 | 19,50 | 180 |
| | макаронны отварные | 130 | 5,3 | 3 | 28,1 | 184,6 | 161 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0 | 17,9 | 68 | 194 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,4 | 80 | |
| Итого за обед | | 609 | 22,9 | 16,8 | 87,4 | 636,8 | |
| Полдник | Печенье | 10 | 0,3 | 0,3 | 7,70 | 35,4 | |
| | фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 42 | |
| | Сок | 150 | 0,1 | 0,13 | 11,30 | 46 | 215 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Итого за полдник | | 255 | 0,8 | 0,53 | 28,8 | 123,4 | |
| Итого за день | | 1334 | 41,43 | 35,83 | 206,5 | 1375 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--|
| СУММА | | 12106 | 448,8 | 422,11 | 2133,26 | 13606,27 | |
| среднее значение | | 1210,6 | 44,88 | 42,211 | 213,326 | 1360,627 | |