

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 92»
Голдырева Е.А.
Приказ № 75-од от 20.05.2024 г.

Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад № 92»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда если- сад	Пищевые вещества (г) Если - сад			Энергети- чес- кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	130-150	6,69-7,72	8,06-9,3	26,78-30,9	206,7- 238,5	№ 261
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№71
Яйцо вареное	40-40	5,1-5,1	4,6-4,6	0,3-0,3	63-63	№ 267
Итого за завтрак	370-420	15,37-17,22	19,81-23,8	45,92-54,8	423,5- 501,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп из овощей на курином бульоне	150-180	1,2-1,44	2,715-3,26	3,795-4,55	44,4-53,28	№ 116
Гуляш из отварной говядины	60-80	12-16	11,7-15,6	1,98-2,64	154,8- 206,4	№ 327
Каша перловая рассыпчатая	120-150	3,4-4,2	3,75-4,6	23,9-29,9	143,4- 179,3	№ 207
Компот из сухофруктов	150-180	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07- 18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано- пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№575
Итого за обед	520-645	19,93-26,16	18,66- 24,115	62,545- 79,89	491,4- 634,28	
ПОЛДНИК						
Запеканка рисовая с творогом	110-130	7,4-8,7	3,4-4,0	28,9-34,1	175,3- 207,1	№ 282
Джем	10-10	0,04-0,04	-	6,5-6,5	26,2-26,2	№86
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 457
Итого за полдник	270-320	8,88-10,34	4,57-5,3	45,75-52,1	259,1- 297,3	
Итого за весь день		44,68-54,22	43,14- 53,315	164,315- 196,89	1217- 1476,08	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 -3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда если - сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150-180	4,5-5,4	4,8-5,8	22,85-27,43	152,9-183,5	№ 230
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Бутерброд с джемом	40-40	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2-20,2	121-121	№ 73
Итого за завтрак	370-400	9,07-9,9	11,21-12,21	55,47-60,05	358,5-398,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	01-0,1	10,1-10,1	43-43	№ 501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп фасолевый	180-200	5,2-5,7	0,7-0,8	17/18,8	77/105	№ 93 (м)
Голубцы ленивые	50-70	5,5-7,7	6,2-8,68	2-2,8	86,5-121,1	№ 333
Пюре картофельное	110-150	2,97-3,51	4,4-5,2	6,38-7,54	77-91	№ 377
Кисель	150-200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-140,4	№ 573
Вафля	20-20	0,78-0,78	6,12-6,12	12,5-12,5	108,2-108,2	№ 580
Итого за обед	550-700	17,49-21,49	18,58-21,2	68,81-81,24	487,3-625,7	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая вязкая	130-150	5,65-6,52	4,87-5,61	20,41-23,56	148-170,78	№ 213
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за полдник	300-355	8,45-9,82	6,3-7,235	38,72-45,01	244,6-284,28	
Итого за весь день		35,51-41,71	37,19-40,745	173,1-196,4	1133,4-1351,48	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <i>Ясли-сад</i>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5-216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	12,32-13,3	16,15-17,2	42,74-47,0	366,7-397,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	№ 433
Печень говяжья по-строгановски	60-80	9,75-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8-154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761-3,263	2,761-4,706	28,49-33,67	175,44-219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	529-676	17,155-22,63	11,916-16,741	69,621-86,466	499,215-669,045	
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	100-110	15,9-17,49	7,7-8,47	15-16,5	194-213,4	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	16,92-25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	0,15-0,2	0,075-0,1	6,97-9,3	28,5-38	№ 470
Итого за полдник	270-340	17,34-17,5	8,87-9,0	25,35-26,5	239,42-276,78	
Итого за весь день		47,215-53,83	37,336-43,341	147,511-169,766	1149,335-1387,015	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда Ясли- сад	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	6,5-7,2	5,8-6,4	31,8-35,3	205,9-228,8	№ 232
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61- 2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	10,53- 12,1	13,31- 16,7	50,82-59,1	365,1-434,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35- 4,35	3,75- 3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 460
Итого за второй завтрак	150-150	4,35- 4,35	3,75- 3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180-200	1,908- 2,12	2,52- 2,8	6,84-7,56	57,6-64	№ 115
Клецки мучные	30-30	1,29- 1,29	1,161- 1,161	5,058- 5,058	35,85-35,85	№ 144
Котлеты или биточки рыбные	60-80	7,71- 10,2	0,94- 1,25	6,0-8,0	63,4-84,5	№ 307
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44- 5,55	3,96- 4,95	23,64- 29,55	147,6-184,5	№ 256
Свекла припущенная	40-60	0,6-0,9	3,64- 5,46	3,52-5,28	49,2-73,8	№ ххСв
Компот из яблок с лимоном	150-180	0,225- 0,27	0,15- 0,18	10,65- 12,78	45-54	№ 487
Хлеб пшеничный	40-60	3,04- 4,56	0,16- 0,48	19,68- 29,52	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	620-760	19,213- 24,89	12,531- 16,281	75,388- 97,748	492,25- 637,05	
ПОЛДНИК						
Каша рисовая молочная	150-200	3,7-5,0	4,7-6,3	23,5-31,3	152,19- 202,92	№ 236
Печенье	28-30	2,1-2,25	2,744- 2,94	20,832- 22,32	116,2-124,5	№582
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15- 0,18	15,15- 18,18	64,5-77,4	№ 460
Итого за полдник	328-410	6,55- 8,15	7,594- 9,42	59,482- 71,8	332,89- 404,82	
Итого за весь день		40,643- 49,49	37,185- 46,151	191,69- 234,648	1265,99- 1552,42	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/с ад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетиче с кая ценность (ккал) ясли/сад	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная вязкая	150-200	5,4-7,2	5,44-7,2	26,1-34,8	175,3-232,75	№ 235
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	11,52-13,6	14,19-16,2	43,34-53,4	334,5-438,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150-200	0,9-1,2	2,7-3,6	2,28-3,04	37,05-49,4	№ 104
Плов из говядины	170-210	13,87-17,136	15,504-19,152	29,444-36,372	312,8-386,4	№ 330
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	№ 433
Кисель	150-200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	519-675	17,864-22,577	19,974-24,967	61,065-79,478	494,825-632,825	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с овощным фаршем	70-70	3,87-3,87	4,32-4,32	24,4-24,4	162-162	№ 535
Молоко кипяченое	150-200	4,35-5,8	3,975-5,3	6,825-9,1	80,25-108,1	№ 469
Итого за полдник	210-270	8,22-9,67	8,295-9,62	31,225-33,5	242,25-270,1	
Итого за весь день		38,004-46,247	42,859-94,046	145,43-176,178	1115,575-1385,675	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/ сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	150-170	8,42- 9,54	6,36-7,2	37,7-42,7	239,8- 271,7	№ 202
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52- 2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06- 1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-400	12,0- 13,94	13,51- 17,1	56,54- 66,3	393,6- 471,7	
ВТОРЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180-200	1,74- 2,08	2,49- 2,98	7,32-8,78	70,38-78,2	№ 129
Запеканка из печени с рисом	70-80	10,4- 13,8	3,2-4,2	8,4-11,2	121,3-260	№ 355
Пюре картофельное	110-150	3,51- 4,05	5,2-6	7,54-8,7	77-105	№ 377
Морковь припущенная	50-50	0,65- 0,65	4,55- 4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ ххСв
Компот из сухофруктов	180-180	0,54- 0,54	0,09- 0,09	18,09- 18,09	75,6-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	35-45	2,66- 3,42	0,16- 0,36	17,22- 22,14	81,9-105,3	№ 573
Итого за обед	625-705	19,5- 24,54	15,69- 18,18	62,07- 68,87	483,68- 681,6	
ПОЛДНИК						
Рис с овощами	130-150	3-3,6	1,9-2,3	25,9-30,7	158-182,3	№ 241
Чай с молоком	150-180	1,2- 1,44	0,97- 1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-20	1,36- 1,36	0,26- 0,26	7,96-7,96	39-39	№ 575
Итого за полдник	300-350	5,56- 6,4	3,13- 3,73	42,48- 49,01	245-278,9	
Итого за весь день		37,56- 45,38	32,43- 39,11	171,19- 194,28	1165,28- 1475,2	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	150-200	3,8-5,07	4,82-6,43	20,19-26,92	139,46-185,95	№ 229
Какао с молоком	150-180	2,4-2,9	2,17-2,61	10,35-12,42	70,5-84,6	№ 462
Бутерброд с джемом	40-40	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2-20,2	121-121	№ 73
<i>Итого за завтрак</i>	<i>370-440</i>	<i>7,8-9,57</i>	<i>10,79-12,84</i>	<i>50,74-59,54</i>	<i>330,96-391,55</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№ 501
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>100-100</i>	<i>0,5-0,5</i>	<i>0,1-0,1</i>	<i>10,1-10,1</i>	<i>43-43</i>	
ОБЕД						
Суп гороховый на курином бульоне	150-180	4,4-5,33	1,96-2,36	9,46-11,36	73,35-88,02	№ 127
Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60-80	6,3-8,4	4,8-6,5	7,2-9,7	98,25-131	№ 350
Каша гречневая рассыпчатая	110-150	6,24-8,5	4,66-6,3	27,65-37,7	177,58-242,16	№ 202
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	15-25	1,14-1,9	0,12-0,2	7,38-12,3	35,1-58,5	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	15-20	1,02-1,36	0,19-0,26	5,97-7,96	29,7-39,6	№ 575
Итого за обед	<i>500-635</i>	<i>19,1-25,49</i>	<i>11,73-15,62</i>	<i>71,16-94,02</i>	<i>467,98-619,28</i>	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60-60	4,2-4,2	6,7-6,7	27,8-27,8	189-189	№ 542
Кисломолочный продукт	150-180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,0-7,2	75,75-90,9	№ 457
Итого за полдник	<i>230-260</i>	<i>9,33-10,2</i>	<i>16,57-17,32</i>	<i>46,34-47,5</i>	<i>264,75-279,9</i>	
Итого за весь день		<i>36,73-45,76</i>	<i>39,19-45,88</i>	<i>178,34-211,16</i>	<i>1106,69-1333,73</i>	

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	150- 200	4,56- 6,08	4,95- 6,6	27,825- 37,1	174,15- 232,2	№ 233
Кофейный напиток с молоком	180- 200	2,52-2,8	2,25- 2,5	12,24- 13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93,0-93,0	№ 65
Итого за завтрак	355- 425	10,68- 12,48	13,7- 15,6	45,065- 55,7	346,35- 413,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180- 200	1,99- 2,22	2,53- 2,82	7,0- 7,84	59,0- 65,6	№ 114
Жаркое по-домашнему	180- 230	16,92- 18,8	12,87- 14,3	23,22- 25,8	276,3- 353,05	№ 328
Компот из сухофруктов	180- 200	0,54-0,6	0,09- 0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	15-25	1,14-1,9	0,12- 0,2	7,38-12,3	35,1-58,5	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	15-25	1,02-1,7	0,19- 0,3	5,97-9,95	29,7-49,5	№ 575
Итого за обед	570- 680	21,61- 25,22	15,8- 17,72	61,66- 75,99	475,7- 610,65	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	60-60	17,76- 17,76	4,68- 4,68	19,14- 19,14	189,6-189,6	№ 286
Соус молочный, сладкий	20-30	0,666- 0,999	1,238- 1,857	1,274- 1,911	18,9-28,35	№ 406
Чай с молоком	150- 200	1,2-1,6	0,975- 1,3	8,625- 11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	230- 290	19,626- 20,359	6,893- 7,837	29,039- 32,551	256,5- 281,95	
Итого за весь день		52,316- 58,459	36,793- 41,557	145,564- 174,041	1122,55- 1349,8	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшениная вязкая	150-200	6,20-8,27	5,61-7,49	27,19-36,25	184,09-245,46	№ 225
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94,0	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	10,23-13,17	13,12-17,79	46,21-60,05	343,29-451,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 470
Итого за второй завтрак	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150-180	1,575-1,89	3,06-3,672	7,95-9,54	65,7-78,84	№ 100
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	
Бигус	160-210	14,4-18,9	10,64-13,96	4,16-5,46	170,4-223,65	№ 329
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	35-55	2,66-4,18	0,16-0,2	17,22-27,06	81,9-128,7	№ 573
Печенье	28-28	2,1-2,1	2,744-2,744	20,832-20,832	116,2-116,2	№ 582
Итого за обед	532-664	20,949-27,331	17,954-22,226	63,953-78,248	502,375-624,715	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с рыбным фаршем	70-70	7,4-7,4	5,1-5,1	21,26-21,26	161,46-161,46	№ 535
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 501
Итого за полдник	300-350	8,15-8,3	5,25-5,28	36,41-39,44	225,96-238,86	
Итого за весь день		43,679-53,151	40,074-49,066	152,573-183,738	1147,375-1390,785	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет , от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29-7,06	4,85-6,47	24,23-32,31	161,85-215,80	№ 227
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	11,41-13,46	13,6-15,47	41,47-50,91	334,05-396,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Свекольник на курином бульоне	150-200	1,395-1,674	2,835-3,402	6,195-7,434	55,95-67,14	№ 98
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	
Суфле рыбное	60-80	15,4-18,2	6,6-7,8	3,3-3,9	67,2-89,6	№ 303
Макаронные изделия отварные	110-150	4,07-5,55	3,63-4,95	21,67-29,55	135,3-184,5	№ 256
Соус молочный к блюдам	20-30	0,66-1,0	1,24-1,86	1,27-1,92	18,9-28,4	№ 403
Морковь припущенная	50-50	0,65-0,65	4,55-4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ ххМ
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	35-45	2,66-3,42	0,16-0,36	17,22-22,14	81,9-105,3	№ 573
Итого за обед	584-726	25,499-31,295	20,44-24,622	71,536-89,89	493,925-625,365	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	60-60	4,3-4,3	8,0-8,0	28,8-28,8	205-205	№ 543
Молоко кипяченое	150-200	4,35-5,8	3,975-5,3	6,825-9,1	80,25-107	№ 469
Итого за полдник	210-260	8,65-10,1	11,975-13,3	35,625-37,9	285,25-312	
Итого за весь день		45,959-55,255	46,415-53,832	158,431-185,5	1169,525-1378,165	

