Утверждено

Приказ МБДОУ «Детский сад № 6»

№ 90-ОД от 01.06.2023

Десятидневное меню: Ясли12ч - ЛЕТО МБДОУ "Детский сад № 6" /СанПин новый/

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность** | **№ Рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Неделя 1** |
| **День 1** |
| Завтрак | 1. Каша манная жидкая | 150 | 4,28 | 3,871 | 16,499 | 117,958 | 1.2 |
| 2. Кофейный напиток | 150 | 2,941 | 2,103 | 10,765 | 73,98 | 2.1 |
| 3. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 70 | 5,696 | 7,167 | 24,632 | 189,087 | 4.5 |
| Итого за завтрак: | 370 | 12,916 | 13,141 | 51,896 | 381,025 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 3,927 | 1,507 | 1,215 | 34,135 | 1.8 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,793 | 2,269 | 9,652 | 66,198 | 3.8 |
| 3. Греча рассыпчатая | 120 | 2,911 | 2,029 | 12,987 | 81,854 | 2.6 |
| 4. Гуляш мясной | 60 | 11,387 | 5,719 | 12,642 | 147,589 | 8.7 |
| 5. Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 0,122 | 0,061 | 5,64 | 24,239 | 7.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 696 | 22,337 | 11,981 | 57,292 | 427,095 |  |
| Полдник | 1. Омлет паровой натуральный | 130 | 8,178 | 7,718 | 5,376 | 123,682 | 14.6 |
| 2. Салат из кукурузы /консерв/ | 40 | 0,636 | 3,996 | 4,07 | 54,782 | 2.9 |
| 3. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| 4. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 470 | 9,414 | 12,314 | 28,641 | 257,646 |  |
| Итого за день: | 45,292 | 37,562 | 150,454 | 1123,266 |  |
| **День 2** |
| Завтрак | 1. Каша пшенная | 150 | 4,332 | 3,984 | 16,423 | 118,874 | 3.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 4. Какао с молоком | 150 | 2,378 | 1,681 | 8,821 | 59,923 | 3.1 |
| Итого за завтрак: | 358 | 10,331 | 9,726 | 49,874 | 330,8 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 3,927 | 1,507 | 1,215 | 34,135 | 1.8 |
| 2. Суп картофельный | 150 | 1,363 | 1,337 | 9,664 | 56,144 | 92/2008 |
| 3. Суфле из отварной печени | 120 | 30,684 | 12,616 | 9,282 | 273,416 | 6.7 |
| 4. Пюре картофельное /полная карта/ | 120 | 2,428 | 2,607 | 12,484 | 83,111 | 1.6 |
| 5. Салат из зеленого горошкаконсервированного с маслом | 40 | 0,766 | 1,779 | 1,607 | 25,452 | 4.9 |
| 6. Кисель из повидла, джема,варенья | 150 | 0,064 | 0 | 15,065 | 60,514 | 383/2012-15.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 796 | 41,429 | 20,243 | 64,473 | 605,851 |  |
| Полдник | 1. Ватрушка с творогом | 120 | 19,722 | 14,05 | 39,451 | 365,08 | 5.11 |
| 2. Кефир | 150 | 4,213 | 3,521 | 5,826 | 71,843 | 9.1 |
| 3. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 420 | 24,534 | 18,171 | 59,977 | 498,123 |  |
| Итого за день: | 76,919 | 48,264 | 186,949 | 1492,275 |  |
| **День 3** |
| Завтрак | 1. Каша рисовая молочная жидкая с масломсливочным | 150 | 5,02 | 4,824 | 20,045 | 143,676 | 9.2 |
| 2. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| 3. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 4. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 398 | 13,721 | 13,485 | 49,451 | 376,462 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность** | **№ Рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| 2й Завтрак | 1. Молоко кипяченое | 150 | 4,144 | 3,036 | 6,352 | 69,308 | 4.1 |
| 2. Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 68,7 | 1.12 |
| Итого за 2й завтрак: | 165 | 5,704 | 3,816 | 17,872 | 138,008 |  |
| Обед | 1. Бульон куриный | 180 | 3,201 | 2,628 | 1,176 | 41,16 | 2.8 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,702 | 4,049 | 12,111 | 104,746 | 5.8 |
| 3. Жаркое по-домашнему с курой | 150 | 10,148 | 7,876 | 14,123 | 167,979 | 5.7 |
| 4. Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,402 | 2,064 | 1,51 | 26,213 | 10.9 |
| 5. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 656 | 21,275 | 17,138 | 56,701 | 470,678 |  |
| Полдник | 1. Запеканка творожно-морковная | 100 | 14,071 | 9,432 | 15,248 | 202,234 | 1.10 |
| 2. Соус сметанный | 50 | 0,983 | 1,099 | 5,172 | 34,51 | 3.3 |
| 3. Чай с лимоном | 150 | 0,032 | 0,036 | 7,116 | 29,046 | 1.1в |
| Итого за полдник: | 300 | 15,087 | 10,567 | 27,536 | 265,79 |  |
| Итого за день: | 55,787 | 45,006 | 151,559 | 1250,937 |  |
| **День 4** |
| Завтрак | 1. Каша ячка молочная жидкая | 150 | 4,851 | 5,067 | 18,332 | 138,335 | 4.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 4. Кофейный напиток | 150 | 2,941 | 2,103 | 10,765 | 73,98 | 2.1 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 398 | 16,493 | 15,831 | 54,007 | 427,118 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон рыбный | 180 | 4,737 | 0,234 | 1,269 | 26,134 | 8.8 |
| 2. Рассольник ленинградский | 150 | 2,203 | 4,105 | 12,123 | 94,253 | 9.8 |
| 3. Тефтели из рыбы | 60 | 17,799 | 4,469 | 2,054 | 119,708 | 3.7 |
| 4. Рис припущеный с овощами | 80 | 1,857 | 5,593 | 16,744 | 124,733 | 11.6 |
| 5. Компот из изюма | 150 | 0,593 | 0 | 25,189 | 103,13 | 6.1а |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 656 | 29,385 | 14,797 | 72,535 | 541,038 |  |
| Полдник | 1. Овощи в молочном соусе | 120 | 2,855 | 5,091 | 13,499 | 111,621 | 332/2012 |
| 2. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| 3. Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 68,7 | 1.12 |
| 4. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 435 | 5,015 | 6,471 | 44,214 | 259,503 |  |
| Итого за день: | 51,518 | 37,224 | 183,382 | 1285,159 |  |
| **День 5** |
| Завтрак | 1. Макароны отварные с сыром | 150 | 4,247 | 4,491 | 13,149 | 110,817 | 3.6 а |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 4. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| Итого за завтрак: | 358 | 7,868 | 8,552 | 42,275 | 280,803 |  |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за 2й завтрак: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 3,927 | 1,507 | 1,215 | 34,135 | 1.8 |
| 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64 | 150 | 1,98 | 5,099 | 11,909 | 101,446 | 6.8 |
| 3. Голубцы ленивые | 150 | 11,032 | 12,429 | 8,252 | 188,997 | 10.6 |
| 4. Помидор свежий /куском/ | 40 | 0,518 | 0,094 | 1,79 | 10,079 | к/к |
| 5. Кисель из свежемороженных ягод | 150 | 0,064 | 0 | 17,984 | 70,563 | 5.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 706 | 19,717 | 19,526 | 56,305 | 478,3 |  |
| Полдник | 1. Булочка "Выборгская" | 120 | 6,743 | 4,307 | 49,482 | 261,374 | 802/Преобра женская 2002 стр.895 |
| 2. Салат из моркови с курагой | 40 | 0,573 | 0,033 | 5,247 | 23,581 | 42/2012 |
| 3. Чай с лимоном | 150 | 0,032 | 0,036 | 7,116 | 29,046 | 1.1в |
| Итого за полдник: | 310 | 7,348 | 4,377 | 61,845 | 314,001 |  |
| Итого за день: | 35,533 | 33,055 | 175,125 | 1134,304 |  |
| **Неделя 2** |
| **День 6** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность** | **№ Рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,909 | 5,228 | 18,441 | 140,436 | 2.2 |
| 2. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 70 | 5,696 | 7,167 | 24,632 | 189,087 | 4.5 |
| 3. Чай сладкий с молоком | 150 | 2,651 | 1,942 | 9,458 | 65,917 | 1.1б |
| Итого за завтрак: | 370 | 13,256 | 14,337 | 52,531 | 395,44 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Суп из овощей со сметаной | 150 | 1,994 | 2,08 | 8,057 | 58,934 | 12.8 |
| 2. Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 2,186 | 3,747 | 13,169 | 95,141 | 12.6 |
| 3. Тефтели мясные | 60 | 9,553 | 10,399 | 3,16 | 144,584 | 2.7 |
| 4. Икра кабачковая для детского питания | 40 | 0,798 | 3,591 | 3,407 | 48,678 | 6.9 |
| 5. Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 0,122 | 0,061 | 5,64 | 24,239 | 7.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 556 | 16,848 | 20,274 | 48,59 | 444,656 |  |
| Полдник | 1. Пюре картофельное /полная карта/ | 120 | 2,428 | 2,607 | 12,484 | 83,111 | 1.6 |
| 2. Салат из вареной свеклы | 40 | 0,698 | 3,555 | 3,714 | 49,637 | 3.9 |
| 3. Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5.5 |
| 4. Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 68,7 | 1.12 |
| 5. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| Итого за полдник: | 365 | 9,766 | 11,541 | 32,494 | 282,23 |  |
| Итого за день: | 40,496 | 46,277 | 146,239 | 1179,826 |  |
| **День 7** |
| Завтрак | 1. Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,671 | 5,593 | 15,779 | 132,142 | 5.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 4. Какао с молоком | 150 | 2,378 | 1,681 | 8,821 | 59,923 | 3.1 |
| Итого за завтрак: | 358 | 10,67 | 11,334 | 49,23 | 344,068 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 3,927 | 1,507 | 1,215 | 34,135 | 1.8 |
| 2. Суп "метелица" | 150 | 6,388 | 4,819 | 9,95 | 108,991 | 14.8 |
| 3. Гуляш мясной | 60 | 11,387 | 5,719 | 12,642 | 147,589 | 8.7 |
| 4. Греча рассыпчатая | 120 | 2,911 | 2,029 | 12,987 | 81,854 | 2.6 |
| 5. Кисель из свежемороженных ягод | 150 | 0,064 | 0 | 17,984 | 70,563 | 5.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 696 | 26,874 | 14,47 | 69,934 | 516,211 |  |
| Полдник | 1. Лапшевник с творогом | 180 | 11,073 | 8,952 | 14,712 | 185,73 | 84 |
| 2. Кефир | 150 | 4,213 | 3,521 | 5,826 | 71,843 | 9.1 |
| Итого за полдник: | 330 | 15,286 | 12,473 | 20,537 | 257,573 |  |
| Итого за день: | 53,455 | 38,402 | 152,327 | 1175,352 |  |
| **День 8** |
| Завтрак | 1. Вермишель молочная /суп молочный смакаронными изделиями/ | 150 | 3,348 | 3,78 | 8,425 | 81,11 | 10.2 |
| 2. Кофейный напиток | 150 | 2,941 | 2,103 | 10,765 | 73,98 | 2.1 |
| 3. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 4. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 398 | 14,989 | 14,544 | 44,1 | 369,892 |  |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за 2й завтрак: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 |  |
| Обед | 1. Бульон куриный | 180 | 3,201 | 2,628 | 1,176 | 41,16 | 2.8 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,702 | 4,049 | 12,111 | 104,746 | 5.8 |
| 3. Гренки из пшеничного хлеба | 11 | 0,792 | 0,275 | 5,412 | 27,83 | 3.5 |
| 4. Плов из отварной птицы | 150 | 12,816 | 10,339 | 17,759 | 215,355 | 7.6 |
| 5. Салат из помидоров и огурцов | 40 | 0,391 | 2,461 | 1,456 | 29,534 | 10.9 |
| 6. Компот из кураги | 150 | 1,714 | 0,081 | 19,749 | 86,584 | 6.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 717 | 25,813 | 20,229 | 72,82 | 578,289 |  |
| Полдник | 1. Овощи в молочном соусе | 120 | 2,855 | 5,091 | 13,499 | 111,621 | 332/2012 |
| 2. Бутерброд с джемом /повидлом/ | 20 | 0,596 | 0,23 | 10,866 | 44,99 | 2/2008-12.5 |
| 3. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| Итого за полдник: | 290 | 3,451 | 5,321 | 28,86 | 174,593 |  |
| Итого за день: | 44,853 | 40,694 | 160,48 | 1183,975 |  |
| **День 9** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность** | **№ Рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Завтрак | 1. Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,294 | 5,633 | 17,679 | 142,596 | 8.2 |
| 2. Чай сладкий с молоком | 150 | 2,651 | 1,942 | 9,458 | 65,917 | 1.1б |
| 3. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 70 | 5,696 | 7,167 | 24,632 | 189,087 | 4.5 |
| Итого за завтрак: | 370 | 13,641 | 14,742 | 51,768 | 397,599 |  |
| 2й Завтрак | 1. Молоко кипяченое | 150 | 4,144 | 3,036 | 6,352 | 69,308 | 4.1 |
| 2. Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 68,7 | 1.12 |
| Итого за 2й завтрак: | 165 | 5,704 | 3,816 | 17,872 | 138,008 |  |
| Обед | 1. Бульон рыбный | 180 | 4,737 | 0,234 | 1,269 | 26,134 | 8.8 |
| 2. Суп картофельный с крупой /п/ | 150 | 2,34 | 3,362 | 13,97 | 95,494 | 10.8 |
| 3. Пюре картофельное /полная карта/ | 120 | 2,428 | 2,607 | 12,484 | 83,111 | 1.6 |
| 4. Суфле из рыбы | 60 | 15,941 | 4,116 | 1,897 | 108,509 | 10.7 |
| 5. Огурец свежий (куском) | 40 | 0,33 | 0,041 | 1,031 | 5,776 | к/к |
| 6. Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 0,122 | 0,061 | 5,64 | 24,239 | 7.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 736 | 28,094 | 10,817 | 51,448 | 416,344 |  |
| Полдник | 1. Пирожок с фаршем из капусты и яйцом | 200 | 9,896 | 12,663 | 47,571 | 343,833 | 75 |
| 2. Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 4,495 | 17,982 | 1.1а |
| Итого за полдник: | 350 | 9,896 | 12,663 | 52,066 | 361,815 |  |
| Итого за день: | 57,335 | 42,038 | 173,155 | 1313,766 |  |
| **День 10** |
| Завтрак | 1. Каша кукурузная | 150 | 4,237 | 4,637 | 19,48 | 137,551 | 6.2 |
| 2. Кофейный напиток | 150 | 2,941 | 2,103 | 10,765 | 73,98 | 2.1 |
| 3. Батон нарезной обогащенный | 54 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 2.5 |
| 4. Масло (порциями) | 4 | 0,021 | 2,811 | 0,03 | 25,503 | 9.5 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 398 | 15,878 | 15,401 | 55,155 | 426,334 |  |
| 2й Завтрак | 1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ дляраннего возраста | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 13.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 100 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 3,927 | 1,507 | 1,215 | 34,135 | 1.8 |
| 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64 | 150 | 1,98 | 5,099 | 11,909 | 101,446 | 6.8 |
| 3. Тефтели мясные | 60 | 9,553 | 10,399 | 3,16 | 144,584 | 2.7 |
| 4. Капуста тушеная | 120 | 2,643 | 4,351 | 11,295 | 94,965 | 4.6 |
| 5. Помидор свежий /куском/ | 40 | 0,518 | 0,094 | 1,79 | 10,079 | к/к |
| 6. Кисель из свежемороженных ягод | 150 | 0,064 | 0 | 17,984 | 70,563 | 5.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 | 2,196 | 0,396 | 15,156 | 73,08 | 1.5 |
| Итого за обед: | 736 | 20,881 | 21,846 | 62,509 | 528,853 |  |
| Полдник | 1. Запеканка из творога | 80 | 11,467 | 7,764 | 9,128 | 152,601 | 2.10 |
| 2. Соус сметанный | 50 | 0,983 | 1,099 | 5,172 | 34,51 | 3.3 |
| 3. Кефир | 150 | 4,213 | 3,521 | 5,826 | 71,843 | 9.1 |
| Итого за полдник: | 280 | 16,663 | 12,384 | 20,126 | 258,954 |  |
| Итого за день: | 54,047 | 49,756 | 150,415 | 1271,641 |  |
| Среднее значение за период | 515,235 | 418,278 | 1630,084 | 12410,5 |  |