Утверждено

Приказ МБДОУ «Детский сад № 6»

№ 90-ОД от 01.06.2023

Десятидневное меню: Сад 12 ч. - 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 | 180 | 5,12 | 4,348 | 21,531 | 145,741 | 1.2 |
| 2. Кофейный напиток | 180 | 2,943 | 2,094 | 11,774 | 77,994 | 2.1 |
| 3. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 90 | 8,092 | 9,691 | 34,48 | 262,139 | 4.5 |
| Итого за завтрак: | 450 | 16,154 | 16,134 | 67,786 | 485,873 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 5,423 | 2,102 | 1,316 | 45,872 | 1.8 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 2,964 | 2,368 | 14,615 | 91,629 | 3.8 |
| 3. Греча рассыпчатая | 120 | 4,157 | 2,577 | 18,55 | 114,02 | 2.6 |
| 4. Гуляш мясной | 80 | 10,708 | 10,323 | 13,868 | 191,215 | 8.7 |
| 5. Компот из свежезамороженных ягод | 200 | 0,172 | 0,086 | 7,011 | 30,416 | 7.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 805 | 26,17 | 17,952 | 74,304 | 564,503 |  |
| Полдник | 1. Омлет паровой натуральный | 150 | 8,207 | 8,299 | 5,421 | 129,208 | 14.6 |
| 2. Салат из кукурузы /консерв/ | 60 | 0,848 | 3,996 | 5,219 | 60,228 | 2.9 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| 4. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 540 | 9,656 | 12,895 | 31,634 | 275,81 |  |
| Итого за день: | | | 52,605 | 47,106 | 186,349 | 1383,686 |  |
| **День 2** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша пшенная | 200 | 4,898 | 4,419 | 20,184 | 140,098 | 3.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Какао с молоком | 180 | 4,404 | 3,61 | 14,874 | 109,586 | 3.1 |
| Итого за завтрак: | 457 | 14,223 | 13,854 | 68,553 | 459,124 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 5,423 | 2,102 | 1,316 | 45,872 | 1.8 |
| 2. Суп картофельный | 200 | 1,415 | 3,522 | 9,956 | 77,206 | 92/2008 |
| 3. Пюре картофельное /полная карта/ | 150 | 2,433 | 3,169 | 12,49 | 88,212 | 1.6 |
| 4. Суфле из отварной печени | 170 | 39,36 | 15,961 | 14,406 | 358,711 | 6.7 |
| 5. Салат из зеленого горошка  консервированного с маслом | 60 | 1,136 | 2,052 | 2,307 | 32,236 | 4.9 |
| 6. Кисель из повидла, джема,варенья | 180 | 0,099 | 0 | 24,99 | 100,357 | 383/2012-  15.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 985 | 52,611 | 27,3 | 84,41 | 793,945 |  |
| Полдник | 1. Ватрушка с творогом | 130 | 24,622 | 15,88 | 50,297 | 445,127 | 5.11 |
| 2. Кефир | 180 | 5,025 | 4,486 | 7,178 | 95,109 | 9.1 |
| 3. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 460 | 30,247 | 20,966 | 72,175 | 601,435 |  |
| Итого за день: | | | 97,706 | 62,246 | 237,764 | 1912,005 |  |
| **День 3** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом  сливочным | 200 | 5,777 | 6,319 | 22,624 | 170,478 | 9.2 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 4,219 | 3,135 | 0,211 | 45,934 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 497 | 14,917 | 15,279 | 62,625 | 451,027 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге- тическая ценность** | **№ Рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| 2й Завтрак | 1. Молоко кипяченое | 200 | 4,605 | 3,373 | 7,057 | 77,009 | 4.1 |
| 2. Печенье | 30 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 1.12 |
| Итого за 2й завтрак: | 230 | 7,205 | 4,673 | 26,257 | 191,509 |  |
| Обед | 1. Бульон куриный | 200 | 4,134 | 2,771 | 1,615 | 47,933 | 2.8 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми | 180 | 7,047 | 5,346 | 16,426 | 143,446 | 5.8 |
| 3. Жаркое по-домашнему с курой | 180 | 13,593 | 10,423 | 14,209 | 205,013 | 5.7 |
| 4. Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,597 | 4,094 | 2,25 | 48,239 | 10.9 |
| 5. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 790 | 28,741 | 23,253 | 66,071 | 593,481 |  |
| Полдник | 1. Запеканка творожно-морковная | 100 | 17,413 | 10,887 | 18,103 | 240,112 | 1.10 |
| 2. Соус сметанный | 50 | 1,185 | 1,169 | 6,411 | 40,907 | 3.3 |
| 3. Чай с лимоном | 180 | 0,057 | 0,056 | 7,407 | 30,361 | 1.1в |
| Итого за полдник: | 330 | 18,655 | 12,112 | 31,922 | 311,38 |  |
| Итого за день: | | | 69,518 | 55,317 | 186,875 | 1547,397 |  |
| **День 4** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша ячка молочная жидкая | 200 | 5,751 | 5,34 | 24,4 | 168,667 | 4.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Кофейный напиток | 180 | 2,943 | 2,094 | 11,774 | 77,994 | 2.1 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 4,219 | 3,135 | 0,211 | 45,934 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 497 | 17,834 | 16,394 | 69,882 | 502,035 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон рыбный | 200 | 7,484 | 0,388 | 1,615 | 39,889 | 8.8 |
| 2. Рассольник ленинградский | 180 | 2,929 | 3,495 | 15,719 | 106,047 | 9.8 |
| 3. Тефтели из рыбы | 80 | 19,024 | 5,062 | 1,215 | 126,567 | 3.7 |
| 4. Рис припущенный с овощами | 100 | 2,559 | 6,609 | 23,354 | 163,137 | 11.6. |
| 5. Компот из изюма | 180 | 0,63 | 0 | 27,252 | 111,529 | 6.1а |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 785 | 35,371 | 16,048 | 88,101 | 638,519 |  |
| Полдник | 1. Овощи в молочном соусе | 150 | 3,366 | 6,338 | 15,687 | 133,255 | 332/2012 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| 3. Печенье | 30 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 1.12 |
| 4. Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 61,2 | 2.4 |
| Итого за полдник: | 510 | 6,566 | 8,238 | 55,881 | 334,13 |  |
| Итого за день: | | | 60,396 | 40,805 | 226,489 | 1532,184 |  |
| **День 5** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Макароны отварные с сыром | 180 | 7,363 | 7,456 | 21,034 | 182,211 | 3.6 а |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| Итого за завтрак: | 437 | 12,284 | 13,281 | 60,823 | 416,826 |  |
| 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 | 5,423 | 2,102 | 1,316 | 45,872 | 1.8 |
| 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64 | 180 | 2,14 | 3,117 | 12,643 | 87,185 | 6.8 |
| 3. Голубцы ленивые | 180 | 10,114 | 11,861 | 9,173 | 183,895 | 10.6 |
| 4. Помидор свежий /куском/ | 50 | 0,647 | 0,118 | 2,234 | 12,583 | к/к |
| 5. Кисель из свежемороженных ягод | 180 | 0,09 | 0 | 23,634 | 94,896 | 5.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 815 | 21,158 | 17,693 | 67,945 | 515,781 |  |
| Полдник | 1. Булочка "Выборгская" | 120 | 7,952 | 3,974 | 61,301 | 312,908 | 802/Преобра женская 2002 стр.895 |
| 2. Салат из моркови с курагой | 60 | 1,028 | 0,058 | 9,378 | 42,148 | 42/2012 |
| 3. Чай с лимоном | 180 | 0,057 | 0,056 | 7,407 | 30,361 | 1.1в |
| Итого за полдник: | 360 | 9,037 | 4,087 | 78,086 | 385,416 |  |
| Итого за день: | | | 43,08 | 35,661 | 221,554 | 1379,223 |  |
| **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 | 200 | 5,912 | 5,858 | 23,457 | 170,178 | 2.2 |
| 2. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 90 | 8,092 | 9,691 | 34,48 | 262,139 | 4.5 |
| 3. Чай сладкий с молоком | 180 | 3,093 | 2,266 | 11,098 | 77,157 | 1.1б |
| Итого за завтрак: | 470 | 17,097 | 17,815 | 69,035 | 509,474 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,916 | 3,836 | 12,707 | 97,266 | 12.8 |
| 2. Макаронные изделия отварные с маслом | 140 | 3,481 | 3,756 | 21,047 | 131,917 | 12.6 |
| 3. Тефтели мясные | 80 | 9,275 | 10,522 | 1,836 | 139,266 | 2.7 |
| 4. Икра кабачковая для детского питания | 60 | 1,197 | 5,387 | 5,111 | 73,017 | 6.9 |
| 5. Компот из свежезамороженных ягод | 200 | 0,172 | 0,086 | 7,011 | 30,416 | 7.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 775 | 19,787 | 24,082 | 66,657 | 563,232 |  |
| Полдник | 1. Пюре картофельное /полная карта/ | 150 | 2,433 | 3,169 | 12,49 | 88,212 | 1.6 |
| 2. Салат из вареной свеклы | 60 | 0,757 | 3,558 | 4,032 | 51,179 | 3.9 |
| 3. Яйца вареные | 40 | 4,219 | 3,135 | 0,211 | 45,934 | 5.5 |
| 4. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| 5. Печенье | 30 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 1.12 |
| Итого за полдник: | 460 | 10,009 | 11,162 | 42,227 | 325 |  |
| Итого за день: | | | 47,519 | 53,183 | 190,544 | 1455,206 |  |
| **День 7** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,575 | 6,391 | 18,64 | 154,378 | 5.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Какао с молоком | 180 | 4,404 | 3,61 | 14,874 | 109,586 | 3.1 |
| Итого за завтрак: | 457 | 14,9 | 15,826 | 67,009 | 473,404 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 5,423 | 2,102 | 1,316 | 45,872 | 1.8 |
| 2. Суп "метелица" | 200 | 6,555 | 6,494 | 14,255 | 142,326 | 14.8 |
| 3. Гуляш мясной | 80 | 10,708 | 10,323 | 13,868 | 191,215 | 8.7 |
| 4. Греча рассыпчатая | 120 | 4,157 | 2,577 | 18,55 | 114,02 | 2.6 |
| 5. Кисель из свежемороженных ягод | 180 | 0,09 | 0 | 23,634 | 94,896 | 5.1 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 805 | 29,678 | 21,991 | 90,567 | 679,679 |  |
| Полдник | 1. Лапшевник с творогом | 210 | 16,881 | 13,352 | 19,828 | 270,764 | 84 |
| 2. Кефир | 180 | 5,025 | 4,486 | 7,178 | 95,109 | 9.1 |
| Итого за полдник: | 390 | 21,905 | 17,838 | 27,006 | 365,873 |  |
| Итого за день: | | | 67,108 | 55,781 | 197,207 | 1576,456 |  |
| **День 8** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Вермишель молочная /суп молочный с  макаронными изделиями/ | 200 | 4,804 | 4,828 | 18,12 | 135,146 | 10.2 |
| 2. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 3. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 4. Яйца вареные | 40 | 4,219 | 3,135 | 0,211 | 45,934 | 5.5 |
| 5. Кофейный напиток | 180 | 2,943 | 2,094 | 11,774 | 77,994 | 2.1 |
| Итого за завтрак: | 497 | 16,887 | 15,881 | 63,601 | 468,514 |  |
| 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 | 200 | 4,134 | 2,771 | 1,615 | 47,933 | 2.8 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми | 180 | 7,047 | 5,346 | 16,426 | 143,446 | 5.8 |
| 3. Гренки из пшеничного хлеба | 19 | 0,72 | 0,25 | 4,92 | 25,3 | 3.5 |
| 4. Плов из отварной птицы | 180 | 11,271 | 9,022 | 19,64 | 204,845 | 7.6 |
| 5. Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,597 | 4,094 | 2,25 | 48,239 | 10.9 |
| 6. Компот из кураги | 180 | 1,82 | 0,086 | 22,605 | 98,475 | 6.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 864 | 28,334 | 22,064 | 86,401 | 659,589 |  |
| Полдник | 1. Овощи в молочном соусе | 150 | 3,366 | 6,338 | 15,687 | 133,255 | 332/2012 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| 3. Бутерброд с джемом /повидлом/ | 25 | 0,839 | 0,25 | 24,314 | 99,55 | 2/2008-12.5 |
| Итого за полдник: | 355 | 4,205 | 6,588 | 46,295 | 257,98 |  |
| Итого за день: | | | 50,026 | 45,133 | 210,998 | 1447,282 |  |
| **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 | 200 | 5,733 | 5,643 | 21,168 | 158,393 | 8.2 |
| 2. Бутерброд с сыром,сл.маслом | 90 | 8,092 | 9,691 | 34,48 | 262,139 | 4.5 |
| 3. Чай сладкий с молоком | 180 | 3,093 | 2,266 | 11,098 | 77,157 | 1.1б |
| Итого за завтрак: | 470 | 16,918 | 17,6 | 66,746 | 497,689 |  |
| 2й Завтрак | 1. Молоко кипяченое | 200 | 4,605 | 3,373 | 7,057 | 77,009 | 4.1 |
| 2. Печенье | 30 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 1.12 |
| Итого за 2й завтрак: | 230 | 7,205 | 4,673 | 26,257 | 191,509 |  |
| Обед | 1. Бульон рыбный | 200 | 7,484 | 0,388 | 1,615 | 39,889 | 8.8 |
| 2. Суп картофельный с крупой /п/ | 180 | 2,895 | 5,746 | 17,218 | 132,165 | 10.8 |
| 3. Пюре картофельное /полная карта/ | 150 | 2,433 | 3,169 | 12,49 | 88,212 | 1.6 |
| 4. Суфле из рыбы | 80 | 12,295 | 6,25 | 2,369 | 114,91 | 10.7 |
| 5. Огурец свежий (куском) | 50 | 0,412 | 0,052 | 1,289 | 7,217 | к/к |
| 6. Компот из свежезамороженных ягод | 200 | 0,172 | 0,086 | 7,011 | 30,416 | 7.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 905 | 28,437 | 16,185 | 60,938 | 504,159 |  |
| Полдник | 1. Пирожок с фаршем из капусты и яйцом | 200 | 9,937 | 15,611 | 47,573 | 370,542 | 75 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 6,294 | 25,175 | 1.1а |
| Итого за полдник: | 380 | 9,937 | 15,611 | 53,867 | 395,717 |  |
| Итого за день: | | | 62,496 | 54,07 | 207,809 | 1589,073 |  |
| **День 10** | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша кукурузная | 200 | 5,379 | 5,373 | 25,653 | 172,486 | 6.2 |
| 2. Кофейный напиток | 180 | 2,943 | 2,094 | 11,774 | 77,994 | 2.1 |
| 3. Батон нарезной обогащенный | 72 | 4,896 | 1,7 | 33,456 | 172,04 | 2.5 |
| 4. Масло (порциями) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 9.5 |
| 5. Яйца вареные | 40 | 4,219 | 3,135 | 0,211 | 45,934 | 5.5 |
| Итого за завтрак: | 497 | 17,463 | 16,427 | 71,134 | 505,854 |  |
| 2й Завтрак | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 | 12.1 |
| Итого за 2й завтрак: | 125 | 0,625 | 0,125 | 12,625 | 57,5 |  |
| Обед | 1. Бульон мясной | 180 | 5,423 | 2,102 | 1,316 | 45,872 | 1.8 |
| 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64 | 180 | 2,14 | 3,117 | 12,643 | 87,185 | 6.8 |
| 3. Тефтели мясные | 80 | 9,275 | 10,522 | 1,836 | 139,266 | 2.7 |
| 4. Капуста тушеная | 150 | 3,509 | 6,378 | 15,386 | 132,972 | 4.6 |
| 5. Помидор свежий /куском/ | 50 | 0,647 | 0,118 | 2,234 | 12,583 | к/к |
| 6. Кисель из свежемороженных ягод | 180 | 0,09 | 0 | 23,634 | 94,896 | 5.1 |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 2,745 | 0,495 | 18,945 | 91,35 | 1.5 |
| Итого за обед: | 865 | 23,829 | 22,731 | 75,994 | 604,125 |  |
| Полдник | 1. Запеканка из творога | 100 | 17,164 | 11,639 | 17,267 | 242,558 | 2.10 |
| 2. Соус сметанный | 50 | 1,185 | 1,169 | 6,411 | 40,907 | 3.3 |
| 3. Кефир | 180 | 5,025 | 4,486 | 7,178 | 95,109 | 9.1 |
| Итого за полдник: | 330 | 23,374 | 17,294 | 30,856 | 378,574 |  |
| Итого за день: | | | 65,29 | 56,578 | 190,609 | 1546,053 |  |
| Среднее значение за период | | | 615,744 | 505,88 | 2056,198 | 15368,567 |  |