

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель



(подпись)

Филова Е.А.

(Ф. И. О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая
МБДОУ-детский сад № 21
пос. Калининский



(подпись)

Гаджиева О.И.

(Ф. И. О.)

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -
детский сад № 21 пос. Калининский Моздокского района РСО – Алания**

возрастная категория – с 2-х до 3-х лет и с 3-х до 7 лет

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -
детский сад № 21 пос. Калининский Моздокского района РСО – Алания
возрастная категория – с 2-х до 3-х лет и с 3-х до 7 лет

День: 1
Неделя: первая
Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150	25,1	12,3	24,6	309,0	180	30,1	14,8	29,5	371,0	243
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Итого по приёму пищи:		340	30,70	22,57	52,18	534,00	410	36,83	27,42	63,59	629,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,63	0,14	15,65	80,0	115	0,9	0,2	23,07	98,0	386
Итого по приёму пищи:		95	0,63	0,14	15,65	80,0	115	0,9	0,2	23,07	98,0	
ОБЕД	Суп овощной	180	2,16	3,69	7,65	72,9	200	3,44	4,2	8,5	81,0	б/н
	Рулет мясной с луком и яйцами	60	7,46	6,15	5,87	109,0	80	9,98	8,11	8,04	145,0	312
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	30	0,34	1,26	2,4	22,35	375
	Каша ячневая вязкая	120	2,55	3,14	16,44	104,5	150	3,19	4,45	20,55	130,6	182
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		605	16,21	18,50	69,32	507,52	750	21,91	25,15	86,5	648,3	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,31	63,0	40	5,08	4,6	2,31	63,0	227
	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	120	1,61	7,39	9,22	109,92	46
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,32	40	2,45	0,85	16,74	85,77	10
	Печенье	25	1,78	2,61	16,9	98,11	45	3,2	4,7	30,5	177,0	б/н
Итого по приёму пищи:		345	6,43	10,76	24,70	377,03	425	6,69	11,99	29,13	507,7	
Итого за день:			53,97	51,97	161,85	1 498,55	66,33	64,76	202,27	1 882,95		

День: 2
 Неделя: первая
 Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	160	3,69	5,4	22,56	154,0	210	4,91	6	28,41	187,0	199
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0	412
Итого по приёму пищи:		350	6,18	12,96	44,17	318,00	440	8,03	15,45	56,67	378,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
Итого по приёму пищи:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,84	11,6	95,94	200	4,09	4,27	12,91	106,6	87
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,0	80	12,4	9,24	12,6	183,0	299
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,4	110,0	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,76	4,04	2,36	48,8	60	1,14	5,07	3,76	74,3	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		590	19,45	19,50	76,74	558,09	720	24,69	24,45	94,9	705,0	
ПОЛДНИК	Пирог с рыбой, рисом и яйцом	100	6,12	7,14	30,4	280,0	120	7,34	8,56	36,48	336,0	437
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	180	5,48	4,88	9,07	102,0	415
Итого по приёму пищи:		250	10,70	11,22	37,98	365,00	300	12,82	13,44	45,55	438,0	
Итого за день:			36,71	44,06	168,20	1 282,89		45,94	53,74	206,88	1 565,01	

День: 3
 Неделя: первая
 Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	2,4	3,82	21,04	128,0	210	3,18	3,89	26,38	153,0	199
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	40	4,73	6,88	14,56	139,0	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,45	84,0	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Итого по приёму пищи:		370	9,28	12,16	51,05	351,00	450	12,51	14,13	64,60	435,00	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	18,9	76,8	180	0,9	0	22,7	82,1	418
Итого по приёму пищи:		150	0,75	0,00	18,90	76,8	180	0,9	0	22,7	82,1	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	1,84	4,01	12,26	79,9	200	2,04	4,46	13,63	88,8	94
	Плов из птицы	150	15	13,8	25,08	285,0	180	18,4	16,8	30,5	348,0	321
	Помидоры или огурцы солёные	30	0,24	0	0,48	3,96	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		550	19,53	18,66	69,26	510,67	660	23,91	22,33	83,5	616,0	
ПОЛДНИК	Омлет овощной	150	9,84	19,81	5,0	238,2	180	11,81	23,78	6,0	285,8	234
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,32	40	2,45	0,85	16,74	85,77	10
	Вафли	25	0,6	0,5	14,6	71,7	45	1,35	1,13	32,9	161,0	б/н
Итого по приёму пищи:		355	12,35	20,96	39,26	403,22	445	15,73	25,78	65,84	573,6	
Итого за день:			41,91	51,78	178,47	1 341,69	53,05	62,24	236,60	1 706,68		

День: 4
 Неделя: первая
 Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	160	25,1	12,3	24,6	309,0	210	30,1	14,8	29,5	371,0	200
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Итого по приёму пищи:		350	30,70	22,57	52,18	534,00	440	36,83	27,42	63,59	629,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	95	1,47	0,47	19,25	90,2	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого по приёму пищи:		95	1,47	0,47	19,25	90,2	100	1,5	0,5	21	95,0	
ОБЕД	Суп рыбный	180	12,74	0,6	9,22	105,4	200	15,92	0,75	11,52	131,75	б/н
	Пельмени мясные со сметаной	150	15,63	6,81	28,2	328,0	180	18,76	8,18	33,84	394,2	310
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		520	31,60	8,26	74,38	599,75	610	38,68	10	90,6	729,9	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущёнкой	180	19,8	4,84	26	227,0	210	23,1	5,65	30,3	264,0	251
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,32	40	2,45	0,85	16,74	85,77	10
Итого по приёму пищи:		360	21,64	5,48	53,26	351,32	430	25,55	6,50	64,64	421,8	
Итого за день:			85,41	36,78	199,07	1 575,27		102,56	44,42	239,78	1 875,63	

День: 5
Неделя: первая
Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	200	11,17	10,28	31,78	264,0	220
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0	412
Итого по приёму пищи:		340	11,78	17,57	44,32	382,00	430	14,29	19,73	60,04	455,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
Итого по приёму пищи:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Рассольник	180	1,48	3,78	11,7	87,3	200	1,64	4,2	13	97,0	82
	Капуста тушёная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266,0	180	16	19,38	20,26	320,4	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		520	18,05	20,79	65,55	519,65	610	21,64	24,65	78,5	621,3	
ПОЛДНИК	Булочка / рогалик с повидлом	110	7,26	15,8	45,2	352,0	130	8,58	18,7	53,5	417,0	426
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Конфета	20	0,66	1,52	16,3	81,6	40	1,32	3,04	32,8	163,0	б/н
Итого по приёму пищи:		280	12,27	21,07	67,50	508,60	350	15,12	26,24	93,50	670,0	
Итого за день:			42,48	59,81	186,68	1 452,05		51,45	71,02	241,79	1 790,31	

День: 6
 Неделя: вторая
 Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет цен-ть (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет цен-ть (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	2,12	3,89	26,86	151,0	210	2,82	5,18	35,81	203,0	199
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,45	84,0	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Итого по приёму пищи:		370	6,72	12,90	56,93	371,00	440	8,53	16,40	72,91	456,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,63	0,14	15,65	80,0	115	0,9	0,2	23,07	98,0	386
Итого по приёму пищи:		95	1,50	0,15	4,35	80,0	115	0,9	0,2	23,07	98,0	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,5	83,7	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5/2
	Жаркое по-домашнему	150	18,8	3,04	15,0	181,0	180	22,5	3,65	18,0	217,0	292
	Помидоры или огурцы солёные	30	0,24	0	0,48	3,96	50	0,4	0	0,8	6,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		550	23,80	7,85	62,94	435,01	660	28,6	9,12	75,69	520,5	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	13,17	7,8	41,6	288,5	120	15,8	9,36	49,92	346,2	441
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
Итого по приёму пищи:		250	13,17	7,80	56,30	348,50	300	15,80	9,36	67,52	418,2	
Итого за день:			45,19	28,70	180,52	1 234,51		53,83	35,08	239,19	1 492,71	

День: 7
 Неделя: вторая
 Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	210	6,03	5,21	18,83	145,2	100
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	40	4,73	6,88	14,56	139,0	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого по приёму пищи:		370	9,97	11,58	38,61	298,68	450	12,83	13,68	48,42	366,20	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
Итого по приёму пищи:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Суп сборный со сметаной	180	1,48	3,78	11,7	87,3	200	1,64	4,2	13,0	97,0	б/н
	Рыба тушёная	60	5,74	2,89	1,54	55,0	80	7,66	3,85	2,2	74,0	261
	Каша пшеничная	120	3,15	3,15	19,3	118,4	150	3,94	3,94	24,24	148,0	182
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	60	0,9	6,06	5,1	78,6	57
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		590	13,42	14,71	67,38	458,87	720	17,21	19,12	83,1	576,8	
ПОЛДНИК	Оливье (с куриной грудкой)	150	11,7	6,26	7,72	168,45	180	14,07	7,51	9,26	202,14	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,32	40	2,45	0,85	16,74	85,77	10
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Печенье	25	1,78	2,61	16,9	98,11	45	3,2	4,7	30,5	177,0	б/н
Итого по приёму пищи:		325	11,59	11,59	37,58	355,56	405	20,94	11,55	41,82	486,1	
Итого за день:			35,36	38,26	152,88	1 154,91		51,38	44,75	183,11	1 473,15	

День: 8
Неделя: вторая
Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	180	6,3	3,78	20,5	142,0	210	7,35	4,41	23,19	168,0	1/4
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Чай сладкий	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого по приёму пищи:		370	8,82	11,34	42,22	307,00	440	10,53	13,86	51,66	360,00	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	18,9	76,8	180	0,9	0	22,7	82,1	418
Итого по приёму пищи:		150	0,75	0,00	18,90	76,8	180	0,9	0	22,7	82,1	
ОБЕД	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,7	97,02	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	Голубцы ленивые с мясом	150	12,8	12,5	14,01	199,81	180	15,3	14,9	16,81	239,77	б/н
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		520	19,20	17,14	57,15	442,60	610	22,76	20,18	68,4	526,8	
ПОЛДНИК	Вареники с картофелем с луком и яйцом	150	6,63	7,71	38,4	276,7	180	7,96	9,25	46,1	331,2	425
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,45	84,0	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Итого по приёму пищи:		300	8,78	9,17	53,85	360,70	360	10,61	11,04	64,93	433,2	
Итого за день:			37,55	37,65	172,12	1 187,10		44,80	45,08	207,68	1 402,08	

День: 9
Неделя: вторая
Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Сырники со сгущённой (вареньем)	120	22,4	15,2	13,7	281,0	170	31,8	21,5	19,4	398,0	245
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,45	84,0	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Итого по приёму пищи:		310	27,00	24,21	43,77	501,00	400	37,51	32,72	56,50	651,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	95	1,47	0,47	19,25	90,2	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого по приёму пищи:		95	1,47	0,47	19,25	90,2	100	1,5	0,5	21	95,0	
ОБЕД	Суп крестьянский	180	1,56	2,04	10,29	65,88	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,0	80	10,64	3,76	87,67	107,0	271
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	30	0,34	1,26	2,4	22,35	366
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,4	110,0	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,9	60	0,51	3,07	1,57	35,9	20
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		605	15,77	12,22	71,88	337,13	750	20,29	16,23	168,7	420,0	
ПОЛДНИК	Плов с изюмом	150	3,61	4,77	42,66	229,08	180	4,33	5,72	51,19	274,89	б/н
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	180	0	0	17,6	72,0	118
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,32	40	2,45	0,85	16,74	85,77	10
	Вафли	25	0,6	0,5	14,6	71,7	45	1,35	1,13	32,9	161,0	б/н
Итого по приёму пищи:		355	6,05	5,91	84,52	425,10	445	4,33	5,72	68,79	593,7	
Итого за день:			50,29	42,81	219,42	1 353,43		63,63	55,17	314,95	1 759,67	

День: 10
Неделя: вторая
Период: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: с 2 до 3 лет					Возрастная категория: с 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетический центр (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	3,85	5,14	27,78	173,3	210	4,59	4,9	31,26	187,0	199
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	151,0	1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого по приёму пищи:		370	6,37	12,70	49,50	338,25	440	7,77	14,35	59,73	379,00	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
Итого по приёму пищи:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	2,77	3,53	9,17	73,8	200	3,08	3,92	10,19	81,2	б/н
	Тефтели мясные («Ёжики»)	60	5,7	9,18	6,84	133,0	80	7,6	12,2	9,12	177,0	304
	Соус сметанный с томатом	15	0,28	0,88	1,19	13,84	30	0,57	1,76	2,38	27,69	375
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,36	26,6	157,0	150	5,51	4,2	33,3	196,0	219
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,93	0	24,26	96,7	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	50	3,07	1,07	20,93	107,21	10
Итого по приёму пищи:		565	16,38	17,80	80,76	543,99	690	20,76	23,15	100,2	658,1	
ПОЛДНИК	Пирожок печёный с картофелем и сыром	100	6,12	7,14	30,4	280,0	120	7,34	8,56	36,48	336,0	437
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	180	5,48	4,88	9,07	102,0	415
	Конфета	20	0,66	1,52	16,3	81,6	40	1,32	3,04	32,8	163,0	б/н
Итого по приёму пищи:		270	10,70	11,22	37,98	446,60	340	12,82	13,44	45,55	601,0	
Итого за день:			33,83	42,10	177,55	1 370,64		41,75	51,34	215,26	1 682,11	