

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №250
(МБДОУ - детский сад № 250)
Патриотов ул., д. 10а, Екатеринбург, Свердловская область, 620023
Тел. (343)263-46-47, (343)263-47-53, Email: mdou250@eduekb.ru. <https://250.tvoysadik.ru/>
ОГРН 1066605761269, ИНН 6664067701, КПП 607901001



Утверждено
Приказ № 69-о от 02.04.2024
Заведующий МБДОУ –
детского сада № 250
Рыкова Т.В.

Примерное двадцатидневное меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 250

Екатеринбург, 2024

1-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н123с-2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на концентрированном молоке	150	200	4,4	5,8	5,9	8,56	16,4	21,9	139,77	194,3
2.	030 /030-3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	2,16	2,85	2,05	2,54	9,62	12,34	55,94	87,63
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,09	142,09
Всего за завтрак			343	443	9,29	11,38	15,6	18,8	44,73	52,95	337,8	424,02
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	32/1/2 32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	50	1,2	1,67	3,58	6,72	4,04	6,06	61,3	92
2.	7.20/2/5	Суп-лапша	150	200	1,57	1,97	2,69	3,39	12,16	14,82	84,32	104,72
3.	203	Птица отварная	60	80	11,7	15,4	11,1	14,6	0,43	0,57	146,34	194,76
4.	2/133 1/133	Капуста тушеная со сметаной	110	130	2,28	2,95	4,5	5,9	11,68	14,92	87,42	114,02
5.	063	Напиток из шиповника	150	200	0,28	0,31	0	0	15,81	18,17	65,37	75,53
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			533	705	19	24,94	22,2	31,1	54,14	71,24	496,75	653,63
Уплотненный полдник												
1.	9/5 9/5/1	Запеканка из творога	100	120	13,3	15,28	16,3	18,8	12,67	15,07	279,46	324,94
2.	004 / 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	49,06	65,52
3.	266 023	Йогурт	130	150	3,9	4,8	24,7	7,1	31	36	0,38	0,53
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			265	320	19,9	23,83	42,5	27,9	62,77	77,56	377,55	460,49
Всего			1241	1568	48,7	60,65	80,4	77,8	171,9	211,99	1259	1584,99

2-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н119с	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	3,95	5,31	4,92	7,21	16,45	22,58	137,8	193,6
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,76	6,77	7,31	18,69	18,38	140,8	147,3
Всего за завтрак			346	449	10,6	13,28	14,1	17,8	47,94	56,95	365,1	453,3
10.00												
1.	н008 131	Яблоко	120	140	0,42	0,49	0,42	0,49	12,46	14,53	47,52	55,69
Обед												
1.	130/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	30	50	0,36	0,42	1,05	1,72	1,75	2,08	16,27	23,76
2.	254	Борщ с мясом со сметаной	150	200	1,1	1,42	3,29	4,04	6,56	8,69	61,84	78,88
3.	14/7/2 14/7	Суфле из рыбы (горбуша)	60	80	7,38	9,83	4,15	5,48	2,25	2,95	83,95	112,8
4.	64с	Картофельное пюре	110	130	2,37	2,97	3,01	3,94	17,54	22,01	113,5	145
5.	133/1/1	Напиток облепиховый	150	200	0,21	0,25	0,89	1,06	17,32	20,71	83,62	100,5
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			533	705	13,4	17,53	12,8	16,7	55,44	73,14	411,2	533,5
Уплотненный полдник												
1.	7.118р/1	Плюшка с маком	60	80	5,01	6,58	5,49	11,9	32,08	42,78	216,1	289
2.	363 / 365	Ряженка	150	200	4,49	5,95	8,98	11,9	6,14	8,14	125,8	167,6
Всего за уплотненный полдник			210	280	9,5	12,53	14,5	23,8	38,22	50,92	341,9	456,6
Всего			1209	1574	33,9	43,83	41,7	58,8	154,1	195,5	1166	1499

3-й день												
№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	4,7	6,1	6,1	7,8	22,3	25,3	166,8	194,2
2.	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,88	12,9	16,86	87,99	116,35
3.	189/9	Батон	35	35	2,69	2,69	1,05	1,05	18,65	18,65	82,25	82,58
4.	4.1/1/5	Джем	8	10	0,03	0,06	0	0	5,56	11,12	21,2	42,57
Всего за завтрак			343	445	9,52	11,65	9,25	11,73	59,4	71,93	358,24	435,7
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,2	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	7/1/3 7/1/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом.	30	50	0,47	0,84	1,03	2,06	1,83	3,24	16,21	31,03
2.	143	Свекла с чесноком (сезонное)	40	60	0,6	1,05	0,6	1,2	4,7	7	26	38,6
3.	31/2/3 31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	1,36	1,81	3,43	4,57	8,79	11,72	75,29	100,78
4.	н089	Суфле из печени	60	80	10,97	16,67	6,13	8,6	2,42	1,96	119,79	168,4
5.	66 с	Картофельное пюре с морковью	120	150	2,31	2,9	2,92	3,84	16,8	21,08	108,1	138,31
6.	110	Компот из кураги	150	200	0,44	0,48	0	0	15,4	18,71	62,75	76,94
7.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	16,7	52	72,6
8.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	17,53	25,34	13,87	19,55	55,2	73,41	434,14	588,06
Уплотненный полдник												
1.	16/5 16/5/2	Пудинг из творога с яблоками	100	120	11,43	13,6	19,95	23,83	19,9	23,87	302,32	364,4
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,52	1,3	1,8	8,6	11,89	49,14	67,95
3.	267 075	Кефир	130	150	3,62	4,07	4,14	4,66	5,31	5,97	72,56	82
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			265	320	17,74	21,47	25,57	30,56	44,3	56,76	472,67	583,85
Всего			1251	1590	45,29	58,96	48,79	61,94	169	212,3	1311,9	1654,5

4-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	038/6 н/038/5	Омлет натуральный (запеченный).	130	150	8,48	11,8	10,9	15,1	2,76	3,78	159,98	222,45
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,09	142,09
Всего за завтрак			323	393	13,5	17,7	21	26	34,27	38,48	388,61	476,93
10.00												
1.	202 012	Апельсин	140	150	0,88	1,35	0,2	0,3	10,09	12,15	39,2	60
Обед												
1.	15/1/3 15/1/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,37	2,29	33,43	55,72
2	29/2/3 29/2	Суп-пюре гороховый	150	200	6,24	8,31	1,65	2,2	17,55	23,4	115,39	154,46
3.	5/8/3 5/8/1	Плов из отварного мяса	150	200	11,2	14,9	11,9	14,6	23,08	36,8	261,2	332
4.	3/10/4	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,14	0,19	0,05	0,08	13,18	17,26	54,78	72,19
5.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
6.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			513	695	19,9	26,5	17	22,4	65,2	96,45	516,8	686,97
Уплотненный полдник												
1.	21/3/2 21/3/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	130	3,1	3,83	4,07	5,12	20,37	26,47	140,05	180,6
2.	275/3	Икра кабачковая	40	60	0,8	1,2	3,62	5,44	3,79	5,68	40	74,29
3.	354/4	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,85	11,8	36,88	49,51
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			310	420	5,49	7,31	7,87	10,8	43,51	58,98	265,58	373,9
Всего			1286	1658	39,8	52,9	46	59,5	153,1	206,06	1210,2	1597,8

5-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н066	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	3,54	4,72	4,53	6,76	16,13	21,5	127,29	178,26
2.	084-1	Кофейный напиток	150	200	0,12	0,17	0	0	9,66	12,58	43,72	57,26
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,76	6,77	7,31	18,69	18,38	140,77	147,34
Всего за завтрак			346	449	4,72	9,65	11,3	14,07	44,48	52,46	311,78	382,86
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	130/7 130/8	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	30	50	0,25	0,42	1,03	1,72	1,25	2,08	14,21	23,8
2.	274	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,16	1,54	2,63	3,51	8,49	11,33	65,73	88,14
3.	256	Гуляш из отварного мяса	60	80	8,64	11,49	7,53	10,05	3,55	4,51	89,45	119,44
4.	н151-6 н151-1	Макаронные изделия отварные	110	130	5,09	4,31	3,02	2,56	35,46	30,01	201,17	170,27
5.	115/1	Компот из сухофруктов	150	200	0,36	0,48	0,02	0,02	13,26	17,08	57,91	75,07
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			533	705	17,48	20,88	14,59	18,34	72,03	81,71	480,47	549,32
Уплотненный полдник												
1.	12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130	130	7,2	8,78	4,31	4,95	8,64	10,33	111,56	133,39
2.	022-3	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	11	12,93	46,8	54,92
3.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
4.	2021/7/1 55	Зефир	30	30	24	24	0	0	23,5	23,5	181	181
Всего за уплотненный полдник			330	390	32,82	35,1	4,5	5,23	53,64	61,79	388,01	438,81
Всего			1309	1644	55,52	66,13	30,49	37,74	180,39	206,2	1227,11	1417,84

6-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н080-3	Каша гречневая молочная с маслом сливочным на концентрированном молоке	150	200	5,45	7,21	6,27	9,07	21,25	27,92	167,82	230,46
2.	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	2,16	2,85	2,05	2,54	9,62	12,34	55,94	87,63
3.	189/9	Батон	35	35	2,69	2,69	1,05	1,05	18,65	18,65	82,25	82,58
4.	4.1/1/5	Джем	8	10	0,03	0,06	0	0	5,56	11,12	21,2	42,57
Всего за завтрак			343	445	10,33	12,81	9,37	12,66	55,08	70,03	327,21	443,24
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	5/1/3 5/1/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	50	0,51	0,85	1,02	2,04	2,75	4,57	19,8	35,86
2.	017	Зеленый горошек (сезонное)	30	50	1	1,25	0,07	0,08	2	2,6	14,3	16,8
3.	018	Суп крестьянский на курином бульоне	150	200	1,57	1,8	2,69	4,4	10,26	11,7	81,2	88
4.	7.162с/5 162с/6	Плов из мяса кур	160	200	16,02	20,03	7,63	9,53	26,7	33,38	251,8	316,5
5.	197/2 197	Компот из свежих яблок	150	200	0,054	0,07	0,051	0,06	11,09	14,79	46,41	62,1
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			523	695	20,13	25,39	11,751	16,51	60,82	81,14	451,21	575,06
Уплотненный полдник												
1.	н180	Рагу из овощей	120	150	2,27	2,85	2,58	4,75	12,3	15,28	85,152	122,13
2.	354/4	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,85	11,8	37,02	49,47
3.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
4.	309/4	Вафли	35	35	1,12	1,12	0,98	0,98	28,3	28,3	122,5	122,5
Всего за уплотненный полдник			325	415	4,98	6,25	3,74	6	59,95	70,41	293,322	363,6
Всего			1291	1655	35,94	44,95	24,961	35,27	186,09	231,82	1118,59	1428,75

7-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н091	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	200	4,23	4,23	5,56	5,56	17,21	17,21	145,33	145,33
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,76	6,77	7,31	18,69	18,38	140,77	147,34
Всего за завтрак			346	449	10,83	12,2	14,73	16,13	48,7	51,58	372,64	405,06
10.00												
1.	042/1 088	Груша	130	140	0,46	0,5	0,35	0,37	12,05	12,97	54,99	59,59
Обед												
1.	31/1/3 31/1/1	Салат из картофеля с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	50	0,43	0,73	1,82	3,04	3,4	5,67	34,57	57,76
2.	47с-1	Суп-лапша на вегетарианском бульоне	150	200	1,57	1,97	2,69	3,39	12,16	14,82	84,32	104,72
3.	Н191/3	Тефтели из мяса паровые	60	80	9,18	12,15	8,38	11,16	4,61	5,6	144,28	189,97
4.	1/133	Капуста тушеная со сметаной.	120	150	2,28	2,85	4,5	5,63	11,6	14,6	87,43	109,71
5.	138	Компот из кураги и изюма	150	200	0,29	0,32	0	0	16,33	18,99	66,77	78,18
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	15,73	20,66	17,75	23,7	58,12	76,38	469,37	612,94
Уплотненный полдник												
1.	3/3/2 021	Картофельное пюре	130	150	2,56	3,1	4,17	4,2	15,97	22,3	119,38	135
2.	7.375/3	Кукуруза консервированная	20	30	0,47	0,7	0,08	0,13	3,73	5,59	19,6	29,6
3.	022-3	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	11,07	12,9	46,8	54,94
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			320	410	4,65	6,12	4,43	4,6	41,27	55,82	234,43	289,04
Всего			1339	1724	31,67	39,48	37,26	44,8	160,14	196,75	1131,43	1366,63

8-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углеб., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1	н043	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	3,53	4,66	4,6	6,81	15,95	21,2	127,25	177,18
2.	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,88	12,87	16,86	87,99	116,35
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,09	142,09
Всего за завтрак			343	443	8,36	10,19	14,35	17,34	47,53	56,77	357,33	435,62
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	10/1/3 10/1/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	2,02	3,37	4,007	6,68	33,04	54,74
2.	098	Помидор свежий порционный (сезонное)	30	50	0,4	0,6	0,08	0,12	1,52	2,28	7,2	10,8
3.	4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,21	1,62	2,07	2,76	6,33	8,44	49,27	66,06
4.	14/7/2 14/7	Суфле из рыбы (горбуша)	60	80	12,7	16,5	4,1	7,72	1,65	2,89	107,85	163,33
5.	64с	Картофельное пюре	110	130	2,31	2,9	2,92	3,84	16,8	22	108,08	144,72
6.	15/15/3 15/15/2	Напиток из брусники	150	180	0,07	0,09	0	0	11,62	14,5	48,92	61,4
7.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
8.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			533	685	18,62	24,33	11,47	18,17	50,427	71,21	399,16	562,85
Уплотненный полдник												
1.	н140с/5 н140с/2	Пудинг творожный с изюмом	100	120	12,44	14,91	15,06	18,08	12,71	15,27	261,61	316,1
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	261,61	65,53
3.	266 023	Йогурт	130	150	3,9	4,5	3,9	4,8	24,7	7,1	31	36
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			265	320	19,03	23,16	20,44	24,89	56,51	48,86	602,87	487,13
Всего			1241	1548	46,51	58,18	46,36	60,5	164,71	187,08	1406,2	1532,5

9-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н119с	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,83	5,64	4,73	5,97	23,46	31,23	173,61	178,6
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,76	6,77	7,31	18,69	18,38	140,77	149,34
Всего за завтрак			346	449	11,43	13,61	13,9	16,54	54,95	65,6	400,92	440,33
10.00												
1.	010 223	Банан	140	160	1,47	1,68	0,09	0,11	21,36	24,41	87,22	100,42
Обед												
1.	130/7 130/8	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	30	50	0,25	0,42	1,03	1,72	1,25	2,08	14,2	23,72
2.	165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	200	1,5	1,94	3,56	2,99	10,5	14,01	85,47	96,16
3.	070	Жаркое по-домашнему	180	230	11,98	17,89	10,87	18,65	20,55	24,65	245,98	369,33
4.	024	Кисель Витошка	150	200	0	0	0	0	20	24	81,39	95,21
5.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
6.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	15,71	22,89	15,82	23,84	62,32	81,44	479,04	657,02
Уплотненный полдник												
1.	148/1	Шанежка с картошкой	60	80	3,64	5,05	5,16	7,05	20,79	27,74	157,3	213,82
2.	082 356	Снежок	150	200	3,89	5,2	4,79	6,4	16,32	21,8	124,29	166
Всего за уплотненный полдник			210	280	7,53	10,25	9,95	13,45	37,11	49,54	281,59	379,82
Всего			1239	1614	36,14	48,43	39,76	53,94	175,74	220,99	405,88	1577,59

10-й день												
№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Вес блюда		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	038/6 н/038/5	Омлет натуральный (запеченный)	130	150	8,48	11,79	10,93	15,09	2,76	3,78	159,98	222,45
2.	12/10	Чай с молоком	150	200	0,98	1,31	1,05	1,4	8,41	11,22	50,55	67,7
3.	189/9	Батон	35	35	2,69	2,69	1,05	1,05	18,65	18,65	82,25	82,58
4.	4.1/1/5	Джем	8	10	0,03	0,06	0	0	5,56	11,12	21,2	42,57
Всего за завтрак			323	395	12,18	15,85	13,03	17,54	35,38	44,77	313,98	415,3
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	32/1/2 32/1/6	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	50	0,51	0,85	2,04	3,4	4,08	6,81	34,78	58,25
2.	375/2	Кукуруза консервированная (сезонное)	45	45	1,06	1,06	0,19	0,19	8,38	8,38	44,1	44,1
3.	30/2/3-1 30/2-1	Уха рыбацкая	150	200	6,45	8,6	3,23	4,3	8,27	11,03	94,5	126,96
4.	163	Котлета из говядины	60	80	10,21	13,58	9,37	12,49	3,1	3,92	152,06	202,82
5.	66с	Картофельное пюре с морковью	120	150	2,31	2,9	2,92	3,84	16,8	21,08	108,08	138
6.	115/1	Компот из сухофруктов	150	200	0,36	0,48	0,02	0,02	13,26	17,08	57,81	74,95
7.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	16,7	52	72,6
8.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	21,82	29,05	17,94	24,53	55,53	76,62	499,23	673,58
Уплотненный полдник												
1.	н080-2	Каша из гречи и риса Дружба 2 молочная с маслом сливочным	150	200	3,49	4,67	4,11	7,14	16,67	22,28	121,2	179,73
2.	354/4	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,85	11,8	36,95	49,52
3.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			320	430	5,08	6,95	4,29	7,41	36,02	49,11	206,8	298,75
Всего			1286	1650	39,58	52,35	35,36	49,58	137,2	180,74	1066,9	1434,5

11-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным	150	200	4,43	5,95	5,35	7,93	17,84	23,67	150,33	208,95
2.	030-3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	1,48	1,18	1,49	1,12	12,59	10,24	77,37	63,42
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,63	142,63
Всего за завтрак			343	443	8,64	9,86	14,49	16,7	49,14	52,62	370,33	415
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	31/1/3 31/1/1	Салат из отварного картофеля, с репчатым луком, соленым огурцом, раст. маслом	30	50	0,56	0,75	1,85	2,47	4,75	6,33	41,58	55,58
2.	55с	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	150	200	1,4	1,84	1,76	2,35	9,82	12,99	61,59	81,64
3.	н350	Бигус с мясом курицы	180	230	16,1	21,65	5,69	8,11	7,78	13,96	153,76	222,19
4.	197/2 197	Компот из свежих яблок	150	200	0,05	0,07	0,05	0,06	11,09	14,79	46,42	62,01
5.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
6.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	20,09	26,95	9,71	13,5	45,98	64,79	357,65	494,09
Уплотненный полдник												
1.	9/5 9/5/1	Запеканка из творога	100	120	13,24	15,91	16,24	19,5	12,66	15,2	278,63	335,71
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	49,21	65,52
3.	363/7 363	Ряженка	130	150	3,88	4,49	7,77	8,98	5,31	6,14	108,88	126,29
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			265	320	19,81	24,15	25,49	30,5	37,07	47,83	485,37	597,02
Всего			1251	1588	49,04	61,46	49,79	60,8	142,43	175,48	1260,2	1552,96

12-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	095/1	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным	150	200	3,59	4,73	3,9	6,85	20,03	26,13	138,99	200,26
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,87	6,77	7,39	18,69	18,69	140,77	149,4
Всего за завтрак			346	449	10,19	12,81	13,07	17,5	51,52	60,81	366,3	462,05
10.00												
1.	H008 131	Яблоко	120	140	0,42	0,49	0,42	0,49	12,46	14,53	47,52	55,69
Обед												
1.	15/1/3 15/1/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3,05	5,08	1,37	2,29	33,29	55,71
2.	136	Борщ вегетарианский со сметаной	150	200	1,1	1,42	3,29	4,04	6,56	8,7	61,84	78,58
3.	4/7/3 4/7/2	Рыба, тушенная с овощами	60	80	4,25	5,68	3,98	5,34	2,93	3,88	69,87	94,18
4.	179/1 179	Рис, припущенный с овощами	120	150	3,18	2,94	5,75	6,05	25,42	23,33	172,52	166,93
5.	2/10/2 2/10	Компот из яблок и изюма	150	200	0,07	0,09	0,01	0,01	13	17,33	54,13	72
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	10,88	13,27	16,44	21	61,82	72,25	445,95	540,07
Уплотненный полдник												
1.	361/1 367	Огурец консервированный	20	30	0,15	0,22	0,01	0,02	0,45	0,68	2,6	3,91
2.	153 021	Картофельное пюре	120	150	2,56	2,64	4,17	4,03	15,97	19,75	119,37	135,37
3.	022-3	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	11	12,93	46,8	54,92
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			310	410	4,33	5,18	4,37	4,33	37,92	48,39	217,42	263,7
Всего			1319	1724	25,82	31,75	34,3	43,32	163,72	195,98	1077,19	1321,51

13-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	253	Рис в молоке со сливочным маслом	150	200	3,4	4,08	4,25	5,1	11,03	13,23	101,95	122,25
2.	084-1	Кофейный напиток	150	200	0,12	0,17	0	0	9,66	12,58	43,77	57,09
3.	189/9	Батон	35	35	2,69	2,69	1,05	1,05	18,65	18,65	82,25	82,58
4.	4.1/1/5	Джем	8	10	0,03	0,06	0	0	5,56	11,12	21,2	42,57
Всего за завтрак			343	445	6,24	7	5,3	6,15	44,9	55,58	249,17	304,49
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	10/1/3 10/1/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	2,02	3,37	4,007	6,68	33,04	54,74
2.	014-9 014 4	Огурец свежий порционный (сезонное)	25	50	0,44	0,74	1,82	3,04	3,04	5,67	34,8	57,5
3.	043с	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	0,99	1,26	2,28	2,75	5,08	6,65	46,84	58,11
4.	152	Азу	180	230	11,96	16,53	11,58	15,86	18,81	23,33	246,81	329,31
5.	110	Компот из кураги	150	200	0,44	0,48	0	0	15,38	18,71	62,75	76,76
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	15,72	21,49	16,24	22,46	55,817	72,09	443,74	591,59
Уплотненный полдник												
1.	7.н140с/3 7.н140с/2	Пудинг творожный с изюмом	100	120	12,32	14,92	14,97	18,08	12,71	15,27	260,86	315,71
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	49,21	65,52
3.	267 075	Кефир	130	150	3,64	4,2	4,16	4,8	5,2	6	72,8	84,35
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			265	320	18,65	22,87	20,61	24,89	37,01	47,76	431,52	535,08
Всего			1251	1590	41,11	51,86	42,25	53,6	147,97	185,67	1171,28	1478,01

14-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н080-1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,27	6,49	6,77	8,13	21,65	28,03	160,49	214,81
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,87	6,77	7,39	18,69	18,69	140,77	149,4
Всего за завтрак			346	449	10,87	14,57	15,94	18,78	53,14	62,71	387,8	476,6
10.00												
	312-1 312	Мандарины	110	120	0,65	0,71	0,16	0,17	6,1	62,73	30,91	476,63
Обед												
1.	055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	50	0,51	0,85	1,02	2,04	2,75	4,57	19,8	35,86
2.	098	Помидор свежий порционный (сезонное)	30	50	0,4	0,6	0,08	0,12	1,52	2,28	7,2	10,8
3.	165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	200	1,5	1,94	3,56	2,99	10,5	14,01	85,5	96,14
4.	149с 355/1	Биточки рыбные (из минтая филе)	50	70	5,12	7,51	3,49	3,96	4,43	6,21	76,31	99,67
5.	64с/3 3/3/2	Картофельное пюре	120	130	2,17	2,64	2,76	4,03	16,08	19,75	103,87	135,38
6.	1/10/2 1/10	Компот из яблок и кураги	150	200	0,19	0,25	0,01	0,01	12,78	17,05	52,79	70,63
7.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
8.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			533	695	11,47	15,83	11,2	13,51	59,08	78,31	392,57	510,35
Уплотненный полдник												
1.	н151	Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	3,37	4,25	2,64	5,05	23,38	29,35	138,61	192,67
2.	022-3	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	11	12,93	46,8	54,92
3.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			290	380	4,99	6,57	2,83	5,33	44,88	57,31	234,06	317,09
Всего			1279	1644	27,98	37,68	30,13	37,79	163,2	261,06	1045,34	1780,67

15-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	038/6 н/038/5	Омлет натуральный (запеченный).	130	150	8,48	11,79	10,93	15,09	2,76	3,78	160	222,45
2.	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,7	2,11	2,72	12,87	16,66	87,85	88,71
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,1	142,09
		Всего за завтрак	323	393	13,31	17,22	20,69	25,46	34,34	39,15	389,9	453,25
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	14/1/3 14/1/1	Салат из огурцов с растительным маслом	30	50	0,22	0,37	3,02	5,04	1,06	1,76	30,87	51,81
2.	133/2	Суп с клецками со сметаной	150	200	1,12	1,75	2,53	3,59	7,39	9,87	61,61	85,98
3.	25/8/2 25/8	Пудинг из мяса	60	80	13,8	18,6	14,52	19,47	0,59	0,79	209,8	281,48
4.	н180	Рагу из овощей	120	150	2,27	2,85	2,58	4,75	12,3	15,28	85,31	122
5.	115/1	Компот из сухофруктов.	150	200	0,36	0,48	0,02	0,02	13,26	17,08	57,81	75,05
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Всего за обед	543	725	19,75	26,69	23,03	33,35	47,14	61,5	499,7	688,99
Уплотненный полдник												
1.	082 356	Снежок	150	200	3,89	5,2	4,79	6,4	16,32	21,8	124,3	166
2.	150 150/2	Ватрушка с повидлом	60	70	4,27	4,62	3,45	4,26	35,02	38,42	203,1	226,97
		Всего за уплотненный полдник	210	270	8,16	9,82	8,24	10,66	51,34	60,22	327,4	392,97
		Всего	1176	1488	41,72	54,23	52,06	69,57	143,1	171,11	1264	1582,06

16-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н123с-2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на концентрированном молоке	150	200	4,41	5,83	5,91	8,57	16,39	21,94	139,77	194,38
2.	084-1	Кофейный напиток	150	200	0,12	0,17	0	0	9,66	12,58	43,77	57,09
3.	189/9	Батон	35	35	2,69	2,69	1,05	1,05	18,65	18,65	82,25	82,58
4.	4.1/1/5	Джем	8	10	0,03	0,06	0	0	5,56	11,12	21,2	42,57
Всего за завтрак			343	445	7,25	8,75	6,96	9,62	50,26	64,29	286,99	376,62
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	10/1/3 10/1/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	2,02	3,37	4,007	6,68	33,04	54,74
2.	367	Огурец консервированный (сезонное)	30	30	0,23	0,23	0,03	0,03	0,68	0,68	3,9	3,9
3.	27/2/3 27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	200	1,81	2,06	2,92	3,88	7,72	9,23	68,85	86,78
4.	3/1/133	Рагу из мяса кур	180	230	20,79	20,79	4,66	4,66	18,9	18,9	213,65	213,69
5.	063	Напиток из шиповника	150	200	0,28	0,31	0	0	15,81	18,17	65,37	75,45
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	25,21	26,38	9,96	12,39	58,977	69,7	435,21	503,33
Уплотненный полдник												
1.	9/5/1 9/5/2	Запеканка из творога	120	150	13,42	15,91	16,4	19,51	12,67	15,2	281,09	335,78
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	49,06	65,52
3.	266 023	Йогурт	130	150	3,9	4,8	24,7	7,1	31	36	0,38	0,53
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			285	350	20,01	24,46	42,58	28,62	62,77	77,69	379,18	471,33
Всего			1271	1620	52,97	60,09	59,6	50,73	182,25	221,92	1148,23	1398,13

17-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	н091/1	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба 3") со сливочным маслом	150	200	2,46	3,4	3,66	5,64	14,32	19,89	108,59	157,1
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,87	6,77	7,39	18,69	18,69	140,77	149,4
Всего за завтрак			346	449	9,06	11,48	12,83	16,29	45,81	54,57	335,9	418,89
10.00												
1.	131 131- 1	Яблоко	140	160	0,56	0,64	0,56	0,64	14	16	63	72
Обед												
1.	014-9 014-4	Огурец свежий	25	50	0,2	0,39	0,02	0,04	0,94	1,89	3,5	7,02
2.	12/2/3 12/2	Суп картофельный со сметаной	150	200	1	1,3	1,6	2,1	7,5	10,1	46	61
3.	10/8/2	Печень в молочном соусе	60	80	11,23	11,23	6,33	6,33	4,27	4,27	131,1	131,66
4.	368 368- 4	Гречневая крупа рассыпчатая с овощами	100	130	4,94	6,43	4,93	6,41	30,67	39,87	180,6	131,66
5.	138	Компот из кураги и изюма	150	200	0,29	0,32	0	0	16,33	18,99	66,77	78,16
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			518	705	19,44	21,92	13,22	15,32	71,31	89,95	478,77	475,15
Уплотненный полдник												
1.	1/133	Капуста тушеная со сметаной	130	150	2,28	2,85	4,5	5,63	11,68	14,6	87,36	109,68
2.	022-3	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	11	12,93	46,8	54,92
3.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			300	380	3,9	5,17	4,69	5,91	33,18	42,56	182,81	234,1
Всего			1304	1694	32,96	39,21	31,3	38,16	164,3	203,08	1060,48	1200,14

18-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	4,26	5,6	4,7	7,87	17,38	22,74	138,37	199,68
2.	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,11	2,8	12,87	16,86	87,85	116,36
3.	035/6	Батон с маслом	43	43	2,73	2,73	7,65	7,65	18,71	18,71	142,63	142,63
Всего за завтрак			343	443	9,09	11,13	14,46	18,32	48,96	58,31	368,85	458,67
10.00												
1.	031	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,24	10,24	46,85	46,85
Обед												
1.	32/1/3 32/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	50	0,82	1,38	2,97	5	3,24	4,83	47,39	77,38
2.	068	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150	200	1,37	1,78	3,27	4,07	7,16	9,49	64,85	83,51
3.	н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	230	15,29	19,51	13,11	19,15	13	17,57	190,65	274,06
4.	115/1	Компот из сухофруктов	150	200	0,36	0,48	0,02	0,02	13,26	17,08	57,88	74,88
5.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
6.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	19,82	25,79	19,73	28,72	49,2	65,69	415,07	582,5
Уплотненный полдник												
1.	18/5 18/5/2	Пудинг из творога с морковью	100	120	9,81	11,78	14,18	16,23	16,29	19,55	254,92	299,15
2.	004 351	Сгущенное молоко	15	20	1,1	1,47	1,3	1,74	8,6	11,46	49,21	65,52
3.	354/4	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,85	11,8	37,02	49,47
4.	050 / 052	Хлеб пшеничный	20	30	1,59	2,28	0,18	0,27	10,5	15,03	48,65	69,5
Всего за уплотненный полдник			285	370	12,5	15,53	15,66	18,24	44,24	57,84	389,8	483,64
Всего			1271	1638	41,91	52,95	49,95	65,38	152,64	192,08	1220,57	1571,66

19-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
1.	038/6 н/038/5	Омлет натуральный (запеченный).	130	150	8,48	11,79	10,93	15,09	2,76	3,78	159,98	222,45
2.	285	Какао с молоком	150	200	2,33	3,21	2,4	3,26	12,8	15,99	86,54	112,39
3.	034 352	Батон с маслом и сыром	46	49	4,27	4,87	6,77	7,39	18,69	18,69	140,77	149,4
Всего за завтрак			326	399	15,08	19,87	20,1	25,74	34,25	38,46	387,29	484,24
10.00												
1.	088 305/1	Груша	140	180	0,5	0,72	0,37	0,54	12,97	18,54	59,5	77,22
Обед												
1.	27/1/3 27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,56	0,74	1,85	3,05	4,75	6,16	41,54	61,05
2.	47с-1	Суп – лапша на вегетарианском бульоне	150	200	1,17	1,55	1,9	1,94	8,93	11,86	60,99	61,05
3.	230	Фрикадельки мясные паровые	60	80	10,92	14,56	10,39	13,81	2,74	3,65	164	219,28
4.	113	Свекла тушеная со сметаной	120	150	1,93	2,41	3,51	5,89	13,43	16,81	88,45	126,5
5.	2/10/2 2/10	Компот из яблок и изюма	150	200	0,07	0,09	0,01	0,01	13	17,33	54,04	72,05
6.	002/1 003	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	54,3	72,67
7.	044	Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за обед			543	725	16,63	21,99	18,02	25,18	55,39	72,53	463,32	612,6
Уплотненный полдник												
3.	075 / 366	Кефир	150	200	3,64	4,2	4,16	4,8	5,2	6	72,8	84,35
2.	8/12 8/12/3	Сдоба обыкновенная	60	80	5,64	6,48	4,1	4,69	33,78	39,41	211,97	247,02
Всего за уплотненный полдник			210	280	9,28	10,68	8,26	9,49	38,98	45,41	284,77	331,37
Всего			1219	1584	41,49	53,26	46,75	60,95	141,59	174,94	1194,88	1505,43

