Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 6 «Колосок»

Е.В.Попкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ № 6 «Колосок»

2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая с с/м, сахаром	*210/ 160*	*3,18/ 2,4*	*3,89/ 3,82*	*26,38/ 21,04*	*153/ 108*	*199*
	Бутерброд с маслом	*40*	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*1*
	Чай с сахаром	*180/10 150/7*	*0,06/ 0,04*	*0,02/ 0,01*	*9,99/ 6,99*	*40/ 28*	*411*
Второй завтрак	яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*386*
Итого за завтрак		*430/ 350*	*8,09/ 4,89*	*11,46/ 11,38*	*50,99/ 42,65*	*329/ 272*	
Обед	Салат из картофеля и соленых огурцов	*60/ 40*	*0,82/ 0,55*	*3,13/ 2,08*	*5,14/ 3,43*	*52/ 35*	*23*
	Суп картофельный с горохом	*200/ 180*	*4,38/ 3,95*	*4,3/ 3,85*	*13,1/ 11,7*	*108/ 97*	87
	Тефтели рыбные	*80/ 60*	*10,151/ 7,72*	*4.21/ 2.95*	*10.67/ 8.28*	*121/ 90*	*277*
	Капуста тушеная в молоке	*150/ 120*	*3,32/ 2,66*	*3,26/ 2,61*	*11/ 8,86*	*87/ 70*	*355*
	Кисель	*180/ 150*	*0,2/ 0,17*	*0*	*31,7/ 26,45*	*128/ 107*	*397*
	Хлеб пшеничный	*50/ 30*	*3,95/ 2,37*	*0,5/ 0,3*	*24,15/ 14,5*	*118/ 71*	
	Хлеб ржаной	*50/ 40*	*3,3/ 2,64*	*0,6/ 0,48*	*16,7/ 13,36*	*87/ 70*	
Итого обед		*720/ 620*	*26,12/ 20,06*	*16/ 15,27*	*112/ 87*	*701/ 540*	
Полдник	Сырники из творога с сметанным соусом	*100/ 50*	*18,69/ 9,3*	*12,67/ 6,33*	*11,4/ 5,38*	*234/ 116*	*245*
		30/ 15	*0,42/ 0,21*	*1,5/ 0,75*	*1,76/ 0,88*	*22/ 11*	*372*
	Ряженка	*180/ 150*	*5.22/ 4.35*	*4.5/ 3.75*	*7.2/ 6*	*90/ 75*	*420*
Итого за полдник		*310/ 215*	*24,33/ 13,86*	*18,67/ 10,83*	*20,36/ 12,26*	*346/ 202*	
Итого за день		*1460/1185*	*58,54/38,81*	*46,13/37,48*	*183,35/141,91*	*1376/1014*	

День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с сметанным соусом	*100/50 30 /15*	*17,54/ 8,77 0,42/ 0,21*	*12,05/ 6,03 1,36/ 0,68*	*17,15/ 8,58 1,5/ 0,75*	*247/ 124 22/ 11*	*251 372*
	Бутерброд с маслом	*40*	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*1*
	Какао с молоком	*180/10 150/8*	*3,67/ 3,15*	*3,19/ 2,72*	*15,82/ 12,96*	*107/ 89*	*416*
Второй завтрак	яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*386*
Итого за завтрак		*350/ 255*	*24,08/ 14,58*	*24,15/ 16,98*	*49,09/ 36,91*	*512/ 360*	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	*60/ 40*	*0,67/ 0,44*	*3,1/ 2,06*	*6,86/ 4,58*	*58/ 39*	*36*
	Борщ с капустой и картофелем	*200/ 180*	*2,08/ 1,36*	*4,5/ 3,63*	*13,39/ 9,5*	*103/ 76*	63
	Биточки из говядины рубленные, запеченные с соусом	*80/ 60*	*9,67/ 7,32*	*10,62/ 8,15*	*8,61/ 6,31*	*169/ 128*	*299*
	Пюре картофельное	*150/ 120*	*3,05/ 2,66*	*4,3/ 3,44*	*20,05/ 16,04*	*131/ 105*	*339*
	Компот из сушеных фруктов	*180/ 150*	*0,2/ 0,17*	*0*	*31,7/ 26,45*	*128/ 107*	*397*
	Хлеб пшеничный	*50/ 30*	*3,95/ 2,37*	*0,5/ 0,3*	*24,15/ 14,5*	*118/ 71*	
	Хлеб ржаной	*50/ 40*	*3,3/ 2,64*	*0,6/ 0,48*	*16,7/ 13,36*	*87/ 70*	
Итого обед		*670/ 550*	*22,92/ 16,96*	*23,62/ 18,06*	*121,46/ 90,74*	*794/ 596*	
Полдник	Суп молочный с гречкой	*250/ 200*	*7,46/ 5,97*	*6,84/ 5,48*	*21,35/ 17*	*186/ 147*	*101*
	Молоко кипяченое	*180/ 150*	*5,48/ 4,58*	*4,88/ 4,08*	*9,07/ 7,58*	*102/ 85*	*419*
Итого за полдник		*430/ 350*	*12,94/ 10,55*	*11,72/ 9,56*	*30,42/ 24,58*	*288/ 232*	
Итого за день		*1450/1155*	*59,94/42,09*	*59,49/44,6*	*200,97/152,23*	*1594/1188*	

День 3							
Завтрак	Каша вязкая с морковью (геркулес)	**200/ 150**	**17,54/ 8,77**	**12,05/ 6,03**	**17,15/ 8,58**	**247/ 124**	**186**
	Бутерброд с маслом	**40**	**2,45**	**7,55**	**14,62**	**136**	**1**
	Чай с лимоном	**180/10 150/7**	**0,12/ 0,07**	**0,01/ 0,02**	**10,2/ 7,1**	**41/ 29**	**412**
Второй завтрак	Бананы свежие	**100/70**	**1,5/1,05**	**0,5/0,35**	**21/14,7**	**95/66**	**386**
Итого за завтрак		**420/ 340**	**20,47/ 11,47**	**20,98/ 14,27**	**43,26/ 30,94**	**445/ 299**	
Обед	Салат из капусты белокочанной	**60/ 40**	**0,84/ 0,56**	**3,05/ 2,06**	**5,19/ 3,46**	**52/ 34**	**21**
	Суп картофельный	**200/ 180**	**2,37/ 1,9**	**2,6/ 2,08**	**18,17/ 14,54**	**106/ 84**	83
	Мясо тушеное с овощами в соусе	**220/ 170**	**21,71/ 16,2**	**16,55/ 13,28**	**15,02/ 11,03**	**296/ 228**	**290**
	Сок фруктовый (яблочный)	**180/ 150**	**0,9/ 0,75**	**0**	**18,18/ 15,15**	**76/ 64**	**418**
	Хлеб пшеничный	**50/ 30**	**3,95/ 2,37**	**0,5/ 0,3**	**24,15/ 14,5**	**118/ 71**	
	Хлеб ржаной	**50/ 40**	**3,3/ 2,64**	**0,6/ 0,48**	**16,7/ 13,36**	**87/ 70**	
Итого за обед		**760/ 610**	**33,07/ 24,42**	**23,3/ 18,2**	**97,41/ 72,04**	**735/ 551**	
Полдник	Оладьи с повидлом	**130/ 65**	**9,05/ 4,56**	**8,11/ 4,06**	**55,15/ 27,75**	**330/ 166**	**431,432**
	Кофейный напиток с молоком	**180/ 150**	**2,85/ 2,34**	**2,41/ 2**	**14,36/ 10,63**	**91/ 70**	**414**
Итого за полдник		**310/ 215**	**11,9/ 6,9**	**10,52/ 6,06**	**69,51/ 38,38**	**421/ 236**	
Итого за день		**1490/1165**	**65,44/42,79**	**54,8/38,53**	**210,18/141,36**	**1601/1086**	

День 4							
Завтрак	Каша жидкая рисовая с с/м, сахаром	*200/ 150*	*2,17/ 2,13*	*3,89/ 3,89*	*27,45/ 27,38*	*154/ 151*	*199*
	Бутерброд с маслом	*40*	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*1*
	Чай с молоком	*180/10 150/7*	*2,67/ 2,65*	*2,34/ 2,33*	*14,31/ 11,31*	*89/ 77*	*413*
Второй завтрак	Бананы свежие	*100/70*	*1,5/1,05*	*0,5/0,35*	*21/14,7*	*95/66*	*386*
Итого за завтрак		*420/ 340*	*7,29/ 7,23*	*13,78/ 13,77*	*56,38/ 53,31*	*379/ 364*	
Обед	Салат из моркови и яблок	*60/ 40*	*0,65/ 0,43*	*0,11/ 0,07*	*5,17/ 3,45*	*24/ 16*	*38*
	Суп картофельный с пшеном	*200/ 180*	*2,2/ 1,76*	*2,62/ 2,09*	*15,63/ 12,51*	*97/ 94*	86
	Котлеты рубленные из свинины	*80/ 60*	*8,85/ 6,65*	*26,07/ 19,62*	*12,56/ 9,64*	*320/ 242*	*299*
	Макаронные изделия отварные	*150/ 120*	*5,68/ 4,41*	*4,52/ 3,61*	*26,45/ 21,16*	*168/ 135*	*335*
	Компот из сушеных фруктов	*180/ 150*	*0,2/ 0,17*	*0*	*31,7/ 26,45*	*128/ 107*	*397*
	Хлеб пшеничный	*50/ 30*	*3,95/ 2,37*	*0,5/ 0,3*	*24,15/ 14,5*	*118/ 71*	
	Хлеб ржаной	*50/ 40*	*3,3/ 2,64*	*0,6/ 0,48*	*16,7/ 13,36*	*87/ 70*	
Итого за обед		*770/ 650*	*24,83/ 18,43*	*34,42/ 26,17*	*132,36/ 101,07*	*942/ 735*	
Полдник	Омлет с морковью	*80/ 60*	*6,22/ 4,56*	*11,57/ 9,44*	*2,97/ 2,26*	*141/ 112*	*231*
	Молоко кипяченое	*180/ 150*	*5,48/ 4,58*	*4,88/ 4,08*	*9,07/ 7,58*	*102/ 85*	*419*
Итого за полдник		*260/ 210*	*11,7/ 9,14*	*11,72/ 9,56*	*30,42/ 24,58*	*288/ 232*	
Итого за день		*1250/1200*	*43,82/34,8*	*59,92/49,5*	*219,16/178,96*	*1423/1331*	

День 5							
Завтрак	Каша вязкая с морковью (пшеном)	**200/ 150**	**17,54/ 8,77**	**12,05/ 6,03**	**17,15/ 8,58**	**247/ 124**	**186**
	Бутерброд с маслом	***40***	***2,45***	***7,55***	***14,62***	***136***	***1***
	Чай с лимоном	***180/10 150/7***	***0,12/ 0,07***	***0,01/ 0,02***	***10,2/ 7,1***	***41/ 29***	***412***
Второй завтрак	яблоко	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***386***
Итого за завтрак		***420/ 340***	***20,47/ 11,47***	***20,98/ 14,27***	***43,26/ 30,94***	***445/ 299***	
Обед	помидор	***60/ 40***					
	Суп картофельный с вермишелью	***200/ 180***	***2,67/ 2,14***	***2,59/ 2,07***	***18,83/ 15,07***	***109/ 87***	**88**
	Рыба припущенная	***80/ 60***	***14,08/ 10,49***	***1,91/ 1,42***	***0,62/ 0,47***	***76/ 57***	***261***
	Картофель отварной	***140/ 120***	***2,86/ 2,29***	***3,8/ 3,1***	***22,31/ 17,85***	***136/ 108***	***336***
	Кисель	***180/ 150***	***0,2/ 0,17***	***0***	***31,7/ 26,45***	***128/ 107***	***397***
	Хлеб пшеничный	***50/ 30***	***3,95/ 2,37***	***0,5/ 0,3***	***24,15/ 14,5***	***118/ 71***	
	Хлеб ржаной	***50/ 40***	***3,3/ 2,64***	***0,6/ 0,48***	***16,7/ 13,36***	***87/ 70***	
Итого за обед		***760/ 610***	***27,06/ 20,1***	***9,4/ 7,37***	***114,31/ 87,7***	***654/ 500***	
Полдник	Рагу из овощей	***155/ 105***	***2,14/ 1,41***	***9,67/ 7,35***	***11,62/ 7,75***	***142/ 103***	***148***
	Пирожок с повидлом	***60***	***3,5***	***0,54***	***34,77***	***187***	***437***
	Какао с молоком	***180/10 150/8***	***3,67/ 3,15***	***3,19/ 2,72***	***15,82/ 12,96***	***107/ 89***	***416***
Итого за полдник		***430/ 350***	***12,94/ 10,55***	***11,72/ 9,56***	***30,42/ 24,58***	***288/ 232***	
Итого за день		***1610/1300***	***66,48/46,44***	***56/42,03***	***171,09/127,56***	***1468/1082***	

Неделя 2 День 1							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200/ 180	5,75/5,18	5,21/4,69	18,84/16,7	145/130	100
	Бутерброд с маслом, сыром	50/45	6,68/ 4,73	8,45/ 6,88	19,39/ 14,56	180/ 139	3
	Чай с сахаром	180/10 150/7	0,06/ 0,04	0,02/ 0,01	9,99/ 6,99	40/ 28	411
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		440/ 345	13,93/ 10,52	14,99/ 12,1	52,93/ 40,39	402/ 312	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60/ 40	1,62/ 0,54	3,24/ 2,15	8,65/ 2,51	70/32	37
	Суп фасолевый	200/ 180	6,06/5,45	0,63/0,57	20,03/18,03	110/99	93
	Котлеты рыбные запеченные	80/ 60	11,99/ 9,03	4,05/ 3,04	7,67/ 5,99	115/ 87	271
	Соус сметанный с томатом и луком	30/15	0,58/ 0,29	1,76/ 0,88	2,38/ 1,19	28/14	375
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150/ 120	2,43/ 1,94	1,94/ 1,55	15,6/ 12,48	90/ 72	358
	Сок фруктовый (яблочный)	180/ 150	0,9/ 0,75	0	18,18/ 15,15	76/ 64	418
	Хлеб пшеничный	50/ 30	3,95/ 2,37	0,5/ 0,3	24,15/ 14,5	118/ 71	
	Хлеб ржаной	50/ 40	3,3/ 2,64	0,6/ 0,48	16,7/ 13,36	87/ 70	
Итого за обед		800/ 665	32,35/ 23,62	12,88/ 9,03	118,36/ 85,15	722/ 520	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	100/ 50 30/15	15,14/ 7,57 0,58/0,29	10,76/ 5,38 1,36/0,68	24,33/ 12,17 3,98/1,99	255/ 127 30/15	249 369
	йогурт	180 150					
Итого за полдник		310/ 215	15,72/ 7,86	12,12/ 6,06	28,31/ 14,16	285/ 142	
Итого за день		1550/1225	62/42	40/27,19	199,6/139,7	1409/974	

День 2							
Завтрак	Вареники ленивые	**100/ 60**	**16,74/ 10,04**	**8,22/ 4,93**	**16,37/ 9,82**	**206/ 124**	**243,244**
	Бутерброд с маслом	*40*	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*1*
	Кофейный напиток с молоком	*180/10 150/7*	*2,85/ 2,34*	*2,41/ 2*	*14,36/ 10,63*	*91/ 70*	*414*
Второй завтрак	Бананы свежие	***100/95***	*1,5/1,43*	*0,5/0,48*	*21/19,25*	*95/90*	*386*
Итого за завтрак		*320/ 250*	*23,54/ 16,26*	*18,68/ 14,96*	*66,35/ 54,32*	*528/ 420*	
Обед	помидор	*60/ 40*					
	Суп лапша-домашняя	*200/ 180*	*2,4/ 2,16*	*4,2/ 3,78*	*11,67/10,5*	*94/ 84,6*	**94,118,126**
	Плов из птицы	*210/ 160*	*35,94/ 26,86*	*31,59/ 23,7*	*33,17/ 24,87*	*561/ 420*	*321*
	Кисель	*180/ 150*	*0,2/ 0,17*	*0*	*31,7/ 26,45*	*128/ 107*	*397*
	Хлеб пшеничный	*50/ 30*	*3,95/ 2,37*	*0,5/ 0,3*	*24,15/ 14,5*	*118/ 71*	
	Хлеб ржаной	*50/ 40*	*3,3/ 2,64*	*0,6/ 0,48*	*16,7/ 13,36*	*87/ 70*	
Итого за обед		*650/ 530*	*45,79/ 34,2*	*36,89/ 28,26*	*117,39/ 89,68*	*870/ 753*	
Полдник	Пюре картофельное	*150/ 120*	*3,05/ 2,44*	*4,3/ 3,44*	*20,05/ 16,04*	*131/ 105*	*339*
	сельдь	*60*	*4,25*	*2,13*		*36*	*8*
	Какао с молоком	*180/10 150/8*	*3,67/ 3,15*	*3,19/ 2,72*	*15,82/ 12,96*	*107/ 89*	*416*
Итого за полдник		*390/ 330*	*10,97/ 9,84*	*9,62/ 8,29*	*35,87/ 29*	*274/ 230*	
Итого за день		*1360/ 1110*	*97,04/70,34*	*65,19/51,51*	*235,98/182,82*	*1672/1403*	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с гречкой	**200/ 180**	**5,97/ 5,37**	**5,48/ 4,93**	**17/ 15,3**	**147/ 132**	**101**
	Бутерброд с маслом	***40***	***2,45***	***7,55***	***14,62***	***136***	***1***
	Чай с лимоном	***180/10 150/7***	***2,85/ 2,34***	***2,41/ 2***	***14,36/ 10,63***	***91/ 70***	***414***
Второй завтрак	яблоко	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***386***
Итого за завтрак		***420/ 370***	***11,63/ 10,16***	***15,44/ 14,48***	***45,98/ 40,55***	***374/ 338***	
Обед	помидор	***60/ 40***					**95**
	Суп с рыбными консервами	***200/ 180***	***7,08/ 6,37***	***8,72/ 7,85***	***12,31/11,08***	***156/ 140***	
	Биточки мясные	***80/ 60***	***12,44/ 9,32***	***9,24/ 7,07***	***12,56/ 9,64***	***183/ 139***	***299***
	Капуста, тушенная в молоке	***150/120***	***3,32/2,66***	***3,26/2,61***	***11,08/8,85***	***87/70***	***355***
	Компот из сушеных фруктов	***180/ 150***	***0,2/ 0,17***	***0***	***31,7/ 26,45***	***128/ 107***	***397***
	Хлеб пшеничный	***50/ 30***	***3,95/ 2,37***	***0,5/ 0,3***	***24,15/ 14,5***	***118/ 71***	
	Хлеб ржаной	***50/ 40***	***3,3/ 2,64***	***0,6/ 0,48***	***16,7/ 13,36***	***87/ 70***	
Итого обед		***710/ 620***	***30,29/ 20,89***	***22,32/ 18,31***	***108,5/ 83,88***	***759/ 597***	
Полдник	Пудинг из творога Соус молочный (сладкий)	***100/ 50*** ***30/15***	***15,14/ 7,57*** ***0,58/0,29***	***10,76/ 5,38*** ***1,36/0,68***	***24,33/ 12,17*** ***3,98/1,99***	***255/ 127*** ***30/15***	***249*** ***369***
	Молоко кипяченное	***180 150***	***5,48/ 4,58***	***4,88/ 4,08***	***9,07/ 7,58***	***102/ 85***	***419***
Итого за полдник		***310/ 215***	***21,2/ 12,44***	***17/ 10,14***	***37,38/ 21,74***	***387/ 227***	
Итого за день		***1440/ 1205***	***63,12/43,49***	***54,76/42,93***	***191,86/146,17***	***1520/1162***	

День 4							
Завтрак	Каша жидкая (геркулес)	**210/ 160**	**3,79/ 2,85**	**5,48/ 5,01**	**23,97/ 19,23**	**160/ 133**	**199**
	Бутерброд с маслом	***40***	***2,45***	***7,55***	***14,62***	***136***	***1***
	Чай с молоком	***180/10 150/7***	***2,67/ 2,65***	***2,34/ 2,33***	***14,31/ 11,31***	***89/ 77***	***413***
Второй завтрак	Бананы свежие	***100/95***	***1,5/1,43***	***0,5/0,48***	***21/19,25***	***95/90***	***386***
Итого за завтрак		***430/ 350***	***8,91/ 7,95***	***15,37/ 14,89***	***52,9/ 45,16***	***385/ 346***	
Обед	Икра морковная	***60/ 40***	***1,31/0,88***	***2,76/1,84***	***6,52/4,35***	***56/37***	***55***
	Щи из сежей капусты с картофелем	***200/ 180***	***1,36/ 1,22***	***3,86/ 3,47***	***5,35/4,82***	***62/ 56***	**73**
	Запеканка картофельная с мясом	***160/ 120***	***13,15/ 9,33***	***14,38/ 11,78***	***23,72/ 17,83***	***274/ 215***	***308***
	Сок фруктовый (яблочный)	***180/ 150***	***0,9/ 0,75***	***0***	***18,18/ 15,15***	***76/ 64***	***418***
	Хлеб пшеничный	***50/ 30***	***3,95/ 2,37***	***0,5/ 0,3***	***24,15/ 14,5***	***118/ 71***	
	Хлеб ржаной	***50/ 40***	***3,3/ 2,64***	***0,6/ 0,48***	***16,7/ 13,36***	***87/ 70***	
Итого за обед		***700/ 560***	***23,97/ 17,19***	***22,1/ 17,87***	***94,62/ 70,01***	***673/ 513***	
Полдник	Яйца вареные	***1***	***5,08***	***4,6***	***0,28***	***63***	***227***
	Икра кабачковая	***63/42***	***0,72/0,48***	***2,82/1,89***	***4,62/3,08***	***47/31***	***57***
	Пирожок с повидлом	***60***	***3,5***	***3,75***	***34,77***	***187***	***437***
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	***180 150***	***2,65/ 2,15***	***1,79/ 1,46***	***18,83/ 15,5***	***102/ 84***	***415***
Итого за полдник		***303/ 252***	***11,95/ 11,21***	***12,96/ 11,7***	***58,5/ 53,63***	***399/ 365***	
Итого за день		***1433/ 1162***	***44,83/36,35***	***50,43/44,37***	***206,02/168,8***	***1457/1224***	

День 5							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	210/ 160	4,4/ 3,31	4,06/ 3,95	31,93/ 25,2	182/ 150	199
	Бутерброд с маслом	*40*	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*1*
	Чай с лимоном	*180/10 150/7*	*0,12/ 0,07*	*0,01/ 0,02*	*10,2/ 7,1*	*41/ 29*	*412*
Второй завтрак							
Итого за завтрак		*430/ 350*	*6,97/ 5,83*	*11,62/ 11,52*	*56,75/ 46,92*	*359/ 315*	
Обед	Икра свекольная	*60/ 40*	*1,4/0,94*	*2,76/1,84*	*7,4/4,9*	*60/40*	*55*
	Суп картофельный с рисом	*200/ 180*	*1,58/ 1,42*	*2,19/ 1,97*	*11,66/10,49*	*73/ 66*	86
	Голубцы ленивые Соус сметанный	*160/ 120* *30/15*	*14,43/ 10,84* *0,42/0,21*	*11,79/ 8,87* *1,36/0,68*	*20,21/ 15,01* *1,5/0,75*	*245/ 183* *22/11*	*315* *372*
	Компот из сушеных фруктов	*180/ 150*	*0,2/ 0,17*	*0*	*31,7/ 26,45*	*128/ 107*	*397*
	Хлеб пшеничный	*50/ 30*	*3,95/ 2,37*	*0,5/ 0,3*	*24,15/ 14,5*	*118/ 71*	
	Хлеб ржаной	*50/ 40*	*3,3/ 2,64*	*0,6/ 0,48*	*16,7/ 13,36*	*87/ 70*	
Итого за обед		*730/ 575*	*25,28/ 18,59*	*19,2/ 14,14*	*113,32/ 85,46*	*733/ 548*	
Полдник	Рыба тушеная с овощами Картофель отварной	*80/60* *140/120*	*7,78/5,83* *2,86/2,29*	*3,92/2,95* *3,8/3,1*	*2,4/1,69* *22,31/17,85*	*76/57* *136/108*	*261* *336*
	Какао с молоком	*180/10 150/8*	*3,67/ 3,15*	*3,19/ 2,72*	*15,82/ 12,96*	*107/ 89*	*416*
Итого за полдник		*400/ 330*	*14,31/ 11,27*	*10,91/ 8,77*	*40,53/ 32,5*	*319/ 254*	
Итого за день		*1560/ 1255*	*46,56/35,69*	*41,73/34,43*	*210,6/164,9*	*1411/1117*	