

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № ____ от « ____ » ____ 20__ г.

Директор ЧДОУ «Детский сад «Орлёнок»



М.В. Кучеревская

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЧДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЁНОК»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
1 день							
Завтрак							
199	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	120	115,5	2,6	3,4	18,5	-
291	Сосиски молочные отварные	60	156	6,5	14,1	0,02	-
	Огурец свежий (порционный)	40	6	0,54	-	1,12	1,4
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
413	Чай с молоком	150	77,0	2,65	2,33	11,31	1,19
Итого			447,17	15,45	24,42	40,66	2,64
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
Обед							
46	Винегрет овощной с зеленым луком	40	36,6	0,5	2,4	3,0	5,3
69, 59	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	70,9	2,1	3,0	8,7	3,7
293	Гуляш из говядины	60/60	189	15,42	12,41	3,96	0,6
219	Макаронные изделия отварные	120	132,4	4,4	3,36	21,19	-
393	Компот из ягод (свежезамороженные)	150	68,1	0,1	0,09	16,7	9,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			607	25,88	21,82	74,45	19,3
Полдник							
41	Салат из моркови с яблоком	40	32,7	0,3	2,0	3,1	2,7
249	Пудинг из творога	100	255	15,14	10,76	24,33	0,19
369	Молочный соус сладкий	30	30,4	0,5	1,35	3,96	0,09
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3.5	29	0,07	0,01	7,10	1,42
Итого			394,1	20,29	117,86	37,69	3,43
Ужин							
	Печенье	25	104	1,8	2,45	18,6	-
	Молоко «Агуша» (индивидуальная упаковка)	200	106	6	5	9,4	17
Итого			212,64	7,8	7,45	28	17,11
Итого			1 704,91	69,82	171,95	190,6	52,48

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
2 день							
Завтрак							
182	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	120	115,5	2,4	3,0	19,5	-
227/1	Яйцо перепелиное вареное	40	60	4,2	4,7	0,2	-
	Помидоры свежие (порционные)	40	6	0,4	0,8	1,6	10,0
125	Гренки с сыром	20	89,47	3,2	3,2	11,9	0,04
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			298,97	10,24	11,71	40,19	10,06
Второй завтрак							
386/1	Апельсин	100	38	0,9	-	84	45
Итого			38	0,9	-	84	45
Обед							
17	Салат из капусты, огурцов и перца	40	33,64	0,05	2,8	1,5	27,6
59,126, 118	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	47	2,0	0,49	8,6	2,3
321	Плов из мяса ЦБ	60/100	282	15,1	12,7	26,7	0,41
394	Компот из сухофруктов	150	85	0,33	0,02	20,83	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			557,64	21,29	16,57	78,53	3,41
Полдник							
34	Салат из свеклы с маслом	40	38	0,57	2,4	3,3	3,8
265	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	60	77	7,18	4,31	2,38	0,14
339	Картофельное пюре	120	110	2,45	3,84	16,35	9,7
	Морс «Фруто Няня»	200	92	-	-	22,8	-
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30,2	1,2	0,2	5,7	-
Итого			347,20	11,4	10,75	50,53	13,64
Ужин							
437	Пирожок с яблоком (собственного изготовления)	60	164	3,50	0,63	28,87	0,25
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			316	9,10	3,83	53,87	0,25
Итого			1 557,81	52,93	42,86	307,12	27,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
3 день							
Завтрак							
199	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	120	113,2	1,59	2,9	20,1	-
245, 376	Сырники из творога с соусом из вишни	50/15	138	9,3	1,9	15,2	0,53
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
416	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,20
Итого			432,87	17,2	12,11	57,97	1,78
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
Обед							
57	Икра кабачковая	40	31	0,48	1,89	3,09	3
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	50,85	1,0	2,9	4	11
323	Биточки из куриного филе паровые	60	125	10,31	6,67	5,95	0,06
179	Каша гречневая рассыпчатая	120	192	6,0	5,5	36,76	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	15	14	0,2	0,7	1,1	0,3
396	Кисель	150	84	0,09	0,03	20,81	0,013
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			606,85	21,44	18,25	92,61	14,37
Полдник							
	Огурец свежий порционный	40	6	0,54	-	1,12	1,4
423	Пельмени из свинины отварные с маслом (собственного изготовления)	95/5	223,6	11,8	6,45	0,45	0,35
372	Сметанный соус	30	11,5	0,2	0,7	0,4	0,01
420	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	118,5	4,05	3,75	16,20	1,3
Итого			359,6	16,59	10,9	18,17	3,06
Ужин							
	Печенье	25	104	1,8	2,45	18,6	-
418	Сок фруктовый «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	1,29	0,38	23	15,30
Итого			196	3,09	2,83	41,6	15,3
Итого			1 639,32	58,72	44,49	220,15	44,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
4 день							
Завтрак							
199	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	120	99,7	2,5	3,4	18,5	-
230	Омлет с сыром	60/5	148	6,95	12,87	1,07	0,13
2	Хлеб пшеничный с джемом	55	161	2,51	3,93	28,88	0,48
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3.5	29	0,07	0,01	7,10	1,42
Итого			437,7	12,03	20,21	55,55	2,03
Второй завтрак							
386	Груши	100	46	0,4	0,3	10,30	5,00
Итого			46	0,4	0,3	10,30	5,00
Обед							
13	Салат из свежих огурцов	40	26,9	0,3	2,4	0,9	3,8
89, 129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	81	3,9	3,1	9,2	6,7
272	Котлета рыбная любительская (треска)	60/5	84	8,25	2,69	6,68	2,12
333	Рис припущенный	120	160	2,95	3,48	29,7	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	28	0,5	1,7	2,3	0,6
392	Компот из апельсинов	150	104	0,34	0,08	25,49	9,68
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			593,9	19,6	14,01	95,17	22,9
Полдник							
19	Салат овощной с яблоками	40	35,2	0,5	2,1	3,5	5,6
432/1	Панкейки банановые	100	171,9	8,1	12,1	7	2,34
	Йогурт	20	14,6	0,04	0,05	0,22	-
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			249,7	8,68	14,26	17,71	7,96
Ужин							
	Зефир	30	115,5	0,5	3,3	21	-
	Морс «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	-	-	22,8	-
Итого			207,5	0,5	3,3	43,8	-
Итого			1 534,8	41,21	52,08	239,36	37,89

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
5 день							
Завтрак							
199	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	120	96	1,8	2,8	15,7	-
430	Блинчики с джемом	50/10	98	4,45	1,3	18,80	0,4
416	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,20
Итого			283	9,4	6,82	47,46	1,6
Второй завтрак							
386	Бананы	100	95	1,50	0,5	21	10,0
Итого			95	1,50	0,5	21	10,0
Обед							
17	Салат из капусты, огурцов и перца	40	33,64	0,6	2,4	1,9	27,6
80	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	62,5	0,9	3,0	7,8	4,5
312, 372	Руллет мясной (луком и яйцом) со сметанным соусом	60/20	109	7,46	6,15	5,87	2,04
339	Картофельное пюре	120	110	2,45	3,84	16,35	14,53
393	Компот из ягод (свежезамороженные)	150	68,1	0,1	-	17	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			493,29	14,33	15,95	69,82	51,47
Полдник							
44	Салат фруктовый	40	30	0,20	0,13	6,98	24,48
244	Вареники ленивые из творога с маслом	105	218	14,83	10,86	15,31	0,19
	Молоко сгущенное	20	66	1,2	1,5	10,7	0,02
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			342	16,27	12,53	39,98	24,71
Ужин							
	Булочка	65	157	3,20	3,05	24,81	0,09
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	102	7,5	4,8	5,25	-
Итого			259	9,94	9,01	28,49	0,02
Итого			1 472,29	51,44	44,81	206,75	87,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
6 день							
Завтрак							
199	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	120	113,2	1,59	2,9	20,1	-
229	Омлет натуральный с маслом	60/5	127	5,73	11,04	1,1	0,10
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
414	Кофейный напиток с молоком	150	70	2,34	2,0	10,63	0,98
Итого			402,87	12,82	20,53	41,54	1,13
Второй завтрак							
386	Груши	100	46	0,4	0,3	10,30	5,00
Итого			46	0,4	0,3	10,30	5,00
Обед							
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	29,5	0,04	2,4	1,8	8,1
87, 59	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	83,8	3,2	3,3	9,8	3,4
308/1	Суфле из говяжьей печени	60	179,4	19,8	4,2	15,5	33,06
144	Картофель тушеный в соусе	100	124	2,14	5,93	15,53	7,28
394	Компот из смеси сухофруктов	150	84,7	0,33	0,01	20,83	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			611	28,87	16,4	84,36	52,14
Уплотненный полдник							
46	Винегрет овощной (с зеленым луком)	40	38,2	0,5	2,4	3,0	5,3
315	Голубцы ленивые	120	164	10,61	6,81	15,04	15,03
375	Соус сметанный с томатом и луком	15	14	0,2	0,7	1,1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30,2	1,2	0,2	5,7	-
	Компот «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	68,5	-	-	17,2	-
Итого			314,9	12,51	10,11	42,04	20,63
Итого			1 374,77	54,6	47,34	178,24	78,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
7 день							
Завтрак							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	110,7	4,53	4,2	13,6	0,69
291	Сосиски молочные отварные	60	156	6,5	14,1	0,02	-
	Огурец свежий порционный	40	6	0,54	-	1,12	1,4
125	Гренки с сыром	20	89,47	3,2	3,2	11,9	0,04
416	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,20
Итого			451,17	17,92	24,22	39,6	3,33
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
Обед							
30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	40	31	0,04	2,0	2,8	4,16
86,59	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	150	54,9	1,3	1,7	8,5	4,95
276, 372	Тефтели рыбные (треска) со сметанным соусом	60/15	68,1	7,32	1,31	6,86	0,63
339	Картофельное пюре	120	110	2,45	3,84	16,35	14,53
393	Компот из ягод	150	68,1	0,1	0,09	16,7	9,7
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			442,1	14,57	9,5	72,11	33,97
Полдник							
42	Салат из моркови с сахаром	40	21	0,5	0,04	4,6	1,2
249	Пудинг из творога	100	255	15,14	10,76	24,33	0,19
369	Молочный соус сладкий	30	30,4	0,5	1,35	3,96	0,09
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			334,4	16,18	12,16	39,88	1,58
Ужин							
492	Коржик молочный (собственного изготовления)	36	141	2,44	4,21	23,24	0,02
	Молоко «Агуша» (индивидуальная упаковка)	200	106	6	5	9,4	17
Итого			247	8,44	9,21	32,64	17,02
Итого			1 518,67	57,51	55,49	194,03	65,79

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
8 день							
Завтрак							
199	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	120	156	4,8	6,1	20,3	0,5
227/1	Яйцо перепелиное вареное	40	60	4,2	4,7	0,2	-
	Помидоры свежие (порционные)	40	6	0,4	0,8	1,6	10,0
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
414	Кофейный напиток с молоком	150	70	2,34	2,0	10,63	0,98
Итого			384,67	14,90	18,19	42,44	11,53
Второй завтрак							
386/1	Апельсин	100	38	0,9	-	84	45
Итого			38	0,9	-	84	45
16	Салат летний	40	31	0,49	2,08	2,58	7,48
68	Борщ с мясом, со сметаной	150	96	5,9	4,3	8,2	9,3
306	Биточки паровые из говядины	60	110	8,64	5,79	5,7	0,13
333	Рис припущенный	120	160	2,95	3,48	29,7	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	28	0,5	1,7	2,3	0,6
394	Компот из сухофруктов	150	85	0,33	0,02	20,83	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			620	22,17	17,93	90,21	17,81
Полдник							
40	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	38,04	0,5	2,0	4,3	1,9
432	Оладьи с повидлом	100	255,3	7,0	11,2	38	0,3
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3.5	29	0,07	0,01	7,10	1,42
	Хлеб пшеничный	15	35	1,19	0,15	7,25	-
Итого			322,34	8,76	13,36	56,65	3,62
Ужин							
	Печенье	25	104	1,8	2,45	18,6	-
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	102	7,5	4,8	5,25	-
Итого			151,2	7,9	4,81	16,95	-
Итого			1 516,21	54,63	54,29	290,25	77,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
9 день							
Завтрак							
199	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	120	115,5	2,6	3,4	18,5	-
245	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	138	9,3	6,3	12,9	0,12
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			374,17	16,67	16,59	52,95	0,19
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
Обед							
57	Икра кабачковая	40	31	0,48	1,89	3,09	3
90, 132	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	150/10	67,3	3,3	1,8	9,4	6,7
322	Котлета рубленая из куриного филе, со сметанным соусом	60	111	11,66	2,75	9,98	0,50
218	Макаронные изделия отварные	120	132,4	4,4	3,36	21,15	-
392	Компот из апельсинов	150	104	0,34	0,08	25,5	9,68
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			551,7	25,33	8,57	86,95	18,2
Полдник							
	Огурец свежий порционный	40	6	0,54	-	1,12	1,4
292	Жаркое по-домашнему	60/110	205	20,80	5,33	18,50	7,26
420	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	118,5	0,16	0,8	1,7	-
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30,2	1,2	0,2	5,7	-
Итого			359,7	22,7	6,33	27,02	8,66
Ужин							
443	Крендель сахарный (собственного изготовления)	50	185	3,54	6,57	27,87	-
	Морс «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	-	-	22,8	-
Итого			277	3,54	6,57	50,67	-
Итого			1 606,57	68,64	38,46	227,39	37,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
10 день							
Завтрак							
182	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	120	115,5	2,4	3,0	19,5	-
229	Омлет натуральный с маслом	60/5	127	5,73	11,04	1,1	0,10
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	92,67	3,16	4,59	9,71	0,05
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3.5	29	0,07	0,01	7,10	1,42
Итого			364,17	12,93	20,93	42,26	1,59
Второй завтрак							
386	Бананы	100	95	1,50	0,5	21	10,0
Итого			95	1,50	0,5	21	10,0
Обед							
23	Салат картофельный с солеными огурцами	40	42	0,5	2,0	3,4	0,004
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	68	1,84	2,24	9,1	3,45
318	Птица тушеная в сметанном соусе	109	109	14,71	4,06	3,52	0,01
179	Каша гречневая рассыпчатая	120	192	6,0	5,5	36,76	-
396	Кисель	150	85,18	0,09	0,03	20,81	0,013
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			604,78	26,5	14,39	94,49	3,5
Полдник							
21/1	Салат из капусты и свежим огурцом	40	14,2	0,5	0,7	2,1	-
284	Суфле из рыбы (треска)	60	95	10,40	4,83	2,44	0,50
360, 366	Рагу овощное	120	98,76	2,2	5,1	11,4	8,14
420	Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30,2	1,2	0,2	5,7	-
Итого			308,16	17,95	14,38	27,64	9,38
Ужин							
470	Булочка	65	157	3,20	3,05	24,81	0,09
418	Сок фруктовый «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	1,29	0,38	23	15,30
Итого			249	4,49	3,43	47,81	15,39
Итого			1 621,11	63,37	53,63	233,2	39,86

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
11 день							
Завтрак							
199	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	120	113,2	1,59	2,9	20,1	-
251, 379	Творожная запеканка с соусом из клюквы	50/10	127	8,88	6,05	9,19	0,12
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	102	1,8	5,6	10,96	-
415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	84	2,15	1,46	15,50	0,28
Итого			426,2	14,42	16,01	55,75	0,4
Второй завтрак							
386	Груши	100	46	0,4	0,3	10,30	5,00
Итого			46	0,4	0,3	10,30	5,00
Обед							
34	Салат из свеклы с маслом	40	38	0,57	2,4	3,3	3,8
83,131	Суп картофельный с кнели из говядины	150/10	71	2,9	1,79	10,51	7,22
267	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	60	86,68	7,4	9,3	1,74	0,97
339	Картофельное пюре	120	110	2,45	3,84	16,35	9,7
393	Компот из ягод (свежезамороженные)	150	68,1	0,1	-	17	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			483,78	16,78	17,89	69,8	24,49
Полдник							
18	Салат из свежих овощей и яблок	40	28,52	0,5	2,1	3,52	5,6
220	Макаронные изделия отварные с сыром	150	218	9,29	10,01	22,71	0,14
411	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02
Итого			274,52	9,83	12,12	33,22	5,76
Ужин							
437	Пирожок с повидлом (собственного изготовления)	60	187	3,5	3,7	34,77	0,03
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			339	9,1	6,9	59,77	0,03
Итого			1 569,5	50,53	53,22	228,84	35,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
12 день							
Завтрак							
182	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	120	115,5	2,4	3,0	19,5	-
430	Блинчики с джемом	50/10	98	4,45	1,3	18,8	0,4
416	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,20
Итого			321,4	12,6	8,72	49,66	2,8
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	34	0,05	2,0	3,45	13,0
91, 128, 59	Суп картофельный с клецками, с мясом	150	50,85	1,0	2,9	4	11,0
299	Биточки рубленые из свинины	60	242	6,65	19,62	9,64	0,09
334	Рис отварной с овощами	120	147	2,7	4,3	20,3	1,5
394	Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,33	0,02	20,83	0,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			668,85	14,09	29,4	79,12	25,89
Уплотненный полдник							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	29	0,03	2,25	1,81	0,7
150/1	Картофельно-кабачковые оладьи с сыром	120	140,3	5,3	3	22,9	15,2
372	Соус сметанный	30	23,0	0,4	1,4	0,8	0,02
412	Чай с сахаром и лимоном	150	29	0,07	0,01	7,10	1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30,2	1,2	0,2	5,7	-
Итого			251,5	7	6,86	38,31	17,34
Итого			1 285,75	34,09	45,38	176,89	56,03