



Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад № 107
Т.И.Мантурова

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: ясли (от 1 года до 3 лет) / сад (от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес Блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев с маслом	150/200	3,93/5,24	5,64/7,52	19,45/25,94	145,7/194,26	7.037
	Чай с молоком	150/200	0,99/1,32	1,06/1,42	8,41/11,22	50,1/66,9	7.079
	Батон с маслом	25/6/ 25/6	0,15 /0,15	0,46/0,46	1,08/1,08	8,35/8,35	7.035/2
Итого за завтрак		331/431	5,07/6,71	7,16/9,4	28,94/38,24	204,15/369,51	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	7.033/12 /7.031-1
Итого за 2-й завтрак		200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	
Обед	Помидор свежий	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.098/2
	Суп рыбный с крупой	150/200	6,3/8,4	1,9/2,6	13,0/17,3	100,2/133,6	7.423
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	9,8/13,0	10,7/14,3	14,5/19,3	211,0/281,4	7.н070
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37/0,5	0,03/0,04	12,8/17,0	39,7/53,1	7.6/10
	Хлеб пшеничный	15/20	1,1/1,5	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,6/2,6	0,3/0,48	10,4/16,7	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		360/700	19,32/26,3	13,09/17,66	58,95/81,8	433,4/592,1	
Полдник	Салат из капусты и моркови	60/60	0,68/1,0	2,7/4,0	4,8/7,3	43,0/64,5	7.001
	Сдоба «Изюминка»	70//70	5,6/5,6	10,8/10,8	38,9/38,9	275,3/275,3	3.8/12/4
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,4/9,9	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,1	0,09/0,1	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
итого за полдник		290/345	7,04/7,7	13,59/14,9	56,1/63,6	369,8/412,3	
Итого за день:		1,150/ 1,576	31,47/40,76	33,85/42,06	163,75/193,7	1096,01/ 1419,91	

День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150/200	2,4/3,2	2,95/3,94	10,11/13,48	84,96/113,28	7.174
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2/5,6	4,2/5,6	29,6/28,3	155,2/207,0	7.13/10/5
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,3/8,3	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/1
итого за завтрак		337/439	6,83/9,14	7,56/10,19	40,35/43,58	247,11/331,17	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Огурец свежий порционно	20/40	0,16/0,3	0,02/0,04	0,7/1,5	2,8/5,7	7.014-1
	Щи с мясом со сметаной	150/200	3,0/4,0	4,0/5,3	5,5/7,3	73,9/98,6	7.137
	Печень по-строгановски	60/80	8,4/11,2	4,7/6,3	3,2/4,2	88,5/117,9	7.249
	Макаронные изделия отварные	120/150	4,07/5,09	2,4/3,0	28,3/35,4	134,1/201,2	7.н151-2
	Компот из замороженных ягод	150/200	0,28/0,38	0,04/0,06	18,3/24,4	79,5/106,1	7.493
	Хлеб пшеничный	15/20	1,1/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,6/2,6	0,3/0,48	10,4/16,7	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		540/730	18,61/25,09	11,59/15,36	73,9/99,5	458,6/648,1	
Полдник	Картофельная котлета	80/100	2,6/3,0	3,1/3,9	17,1/21,4	114,5/143,1	7.65н/4
	Салат из помидоров с зеленью	40/60	0,68/1,0	2,33/3,5	3,2/4,8	34,6/52,0	7.15/1/4
	Чай с лимоном с сахаром	150/200	0/0	0/0	6,8/9,0	28,4/37,9	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,15	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,3	11,5/23,0	68,7/137,4	7.209-1
Итого за полдник		295/405	5,6/8,26	6,69/9,85	43,6/65,7	269,3/405,0	
Итого за день:		1,261/ 1,674	31,39/42,84	25,1/35,75	168,23/ 219,16	1014,61/ 1423,87	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/200	3,61/4,82	4,72/6,3	15,42/20,56	130,26/173,68	7.127
	Какао с молоком	150/200	2,31/3,08	2,34/3,12	11,83/15,78	83,1/110,9	7.285a
	Батон с маслом	25/6 /25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,35/8,35	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/2
Итого за завтрак		337/439	6,15/8,24	7,47/10,07	27,89/38,14	220,31/295,52	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	150/200	3,97/5,3	4,2/5,6	10,4/13,9	102,3/136,4	7.037c
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60/80	12,5/16,7	5,89/7,86	1,65/2,2	120,62/160,83	7.6/7/4
	Картофельное пюре	120/150	2,79/3,22	4,03/4,65	18,36/21,18	127,63/147,26	7.64c/5
	Компот из кураги	150/200	0,37/0,5	0/0	14,0/18,7	57,3/76,4	7.110
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		520/690	22,42/29,88	14,55/18,77	62,36/82,7	487,65/639,49	
Полдник	Салат из отварных овощей	40/60	0,57/0,85	5,35/8,0	4,4/6,6	74,6/111,9	7.30/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.049
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.221/2
Итого за полдник		215/305	2,89/5,11	6,61/10,47	28,41/47,13	194,8/321,8	
Итого за день		1,171/ 1,534	31,81/43,58	28,98/39,66	129,04 /178,35	942,36/1296,4 1	

День 4							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/200	4,09/5,46	6,61/8,82	17,0/22,7	14,8/18,8	7.н066
	Молоко кипяченое	150/200	3,94/5,26	4,21/5,62	6,4/8,5	88,36/117,82	7.386
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,35/8,35	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/1
Итого за завтрак		337/439	8,26/11,06	11,23/14,67	24,04/33,0	110,11/147,56	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Суп геркулесовый на курином бульоне	150/200	5,1/6,6	6,23/8,31	10,4/13,9	127,3/169,8	7.55с/4
	Кура отварная порционно	50/70	14,19/18,92	13,41/17,88	0,69/0,92	200,3/267,0	7.1/9/1
	Свекла тушеная со сметаной	120/150	1,74/2,18	4,8/6,0	12,1/15,18	74,8/93,5	7.16/3/4
	Компот из изюма	150/200	0,06/0,09	0/0	6,89/9,19	28,3/37,7	7.078
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		510/680	23,88/31,95	24,87/32,85	48,03/65,91	510,5/686,6	
Полдник	Омлет натуральный	100/100	7,86/7,86	10,07/10,7	2,53/2,53	146,75/146,75	7.н038/1
	Кукуруза консервированная	25/45	2,3/3,6	0,29/0,58	14,6/29,2	35,01/70,0	7.375/2
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.049
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.308
Итого за полдник		300/390	11,98/15,72	11,62/13,75	41,14/72,26	301,96/426,65	
Итого за день		1,226/1,605	44,47/59,08	48,07/61,62	123,59/181,55	962,17/1300,38	

День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	110/150	15,72/19,65	19,3/24,13	12,7/15,91	321,9/402,5	7.н039
	Соус сладкий	30/30	0,72/0,72	1,5/1,5	4,46/4,46	37,36/37,36	7.2/11/1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2/5,6	4,2/5,6	29,6/28,3	155,2/207,0	7.13/10/5
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,35/8,35	7.035/2
Итого за завтрак		310/411	20,73/26,12	25,27/31,69	47,4/50,48	519,47/655,21	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/10,1	92,0/92,0	7.033/12
Итого за 2-й завтрак		200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/10,1	92,0/92,0	7.033/12
Обед	Помидор порционно	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.098/5
	Свекольник с мясом со сметаной	150/200	3,91/5,22	4,33/5,78	10,27/13,7	99,5/132,68	7.258/6
	Плов с мясом	200/200	15,0/15,0	15,3/15,3	30,4/30,4	348,4/348,4	7.5/8/1
	Компот из чернослива	150/200	0,075/0,1	0/0	6,78/9,04	28,06/37,42	7.028
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		560/700	20,42/27,08	19,09/24,8	63,45/86,36	523,46/695,2	
Полдник	Салат из свежей моркови с сахаром	60/60	0,78/0,78	2,46/2,46	6,78/6,78	46,5/46,5	7.057/1
	Напиток Снежок	150/200	3,9/5,2	4,8/6,4	16,3/21,8	124,5/166,0	7.356
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,01/7,51	23,1/34,6	7.048
	Коржик Березка	60/60	4,44/4,44	6,28/6,28	38,6/38,6	228,6/228,6	7.1241/2/7
Итого за полдник		280/335	9,62/11,56	12,81/15,27	64,43/74,69	407,2/475,7	
Итого за день		1,320/1,676	50,87/64,86	57,37/71,96	195,48/211,63	1542,13/1918,11	

День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/200	8,3/11,0	11,7/15,6	31,7/42,3	291,3/388,4	7.043
	Чай с молоком	150/200	0,99/1,32	1,06/1,42	8,41/11,22	50,1/66,9	7.079
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,35/8,35	7.035/2
Итого за завтрак		331/431	9,38/12,47	13,03/17,48	40,75/55,32	346,41/463,65	
2-й завтрак	Сок	200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	7.033/12
Итого за		200/200	0,1/0,1	0,2/0,2	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/200	8,2/11,0	16,6/22,1	16,7/22,3	203,7/271,6	7.274/7
	Биточки из мяса	60/80	11,0/12,8	10,01/11,68	2,63/3,07	159,88/186,53	7.14/8
	Рагу из овощей со сметаной	120/150	2,2/2,7	3,2/4,0	11,1/13,9	85,6/100,0	7.18/3
	Кисель	150/200	0/0	0/0	19,0/25,4	82,9/110,5	7.248
	Хлеб пшеничный	15/20	1,44/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		520/690	24,49/30,66	30,24/38,44	67,38/91,39	611,88/787,23	
Полдник	Салат из свежей моркови с сахаром	60/60	0,78/0,78	2,46/2,46	6,78/6,78	46,5/46,5	7.057/1
	Кефир	150/200	7,53/10,0	8,6/11,5	11,0/14,7	150,9/201,2	7.366
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,01/5,01	23,1/34,6	7.048
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.308
Итого за полдник		235/300	10,37/14,66	11,5/16,39	32,05/49,53	273,7/419,7	
Итого за день		1,255/ 1,611	44,34/57,89	54,97/72,51	170,48/ 206,34	1323,99/ 1762,58	

День 7							
Завтрак	Каша Дружба молочная со сливочным маслом	150/200	4,3/5,7	6,0/8,1	17,7/23,6	148,0/197,4	7.н027
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2/5,6	4,2/5,6	29,6/28,3	155,2/207,0	7.13/10/5
	Батон с маслом	25/6 /25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,35/8,35	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/1
Итого за завтрак		337/431	8,73/11,64	10,61/14,35	47,94/53,7	310,15/415,34	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Икра кабачковая	30/30	0,6/0,6	2,7/2,7	2,8/2,8	36,6/36,6	7.364
	Суп овощной с мясом со сметаной	150/200	8,8/11,7	9,8/13,0	9,4/12,5	172,4/229,9	7.043с-1
	Рыба тушеная с овощами	60/80	4,6/6,2	2,5/3,3	2,3/3,0	63,5/84,7	7.4//7/2
	Рис с овощами	120/150	3,2/4,0	5,7/7,2	26,0/32,4	175,2/219,0	7.179/1
	Компот из сухофруктов	150/200	0,375/0,5	0,03/0,04	12,81/17,08	39,79/53,1	7.6/10
	Хлеб пшеничный	15/20	1,44/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		550/720	20,655/ 27,16	21,16/26,9	71,26/94,5	567,29/741,9	
Полдник	Салат из свежих огурцов	45/60	0,24/0,37	1,0/1,5	1,0/1,5	13,0/19,5	7.291
	Чай с лимоном с сахаром	150/200	0/0	0/0	6,81/9,08	28,4/37,9	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,01/5,01	23,1/23,1	7.048
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.308
Итого за полдник		220/300	2,56/4,25	2,26/3,93	24,34/38,63	133,2/217,9	
Итого за день		1,187/ 1,551	32,295/43,4	34,38/45,53	153,92/ 197,21	1050,24/ 1414,74	

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/200	8,0/10,7	10,8/14,3	35,6/47,5	296,3/395,1	7.н124с2
	Молоко кипяченое	150/20	3,94/5,26	4,21/5,62	6,4/8,5	88,36/117,82	7.386
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,150,15	0,6/0,46	1,8 /1,8	8,34/8,34	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/1
Итого за завтрак		337/439	12,17/16,3	15,42/20,57	42,64/57,8	391,61/523,85	
2-й завтрак	Яблоко	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Помидор порционно	20/40	0,15/0,3	0,03/0,06	0,75/1,5	2,7/5,4	7.019-1
	Борщ с мясом со сметаной	150/200	12,1/16,2	12,3/16,4	21,0/28,0	254,4/339,2	7.н039с
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	5,7/7,6	5,8/7,7	3,1/4,1	96,1/128,2	7.257
	Макаронные изделия отварные	120/150	6,1/7,6	3,6/4,5	42,5/53,2	241,4/301,8	7.н151
	Компот из кураги	150/200	0,37/0,5	0/0	14,0/18,7	57,3/76,4	7.110
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		540/730	27,21/36,36	22,16/29,32	99,3/132,22	731,7/969,6	
Полдник	Салат из капусты с кукурузой	40/60	0,47/0,7	1,25/1,87	3,2/4,8	24,6/36,9	7.425/1
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Сдоба «Изюминка»	70/70	5,6/5,6	10,8/10,8	38,9/38,9	275,3/275,3	3.8/12/4
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76/0,76	0,09/0,09	5,0/5,0	23,1/23,1	7.048
Итого за полдник		270/340	6,83/7,06	12,14/12,76	54,58/58,68	351,4/373,2	
Итого за день		1,237/ 1,609	46,56/60,07	50,07/63,0	206,9/259,08	1514,38/ 1906,25	

День 9							
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150/200	3,3/4,4	10,0/13,3	33,7/45,0	272,4/363,2	7.095
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2/5,6	4,2/5,6	29,6/28,3	155,2/207,0	7.13/10/5
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,15/0,15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,34/8,34	7.035/2
	Сыр	6/8	0,14/0,19	0,14/0,19	0/0	1,94/2,59	7.435/1
Итого за завтрак		337/439	7,73/10,34	16,61/19,55	63,94/75,1	434,55/581,13	
2-й завтрак	Яблоки	100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	7.346
Итого за 2-й завтрак		100/100	0,35/0,35	0,35/0,35	10,38/10,38	39,6/39,6	
Обед	Суп лапша	150/200	3,3/4,4	5,7/7,6	22,8/30,4	166,8/222,4	7.20/2/5
	Котлета из мяса куры	60/80	9,1/12,1	2,3/3,1	2,5/3,3	73,8/98,3	7.н114
	Картофель отварной со сливочным маслом	120/150	2,3/2,8	3,0/3,8	24,5/25,0	123,8/154,9	7.63с-1
	Напиток из шиповника	150/200	0,48/0,64	0/0	27,2/36,3	112,7/150,3	7.063
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
итого за обед		520/690	17,97/24,1	11,43/15,16	94,95/121,72	496,9/744,5	
Полдник	Омлет натуральный	100/100	8,9/8,9	11,0/11,0	2,1/2,1	160,1/160,1	7.038/1
	Зеленый консервированный горошек	45/45	1,4/1,4	0,07/0,07	2,9/2,9	19,7/19,7	7.017/2
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	7,48/9,98	28,4/37,9	11
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
	Кондитерское изделие	0	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.308
Итого за полдник		320/395	12,62/14,56	12,33/13,54	29,0/45,52	300,0/351,8	
Итого за день		1,267/ 1,619	38,67/49,35	40,72/48,6	198,27/ 252,72	1271,05/ 1717,03	

День 10							
Завтрак	Суфле из творога	120/150	23,6/29,4	28,9/36,2	19,0/23,8	482,9/603,7	7.н166
	Сгущённое молоко	15/15	0,29/0,29	0,34/0,34	2,29/2,29	13,1/13,1	7.351
	Какао с молоком	150/200	2,31/3,08	2,34/3,12	11,83/15,78	83,1/110,9	7.285a
	Батон с маслом	25/6 25/6	0,150/15	0,46/0,46	1,8/1,8	8,34/8,34	7.035/2
Итого за завтрак		316/396	26,29/32,92	31,85/40,12	33,76/43,67	584,11/736,04	
2-й завтрак	Сок	200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0/	7.033/12 /7.031-1
Итого за 2-й завтрак		200/100	0,1/0,05	0,2/0,1	20,2/10,1	92,0/46,0	
Обед	Суп-пюре картофельный	150/200	1,9/2,6	3,1/2,2	11,9/15,9	90,0/120,0	7.255
	Голубцы с мясом говядины и рисом	180/200	12,4/13,8	15,8/17,6	12,7/14,1	262,1/291,3	7.30/8/3
	Соус молочный	30/50	0,55/0,92	1,5/2,5	1,8/3,1	26,1/43,6	7.1/11
	Компот из чернослива	150/200	0,07/0,1	0/0	6,78/9,04	28,06/37,42	7.028
	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,52	0,13/0,18	7,5/10,0	34,6/46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,6	0,3/0,48	10,45/16,72	45,2/72,4	7.003
Итого за обед		550/710	17,71/21,54	20,83/22,96	51,13/68,86	486,06/610,92	
Полдник	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/200	2,4/3,2	2,95/3,94	10,11/13,48	84,96/113,28	7.11/4/4
	Йогурт питьевой	150/200	7,4/10,0	4,8/6,4	12,7/17,0	127,3/169,7	7.023-3
	Хлеб пшеничный	10/15	0,76/1,14	0,09/0,13	5,0/7,5	23,1/34,6	7.049
	Кондитерское изделие	15/30	1,56/3,12	1,17/2,34	11,52/23,04	68,7/137,4	7.308
Итого за полдник		325/445	12,12/17,46	9,01/12,81	39,33/61,02	304,06/554,98	
Итого за день		1,381/ 1,651	56,22/71,97	61,89/75,99	144,42/ 183,65	1466,23/ 1947,94	
Среднее значение за период:		1,245/ 1,610	40,8/53,38	43,54/55,66	165,4/188,97	1218,31/ 1610,72	