

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ № 1
г.о. Чапаевск Самарской области

/Белоглядова К.С./

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
в возрасте с 1 — 6 лет
Посещающие ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск Самарской области
СП «Детский сад № 8 «Тополек»**

День 1

	Тех-ая карт №	Выход	Блюда	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет			
Завтрак																
Вермишель отварная	45	125	130	30	44	30	44	4,6	4,79	4,41	4,59	29,44	30,62	175,91	182,95	
яйцо		40	40	40	40	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Чай сладкий	7	150	200	0,02\12	0,02\13	0,02\1	0,02\13	9	12	2,3	3,06	9,75	13	14,46	19,28	
Итого								20,5	24,45	16,61	21,27	49,3	58,18	347,04	404,38	
2 завтрак																
Сок (фрукт)	165	150	200					0,75	0,10			13,65	18,2	57	76	
Обед																
Салат из моркови + курага	155	30	50	35,04	58,4	28,02	46,7	0,44	0,74	0,03	0,05	4,3	7,17	19,26	32,1	
Суп с рыбными консервами	34	150	200					7,56	10,09	1,86	2,48	13,5	18	110,4	147,2	
Колбаса отварная	125	50	60					1,26	1,68	1,02	1,35	5,54	7,38	36,99	49,32	
Капуста тушеная	129	130	150	173	200	124,8	144	2,76	3,18	5,82	6,72	6,05	6,98	103,74	119,7	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
Компот	13	150	200					0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	35\50
Итого								23,04	27,32	16,66	18,5	64,0	83,36	520,68	55636,46	
Уплотненный полдник																
Каша молочная пшенная	103	150	200					5,07	6,76	7,82	10,42	19,40	25,86	168,71	222,94	
печенье		25	25					1,85	1,85	2,5	2,5	1,55	1,55	102,13	102,13	
Молоко	123	150	200					4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	8,1	97,2	
Итого								11,27	13,83	14,07	17,42	28,15	36,05	278,94	422,27	
Итого:														1203,62	1456,11	

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.

День 2

	Тех-ая карт №	Выход	Блюда		Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
			1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет			
Завтрак																	
Молочная каша пшеничная	99	150	200						6,81	9,08	7,7	10,36	31,35	41,8	217,49	289,98	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7						1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Кофейный напиток на молоке	11	150	200	2 150	2 180				3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	
Итого																	
2 завтрак																	
Витаминный напиток	19	150	200	10	10				0,13	0,17	0,01	0,01	10,81	14,41	60,15	80,20	
обед																	
Салат из капусты	150	30	50						0,50	0,96	3,02	5,04	2,36	3,94		65,11	
Рассольник на м/б со сметаной	21	150	200						2,54	3,38	1,43	1,9	9,18	12,24	71,06	94,74	
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	63	60	70						7,9	9,21	5,65	6,59	1,63	1,9	88,54	103,3	
Гречневый гарнир	42	120	130						5,93	7,41	5,02	6,27	28,55	35,69	187,55	234,44	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20		1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40		2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13		0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\5
Итого																	
Уплотненный полдник																	
Свекла тушеная с черносливом в сметане	156	100	100						1,63	1,63	1,03	1,03	8,17	8,17	68,54	68,54	
Пирожок с картофелем	120	70	70						4,78	6,83	6,93	9,9	20,64	29,48	174,43	249,18	
Чай сладкий	7	150	200	0,02\12	0,02\13	0,02\12	0,02\13		9	12	2,3	3,06	9,75	13	14,46	19,28	
Итого																	
Ккалорий																	
															1353,71	1652,65	

Хлеб на весь день возраст с 2 — 3 года 100 гр

возраст 3 — 7 лет 130 гр.

День 3

	Тех- ая карт №	Вых од	Блю д а	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет			
Завтрак																
Каша молочная геркулесовая	95	150	200	15 130	20 180			5,07	6,66	7,82	11	19,4	22,64	168,71	216,44	
Сыр порционно	16	10	10	11	11	10	10	2,6	2,6	2,68	2,68			35,2	35,2	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Какао	5	150	200	2 12	2 13			0,21	0,28	0,03	0,04	0,18	0,24	127,37	169,82	
Итого																
2 завтрак																
Сок (фрукт)	165	150	200					0,75	0,10			13,65	18,2	57	76	
обед																
Салат из капусты с морковью	151	30	50						0,83		3,54		2,45		45,39	
Суп на кур.б. гороховый	37	150	200					4,29	5,72	0,36	0,48	12,09	16,12	76,41	101,88	
Плов из отварной курицы	69	150	200					15,19	20,21	7,45	10,56	73,09	95,65	421,70	560,61	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\5 0
Итого																
Уплотненный полдник																
Запеканка творожная с манкой	113	100	150					12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	126,8	183,13	
Сметанный соус	121	50	50					0,83	0,83	2,4	2,4	1,48	1,48	38,49	38,49	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
Кисло — молочный продукт	20	150	200					4,2	5,6	4,8	6,4	0,15	0,2	88,5	118	
Итого																
Ккалор.																
														1503,43	2019,40	

День 4

	Тех-ая карт №	Выход	Блюда	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Суп молочный вермишелевый	93	150	200	10\150	15\180			4,95	6,58	6,75	9	27	26,12	140,28	187,04	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Кофейный напиток на молоке	11	150	200	2 130	2 150			3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	
Итого								9,97	13,5	15,77	21,8	52,94	62,15	343,16	471,48	
2 завтрак																
Витаминный напиток	19	150	200	10	10			0,13	0,17	0,01	0,01	10,81	14,41	60,15	80,20	
обед																
Щи на кур. бульоне со сметаной	31	150	200					5,68	6,63	2,98	3,48	2,65	3,09	60,02	70,03	
Рыба тушеная с овощами	135	50	70					4,74	6,63	2,49	3,48	2,21	3,09	50,02	70,03	
Картофельное пюре	47	100	130													
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	
Итого								13,45	17,97	8,08	10,72	51,42	69,18	206,26	486,03	
Уплотненный полдник																
Свекла отварная порционно	79	30	50	48	58	30	50	0,32	0,63	2,12	3,54	5,84	9,77	43,53	72,55	
Омлет запеченный с сыром	142	100	100					10,69	10,69	19,8	19,8	1,65	1,65	227,69	227,69	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
печенье		25	25	25	25	25	25	1,85	1,85	2,5	2,5	1,55	1,55	102,13	102,13	
Кисель	17	150	200	15	20	15	20					14,7	19,6	60	80	
Итого								15,18	15,87	25,32	26,99	36,68	50,0	511,95	574,07	
ккалор														1171,54	1671,93	

День 5

	Тех- ая карт №	Выхо д	Блю да	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Каша молочная кукурузная	90	150	200					5,53	6,04	7,47	9,96	23,49	31,32	179,51	239,34	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Какао	5	150	200	2 12	2 13			0,21	0,28	0,03	0,04	0,18	0,24	127,37	169,82	
Итого								6,32	10,66	12,74	17,76	33,46	46,09	400,75	548,28	
2 завтрак																
Сок (фрукт)	165	150	200					0,75	0,10			13,65	18,2	57	76	
обед																
Закуска из моркови с изюмом	131	30	50					0,8	0,63	2,12	3,54	2,93	9,77	43,77	72,95	
Суп на кур.б. с клецками со сметаной	29	150	200					3,84	5,1	1,29	1,72	12,69	16,9	85,68	114,24	
Тефтели куриные соус томатный	58	50/20	70/30					11,58	13,50	6,43	7,50	14,92	17,40	118,0	138,0	
Сложный гарнир	141	100	130					3,01	3,91	3,9	5,07	16,93	22	115,87	150,62	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\50
итого								23,29	31,49	14,88	19,27	89,46	119,77	554,10	719,45	
Уплотненный полдник																
Каша молочная ячневая жидкая	105	150	200	15 130	20 150			3,27	4,36	0,44	0,58	0,36	0,48	105,75	141	
Пирожок с повидлом	149	60	60					3,75	3,75	3,19	3,19	38,23	38,23	193,59	193,59	
Чай сладкий	7	150	200	0,02\12	0,02\13	0,02\12	0,02\13	9	12	2,3	3,06	9,75	13	14,46	19,28	
Итого								16,02	21,11	5,93	6,83	48,34	51,71	313,80	333,79	
ккалор														1325,65	1678,50	

День 6

	Тех- ая карт №	Выход	Блю д а	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Перловая каша	41	150	200	40	45	40	45	37,5	50	0,21	0,28	21,54	28,72	97,8	130,4	
Сгущенное молоко		20	20	20	20	20	20							12,92	12,92	
хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Чай сладкий	13	150	200	0,02\12	0,02\13	0,02\12	0,02\13	9	12	2,3	3,06	9,75	13	14,46	19,28	
итого								48,08	64,34	7,75	11,10	41,10	56,25	219,05	301,70	
2 завтрак																
Витаминный напиток	19	150	200	10	10			0,13	0,17	0,01	0,01	10,81	14,41	60,15	80,20	
обед																
Салат из моркови	152	30	50					0,37	0,61	2,13	3,55	2,13	3,55	31,78	52,96	
Щи с рыбными консервами со сметаной	31	150	200					1,26	1,68	1,00	1,34	5,54	7,38	36,99	49,32	
Колбаса отварная	125	50	60					1,26	1,68	1,02	1,35	5,54	7,38	36,99	49,32	
Гороховое пюре	85	100	140					9,6	13,44	4	5,6	37,8	54,92	226,3	316,82	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
Компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\5 0
Итого								16,72	22,85	9,29	13,28	93,0	126,93	522,84	712,063	
Уплотненный полдник																
Картофельная котлета	140	150	150					4,4	4,4	6,5	6,5	31,5	31,5	196,54	196,54	
Соус сметанный	121	50	50					0,83	0,83	2,4	2,4	1,48	1,48	38,49	38,49	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
Печенье /вафли/		25	25	25	25	25	25	1,85	1,85	2,5	2,5	1,55	1,55	102,13	102,13	
Кофейный напиток на молоке	11	150	200	2 130	2 150			3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	
Итого								12,84	14,36	16,08	17,49	65,60	73,46	524,77	574,20	
Ккалор														1357,03	1666,00	

День 7

	Тех- ая карт №	Вых од	Блю д а	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Каша молочная кукурузная жидкая	90	150	200	15 150	20 180			4,53	6,04	7,47	9,96	23,49	31,32	179,51	239,34	
хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Сыр порционно	16	10	10	11	11	10	10	2,6		2,68				35,2	35,2	
Какао	5	150	200	2 12	2 13			0,21	0,28	0,03	0,04	0,18	0,24	127,37	169,82	
итого								6,32	8,66	12,74	17,76	33,48	46,09	400,75	548,28	
2 завтрак																
Сок (фрукт)	165	150	200					0,75	0,10			13,65	18,2	57	76	
обед																
Суп на кур.б. со сметанной с кукурузой	23	150	200					22,56	30,08	16,86	22,48	9,18	12,24	282,02	376,02	
Биточки куриные с том.соусом	176	50	70					10,1	15,4	10,14	14,20	14,21	19,90	112,86	158,00	
Гречневый гарнир	42	10	130					5,70	7,41	4,82	6,26	27,45	35,68	180,34	234,44	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
Компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\5
итого								42,59	58,33	32,96	44,38	92,83	121,52	766,00	1012,10	
Уплотненный полдник																
Лапшевник с творогом	166	100	150					9,2	13,8	9,58	14,37	20,42	30,63	211,87	317,81	
Сметанный соус	121	50	50					0,83	0,83	2,4	2,4	1,48	1,48	38,49	38,49	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
Кисло — молочный продукт	20	150	200					4,2	5,6	4,8	6,4	0,15	0,2	88,5	118	
итого								16,55	22,93	17,68	24,22	36,99	49,74	417,46	566,00	

День 8

	Тех-ая карт №	Выход		Блюда		Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
		1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет			
Завтрак																		
Омлет с рисом	144	100	100					9,09	9,09	15,32	15,32	22,92	22,92	266,15	266,15			
хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1			
Сыр порционно	16	10	10	11	11	10	10	2,6		2,68				35,2	35,2			
Кофейный напиток на молоке	11	150	200	2 130	2 150			3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34			
итого								16,71	18,61	27,02	30,8	48,86	58,95	504,23	585,79			
2 завтрак																		
Витаминный напиток	19	150	200	10	10			0,13	0,17	0,01	0,01	10,81	14,41	60,15	80,20			
обед																		
Салат из капусты с морковью	150	30	50					0,57	0,96	3,02	5,04	2,37	3,95	39,06	65,11			
Свекольник на кур.б. со сметано	35	150	200					2,81	3,74	1,28	1,7	7,64	10,18	54,62	72,82			
Жаркое по домашнему	67	180	200					7,97	10,62	8,15	10,86	14,55	19,4	182,81	243,74			
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2			
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104			
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\50		
итого								15,58	20,76	13,59	19,04	66,55	87,23	467,27	625,31			
Уплотненный полдник																		
Каша молочная пшеничная	103	150	200					5,07	6,76	7,82	10,42	19,40	25,86	168,71	222,94			
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7			
плюшка	146	70	70					10,48	10,48	10,9	10,9	33,11	33,11	287,3	287,3			
Чай с молоком	9	150	200					2,34	3,12	2,34	3,22	14,02	18,7	84,8	113,06			
Итого								20,21	23,06	21,96	25,59	81,47	95,10	619,41	715			
калор														1651,06	2006,30			

День 9

	Тех- ая карт №	Вых од 1-3 лет	Блю д а 4-7 лет	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
				1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Каша молочная пшеничная жидкая	99	150	200	15\150	20\180	15\130	20\150	18,75	25	0,11	0,14	10,77	14,36	48,9	65,2	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Какао	5	150	200	2 12	2 13			0,21	0,28	0,03	0,04	0,18	0,24	127,37	169,82	
итого								20,54	27,62	5,38	7,94	20,76	29,13	270,11	374,12	
2 завтрак																
Сок (фрукт)	165	150	200					0,75	0,10			13,65	18,2	57	76	
обед																
Закуска из репчатого лука	159	20	50					0,29	0,48					32,74	54,56	
Суп гороховый на кур.б	37	150	200					1,38	1,77	1,53	1,95	10,08	12,88	77,42	148,64	
Рыбная котлета	61	50\20	70\70					11,88	15,65	2,36	3,18	4,08	5,70	68,38	95,64	
Капуста тушеная	129	120	160					2,5	2,5	5,38	5,38	5,64	5,64	96,4	96,4	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\5
итого								19,58	25,84	10,41	11,95	61,79	77,92	465,72	638,88	0
Уплотненный полдник																
Морковная котлета	110	100	100					2,87	2,87	4,4	4,4	19,6	19,6	131	131	
Соус сметанный	121	50	50					0,83	0,83	2,4	2,4	1,48	1,48	38,49	38,49	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
печенье		25	25	25	25	25	25	1,85	1,85	2,5	2,5	1,55	1,55	102,13	102,13	
Молоко /кофе/	123	150	200					4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81	97,2	
Итого								12,22	12,22	13,95	13,95	44,77	44,77	431,22	431,22	
Ккалор.														1224,05	1520,22	

День 10

	Тех- ая кар т №	Вых од 1-3 лет	Блю д а 4-7 лет	Брутто		Нетто		Б		Ж		У		К		С
				1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	1-3 лет	4-7 лет	
Завтрак																
Молочная рисовая каша	98	150	200					5,23	6,98	7,8	10,4	18,76	25,0	166,78	222,38	
Хлеб с маслом	2	20\5	25\7					1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1	
Кофейный напиток на молоке	11	150	200	2 150	2 180			3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	
итого								10,25	13,9	16,82	23,20	44,70	61,03	368,66	506,82	
2 завтрак																
Витаминный напиток	19	150	150	10	10			0,13	0,13	0,01	0,01	10,81	10,81	60,15	60,15	
обед																
Салат из моркови с курагой	152	30	50					0,59	0,74	0,05	0,06	5,74	7,17	25,68	32,10	
Рассольник на кур.б. со сметаной	21	150	200					2,54	3,38	1,43	1,90	9,18	12,24	71,06	94,74	
Манные зразы	50	150	200					26,3	31,56	22,49	27	42,9	51,48	380,05	456,06	
Хлеб ржаной		20	20	20	20	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	32,2	32,2	
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2,13	3,08	0,9	1,2	14,93	19,9	78	104	
Компот	13	150	200	9 12	11 13	9 12	11 13	0,78	1,04			20,22	26,96	80,58	107,44	35\50
итого								33,66	41,12	25,11	30,40	99,81	124,59	667,57	826,54	
Уплотненный полдник																
Овощи тушеные	55	120	160					3	4	4,1	5,4	11,7	15,6	100,8	134,4	
яйцо		20	20					2,66	2,66	2,33	2,33	0,15	0,15	31,4	31,4	
Хлеб пшеничный		30	35	30	35	30	35	2,32	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	
Рогалик с вар.сгущенкой	119	85	85					2,7	2,7	1,05	1,05	17,43	17,43	91,7	91,7	
Кисель	17	150	200	15	20	15	20					14,7	19,6	60	80	
Итого								10,68	12,06	8,38	9,83	58,92	70,21	362,5	420,2	
калорийность														1458,88	1822,71	