

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.о. Самара

Грибанова Е.Г.



## Примерное

**Циклическое меню на 10 дней для организации питания**

**детей от 1 до 3 лет в МБДОУ**

(разработано на основании Сборника технических нормативов-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:Дели принт,2012.-584с.), СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ Детский сад № 332  
Заведующий

Грибанова Е.Г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **осень-зима 22**  
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	4,65	7,28	19,54	189	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,44	2,69	18,34	120	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,64</b>	<b>14,18</b>	<b>48,13</b>	<b>394</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминный"	30	0,62	1,62	2,84	28	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,57	2,84	11,32	122	82
Плов из птицы	120	18,4	16,88	30,59	348	304
Компот из свежемороженой смородины	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>24,85</b>	<b>22,01</b>	<b>77,3</b>	<b>651</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка "Ленивая"	50	3,95	8,52	26,32	200	453, 473
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,43</b>	<b>12,09</b>	<b>41,76</b>	<b>308</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель в молоке	130	3,33	5,07	18,18	141	126
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>430</b>	<b>5,43</b>	<b>5,79</b>	<b>43,91</b>	<b>262</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 615</b>	<b>46,73</b>	<b>54,07</b>	<b>221,38</b>	<b>1 660</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с перловой крупой	150	4,67	4,4	15,96	122	94
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,7</b>	<b>12,18</b>	<b>41,65</b>	<b>315</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с луком и растительным маслом	30	0,86	3,05	5,28	30	33
Суп гороховый	150	3,94	2,77	14,44	142	81
Пюре картофельное	70	1,71	2,27	9,25	96	321
"Колобок" куриный	50	14,9	12,37	4,64	190	312
Компот фруктовый	150			9,83	39	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>25,63</b>	<b>21,12</b>	<b>66,65</b>	<b>613</b>	
<b>Полдник</b>						
Сухарики	20	1,87	0,33	7,85	67	115
Молоко кипяченое	150	3,29	3,52	5,35	87	400
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
<b>Всего в Полдник</b>	<b>210</b>	<b>10,24</b>	<b>8,45</b>	<b>13,48</b>	<b>217</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат "Радуга"	30	1,75	1,57	5,38	40	18
Суфле рыбное	130	13,98	5,09	19,3	179	249
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>20,68</b>	<b>11,35</b>	<b>51,39</b>	<b>395</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 565</b>	<b>66,65</b>	<b>53,5</b>	<b>182,97</b>	<b>1 587</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		4	5	6		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	140	3,75	4,45	14,17	136	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>12,19</b>	<b>13,05</b>	<b>40,02</b>	<b>350</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозайка"	30	0,65	1,89	3,64	37	25
Солянка сборная со сметаной	150	1,96	4,15	7,12	139	73
Тефтели с цыпленком и рисом	80	12,84	11,05	16,19	173	287
Соус томатный с овощами	20	0,42	0,91	2,42	20	349
Компот цитрусовый	150	0,21	0,06	8,42	35	374
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>475</b>	<b>20,3</b>	<b>18,72</b>	<b>61</b>	<b>520</b>	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	77	401
Печенье	50	3,53	5,2	10,75	240	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,88</b>	<b>8,95</b>	<b>17,05</b>	<b>317</b>	
<b>Ужин</b>						
Крупенник (из смеси 3-х круп с творогом) со сгущенным молоком	200	23,64	18,61	30,7	530	187
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>25,34</b>	<b>18,93</b>	<b>46,63</b>	<b>604</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 535</b>	<b>66,09</b>	<b>59,65</b>	<b>174,98</b>	<b>1 836</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,83	5,87	18,21	198	94
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,86</b>	<b>13,65</b>	<b>43,9</b>	<b>391</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	69	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	54
Щи со сметаной	150	1,39	3,09	8,18	105	67
Макаронные изделия отварные	70	2,7	1,94	17,4	105	317
Биточки из цыпленка рубленные	50	9,95	5,74	2,9	175	282
Соус томатно-сметанный	15	0,08	0,01	0,82	20	355
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	8,67	37	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>510</b>	<b>19,12</b>	<b>12,91</b>	<b>64,44</b>	<b>586</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с повидлом	50	4	1,4	25,2	179	476
Чай с сахаром	150	0,25	0,06	8,34	34	391
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,25</b>	<b>1,46</b>	<b>33,54</b>	<b>213</b>	
<b>Ужин</b>						
Капуста тушеная с сосиской	160	5,28	7,2	12	134	336
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>12,06</b>	<b>12,12</b>	<b>28,21</b>	<b>271</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 570</b>	<b>48,19</b>	<b>42,64</b>	<b>174,29</b>	<b>1 530</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Лапша молочная	150	5,51	6,77	23,02	175	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,14</b>	<b>14,28</b>	<b>48,89</b>	<b>364</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	30	8,48	31,59	52,78	28	18
Суп картофельный с клецками	150	1,74	3,05	11,07	130	85
Голубцы ленивые с мясом птицы	80	8,5	6,51	13,25	200	298
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот "Ягодное ассорти"	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>475</b>	<b>23,38</b>	<b>42,72</b>	<b>111,28</b>	<b>527</b>	
<b>Полдник</b>						
Гренки с сыром	30	4,75	4,81	17,98	134	117
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
<b>Всего в Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,23</b>	<b>8,38</b>	<b>33,42</b>	<b>242</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,81	3,36	18,08	181	165
Котлеты рыбные	50	7,47	1,88	4,38	86	257
Соус томатный	40	0,83	1,82	4,83	39	348
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>12,23</b>	<b>7,08</b>	<b>37,49</b>	<b>350</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 525</b>	<b>54,36</b>	<b>72,46</b>	<b>241,36</b>	<b>1 528</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кулеш рисовый молочный	150	3,58	4,94	17,37	171	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,44	2,69	18,34	120	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,57</b>	<b>11,84</b>	<b>45,96</b>	<b>376</b>	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
Обед						
Фасоль с консервированным огурцом и зеленью	30	0,53	0,1	2,69	38	10
Суп картофельный с рубленым яйцом	150	1,94	3,27	7,85	108	77
Гречка "по купечески" с птицей	110	8,26	8,84	14,76	254	304
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11	348
Компот из свежемороженой смородины	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>500</b>	<b>15,16</b>	<b>13,51</b>	<b>59,05</b>	<b>564</b>	
Полдник						
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Булочка "Изюминка"	50	3,84	7,7	27,06	193	453, 473
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,32</b>	<b>11,27</b>	<b>42,5</b>	<b>301</b>	
Ужин						
Уха из рыбных консервов "Сайра"	155	4,39	2,99	9,07	116	87
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>11,95</b>	<b>8,04</b>	<b>31,48</b>	<b>285</b>	
Хлеб за день						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 590</b>	<b>42,38</b>	<b>44,66</b>	<b>189,27</b>	<b>1 571</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая	150	7,56	6,97	33,68	142	168
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>12,59</b>	<b>14,75</b>	<b>59,37</b>	<b>335</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	30	0,31	1,33	0,97	26	21
Суп с зеленым горошком	150	1,36	2,53	8,42	112	85
азу "по-домашнему"	120	10,28	11,1	18,38	225	302
Компот из изюма	150	0,42		15,01	76	376
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>16,59</b>	<b>15,62</b>	<b>65,99</b>	<b>555</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Снежный ком" сдобная с сахарной пудрой	50	3,44	7,15	20,84	133	453, 469
Кофейный напиток с сахаром	150			9,53	85	395
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,44</b>	<b>7,15</b>	<b>30,37</b>	<b>218</b>	
<b>Ужин</b>						
"Лакомка" творожная	145	17,27	11,4	17,83	367	237
Соус сметанный	40	0,98	2,28	5	45	354
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>23,61</b>	<b>18,98</b>	<b>41,59</b>	<b>557</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 555</b>	<b>56,63</b>	<b>56,9</b>	<b>207,12</b>	<b>1 712</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,14	5,64	19,47	166	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,77</b>	<b>13,15</b>	<b>45,34</b>	<b>355</b>	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед						
Салат "Деревенский" с зел. луком	30	0,6	1,86	3,3	32	50
Борщ со сметаной	150	1,12	2,46	6,27	96	57
Гороховое пюре	70	5,41	1,78	12,4	120	168
Кнели куриные рубленые	50	10,64	8,84	3,31	172	312
Компот из свежей вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	372
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>22,23</b>	<b>15,66</b>	<b>66,64</b>	<b>610</b>	
Полдник						
Печенье	50	3,53	5,2	10,75	240	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	77	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,88</b>	<b>8,95</b>	<b>17,05</b>	<b>317</b>	
Ужин						
Соте рыбное	100	14,33	6,72	5,71	112	249
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,69	5,56	17,71	170	185
Соус томатный с овощами	20	0,42	0,91	2,42	20	349
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>21,26</b>	<b>13,53</b>	<b>43,44</b>	<b>385</b>	
Хлеб за день						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 575</b>	<b>60,54</b>	<b>51,69</b>	<b>182,27</b>	<b>1 714</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная	150	4,02	4,77	15,18	146	185
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,05</b>	<b>12,55</b>	<b>40,87</b>	<b>339</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	74	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>74</b>	
<b>Обед</b>						
Салат луковый	30	0,4	2,57	5,14	52	11
Суп сборный овощной со сметаной	150	1,54	3,82	7,39	78	75
Запеканка с птицей	80	9,5	10,8	1,47	186	224
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот фруктовый	150			9,83	39	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>475</b>	<b>16,06</b>	<b>18,75</b>	<b>48,67</b>	<b>487</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картофелем	50	3,13	5,64	18,68	138	454, 503
Молоко кипяченое	150	3,29	3,52	5,35	87	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,42</b>	<b>9,16</b>	<b>24,03</b>	<b>225</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг творожно-яблочный	160	17,06	12,09	12,68	334	238
Соус сладкий	40			22,86	93	362
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,18</b>	<b>14,96</b>	<b>57,42</b>	<b>564</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 535</b>	<b>55,61</b>	<b>57,92</b>	<b>175,19</b>	<b>1 689</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Здоровье" молочная с маслом	150	4,53	6,33	16,1	140	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,97</b>	<b>14,93</b>	<b>41,95</b>	<b>354</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком	30	0,43	1,82	2,51	28	33
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)с сметаной	150	1,57	3,14	9,99	81	76
Пюре картофельное	70	1,71	2,27	9,25	96	321
Шницель свиной	50	10,64	8,84	3,31	172	312
Компот ягодный	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>18,61</b>	<b>16,74</b>	<b>57,61</b>	<b>530</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	50	3,25	6,09	24,99	167	453, 469
Бифидок	150	3,63	3,13	5,25	71	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>9,22</b>	<b>30,24</b>	<b>238</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога "Новая"	160	9,55	6,85	7,84	396	237
Соус молочный сладкий	40	0,92	3,54	5,91	35	354
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,59</b>	<b>13,26</b>	<b>35,63</b>	<b>568</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 565</b>	<b>53,43</b>	<b>54,15</b>	<b>175,71</b>	<b>1 735</b>	
<b>Итого</b>		<b>550,61</b>	<b>547,64</b>	<b>1 924,54</b>	<b>16 562</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>55,06</b>	<b>54,76</b>	<b>192,45</b>	<b>1 656</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,3</b>	<b>29,76</b>	<b>46,48</b>		