Меню приготавливаемых блюд
МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-детский сад №100"

Утверждаю

И.о. заведующего _____ Петерсон Г.Ю.

"01" сентября 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100" Кому: ПЕТЕРСОН ГЕОРГИЙ ЮРЬЕВИЧ, ДИРЕКТОР, ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, г. КРАСНОДАР, ул. ул. Дзержинского, 100/2, ул. КРАСНОДАР Г., ЕН, С.ПО, Краснодарский край, STREET="ул. ул. Дзержинского, 100/2", L="КРАСНОДАР Г.", ОГРН=1023103651354, СНИЛС=09267662216, ОКПО=35577227, ОГРНОГРН=1023103651354, ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100", ОГРН=1123103100609, ОГРНЮЛ=1023103651354, ОКПО=1237602231, ОКВЭД=1.2.3.6.8.10.0.2.0.0.11.0.0.0.0.0, ИНН=2310215164, ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100" Дата: 2023.09.01 00:00:01+03'00'

День: 1 Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,526	4,086	14,7	114,975	1,06	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Итого	**390**	**13,336**	**11,606**	**39,57**	**310,835**	**1,97**	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	Итого	**90**	**0,27**	**0**	**9,16**	**37,16**	**8,98**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	3,74	4,82	56,63	23,44	73
	Запеканка картофельная с печенью	120	6,88	4,3	15,46	125,62	20,04	308
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**460**	**10,59**	**8,44**	**53,296**	**323,99**	**43,48**	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	60	5,788	1,93	4,078	158,331	1,4	272
	Каша рассыпчатая гречка	110	4,05	2,28	21,79	120,26		330
	Салат из свеклы	40	0,56	2	0,72	33,34	4	34
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**530**	**16,308**	**11,28**	**57,718**	**499,711**	**6,5**	
Итого за 1 день		**1470**	**40,504**	**31,326**	**159,744**	**1171,696**	**60,93**	

День: 2 Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,331	3,638	14,078	104,73	1,14	99
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	Итого	**385**	**13,021**	**13,058**	**49,908**	**366,02**	**2,39**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Суп картофельный	150	1,27	2,3	11,57	67,21	16,98	83
	Гуляш из отварного мяса	120	19,04	12,59	4,23	146,31	2,01	293
	Пюре картофельное	120	1,96	2,26	15,65	85,68	21,75	339
	кисель из яблок	150	0,06	0	12,9	49,73	1,76	397
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	3	1,08	32,31	3,84	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**620**	**25,2**	**20,55**	**65,01**	**469,44**	**46,34**	
	Соус молочный (сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369
	Пирог открытый	40	2,47	2,94	19,88	112,79	0,02	442
	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386

Уплотненный полдник	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Молоко кипячёное	155	4,5	3,88	7,44	82,15	1,55	419
	Сырники из творога	50	9,717	6,621	5,904	151,731	0,252	245
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**565**	**24,557**	**20,281**	**71,9**	**589,681**	**10,922**	
Итого за 2 день		**3190**	**63,528**	**54,039**	**186,968**	**1494,141**	**62,652**	

День: 3 Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,598	4,05	15,264	114,375	1,06	101
	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Итого	**350**	**17,024**	**15,49**	**46,408**	**211,355**	**6,56**	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	Итого	**90**	**0,27**	**0**	**9,16**	**37,16**	**8,98**	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	150	1,38	4,21	10,98	83,86	13,38	86
	Тефтели из печени с рисом	60	6,28	5,1	7,99	105,5	1,09	301
	Рагу из овощей	75	1,23	7,8	7,74	107,64	24,22	148
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**505**	**11,96**	**18,59**	**60,77**	**454,75**	**41,44**	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	60	7,4	6,71	0,12	95,35		
	Макаронные изделия отварные	110	3,86	1,78	27,85	137,82		218
	Салат из белокочанной капусты	40	0,39	2,05	2,3	28,38	15,2	21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Соус молочный густой (для фарширования)	15	0,54	1,68	1,94	26,31	0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**545**	**18,81**	**17,44**	**49,05**	**489,46**	**19,36**	
Итого за 3 день		**4680**	**48,064**	**51,52**	**165,388**	**1192,725**	**76,34**	

День: 4 Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	60/5	7,82	13,53	1,17	165,73	0,33	230
	Икра кабачковая для детского питания	41	2,08	0,39	9,07	48,2		57
	бутерброд с повидлом	55	2,602	3,29	27,262	146,46	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		01,1
	Итого	**361**	**18,142**	**19,83**	**72,622**	**539,86**	**1,18**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,23	4,15	11,4	83,53	13,38	86
	Жаркое по-домашнему	220	26,678	17,799	19,537	258,003	29,88	292
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2

Обед	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**560**	**30,588**	**22,349**	**63,277**	**478,423**	**45,99**	
Уплотненный полдник	Суп молочный с кукурузной крупой	150	3,82	2,87	13,84	95,74	1,06	101
	Соус молочный (сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369
	Молоко кипячёное	155	4,5	3,88	7,44	82,15	1,55	419
	Чай сахаром	130	0	0	6,99	26,18		411
	Запеканка из творога	100	18,56	12,58	18,27	319,43	0,48	251
	Чай-заварка	20	0,04	0,01	0,01	0,28	0,02	
	Итого	**575**	**27,5**	**21,12**	**52,61**	**566,69**	**3,23**	
Итого за 4 день		**6326**	**76,98**	**63,449**	**188,659**	**1653,973**	**53,4**	

День: 5 Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Каша вязкая ("Геркулес")	160	6,45	7,37	31,07	219,39	0,63	182
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	Итого	**350**	**10,3**	**9,84**	**52,4**	**338,18**	**1,68**	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	Итого	**90**	**0,27**	**0**	**9,16**	**37,16**	**8,98**	
Обед	Борщ с мясом	150	5,05	4,57	6,63	80,19	20,79	68
	Плов из птицы	160	10,05	7,28	28,43	219,16	1,32	321
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**500**	**17,74**	**12,25**	**69,08**	**442,73**	**22,16**	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	110	2,118	3,075	20,727	109,62	30	336
	Булочка " Веснушка "	50	4,23	2,12	31,37	155,72		456
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,49	3,05	2,1	38,37	8,21	14
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	кнели рыбные	60	6,653	2,848	3,309	67,997	0,18	
	Итого	**580**	**19,521**	**16,163**	**87,632**	**557,847**	**39,44**	
Итого за 5 день		**7846**	**47,831**	**38,253**	**218,272**	**1375,917**	**72,26**	

День: 6 Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	150	3,82	2,87	13,84	95,74	1,06	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	Итого	**365**	**11,81**	**12,05**	**49,03**	**349,61**	**2,01**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	

Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	150	1,38	4,21	10,98	83,86	13,38	86
	Голубцы ленивые	120	10,72	7,35	8,67	113,83	44,21	315
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**490**	**15,25**	**13,04**	**54,386**	**360,29**	**57,61**	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	120	1,96	2,26	15,65	85,68	21,75	339
	Салат из свеклы	40	0,56	2	0,72	33,34	4	34
	Чай сахаром	130	0	0	6,99	26,18		411
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Пудинг рыбный запеченный	65	7,86	3,47	4,51	82,96	0,12	285
	Соус молочный густой (для фарширования)	15	0,54	1,68	1,94	26,31	0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Чай-заварка	20	0,04	0,01	0,01	0,28	0,02	
	Итого	**560**	**16,83**	**14,49**	**46,51**	**387,35**	**27,05**	
Итого за 6 день		**9411**	**44,64**	**39,73**	**150,076**	**1166,25**	**89,67**	

День: 7 Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,6	12,6	84,46	0,92	416
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		
	Каша вязкая (пшено)	160	6,07	6,22	30,23	206,44	0,63	182
	Итого	**350**	**11,79**	**16,46**	**57,39**	**433,9**	**1,55**	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	Итого	**90**	**0,27**	**0**	**9,16**	**37,16**	**8,98**	
Обед	Суп картофельный с крупой(перловка)	150	1,3	4,16	11,29	83,56	13,38	86
	Котлеты рубленые из птицы	80	17,312	13,741	15,534	223,95	1,05	322
	Рагу из овощей	75	1,23	7,8	7,74	107,64	24,22	148
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**525**	**22,872**	**27,181**	**70,304**	**579,39**	**38,72**	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом	150	18,13	6,65	18,02	203,85	3,75	311
	Булочка " Веснушка "	50	4,23	2,12	31,37	155,72		456
	Молоко кипячёное	155	4,5	3,88	7,44	82,15	1,55	419
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	3	1,08	32,31	3,84	
	Итого	**605**	**33,35**	**20,59**	**81,03**	**629,52**	**11,87**	
Итого за 7 день		**10981**	**68,282**	**64,231**	**217,884**	**1679,97**	**61,12**	

День: 8 Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соус молочный (сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369

Завтрак	Яблоки	100	0,3	0	10,23	41,53	10,03	386
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Запеканка из творога	50	9,079	6,358	9,192	160,643	0,244	251
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**360**	**14,769**	**10,628**	**55,792**	**401,853**	**11,144**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	3,74	4,82	56,63	23,44	73
	Свекла, тушённая в сметане.	100	2,17	5,18	4,64	107,16	11,47	145
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Пудинг из говядины	60/5	15,29	15,75	0,76	167,12	0,12	307
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**505**	**21,09**	**25,07**	**42,56**	**467,8**	**37,76**	
Уплотненный полдник	Рыба,запечённая в омлете	60	7,99	3,5	1,88	72,77	0,06	263
	Макаронные изделия отварные	110	3,86	1,78	27,85	137,82		218
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,49	3,05	2,1	38,37	8,21	14
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**560**	**19,35**	**14,63**	**50,39**	**471,42**	**12,34**	
Итого за 8 день		**12556**	**55,959**	**50,478**	**148,892**	**1410,073**	**64,244**	

День: 9 Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	60/5	6,4	11,51	1,2	140,93	0,16	229
	Икра кабачковая для детского питания	41	2,08	0,39	9,07	48,2		57
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	Итого	**341**	**17,17**	**21,32**	**46,1**	**450,42**	**1,41**	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	Итого	**90**	**0,27**	**0**	**9,16**	**37,16**	**8,98**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,39	4,11	11,11	83,3	9,78	88
	Кнели куриные с рисом	60	5,64	7,13	4,24	109,84	0,06	329
	Капуста тушеная	100	1,91	4,24	10,09	82,52	67,19	143
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**500**	**11,58**	**15,88**	**59,46**	**419,04**	**77,08**	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушёные	60	6,76	3,1	6,42	79,67	0,5	277
	Картофель отварной	110	2,118	3,075	20,727	109,62	30	336
	Пирог открытый	40	2,47	2,94	19,88	112,79	0,02	442
	Молоко кипячёное	155	4,5	3,88	7,44	82,15	1,55	419
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,04	1,51	26,29	6,59	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**575**	**17,958**	**15,295**	**78,357**	**504,61**	**41,39**	

Итого за 9 день		**14062**	**46,978**	**52,495**	**193,077**	**1411,23**	**128,86**	

День: 10 Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4,27	4,3	13,02	108,29	1,06	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	12,6	84,46	0,92	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**380**	**15,22**	**12,1**	**45,6**	**344,95**	**1,98**	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**69**	**3**	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,49	3,61	6,37	70,9	27,35	65
	Каша рассыпчатая гречка	110	4,05	2,28	21,79	120,26		330
	Соус сметанный	60	0,81	2,3	3,47	43,76	0,05	372
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бефстроганов из отварного мяса	60	18,53	9,75	0	98,29		
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Итого	**570**	**27,64**	**18,34**	**64,646**	**474,95**	**27,4**	
Уплотненный полдник	салат из моркови	40	0,38	0	4,12	17,51	1,9	42
	Булочка школьная	40	2,98	3,01	20,38	117,27		455
	Яблоки	90	0,27	0	9,16	37,16	8,98	386
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Пудинг из творога (запечённый)	100	16,14	11,31	25,83	316,53	0,39	249
	Чай-заварка	20	0,04	0,01	0,01	0,28	0,02	
	чай с повидлом	130	0,04	0	13,38	50,38	0,05	411
	Итого	**570**	**24,06**	**19,14**	**79,95**	**626,33**	**12,39**	
Итого за 10 день		**15732**	**67,67**	**49,73**	**190,346**	**1515,23**	**44,77**	

Итого за весь период			560,436	495,251	1819,306	14071,205	714,246	
Среднее значение за период			56,0436	49,5251	181,9306	1407,1205	71,4246	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,98	3,52	12,93			