

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №59»
С .В. Желенина

Приказ № 30 от 01.09.2023

Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад № 59»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) Ясли - сад			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	130-150	6,69-7,72	8,06-9,3	26,78-30,9	206,7-238,5	№ 261
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№71
Итого за завтрак	330-380	10,27-12,12	15,21-19,2	45,62-54,5	360,5-438,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп из овощей на курином бульоне	150-180	1,2-1,44	2,715-3,26	3,795-4,55	44,4-53,28	№ 116
Гуляш из отварной говядины	60-80	12-16	11,7-15,6	1,98-2,64	154,8-206,4	№ 327
Каша перловая рассыпчатая	120-150	3,4-4,2	3,75-4,6	23,9-29,9	143,4-179,3	№ 207
Компот из сухофруктов	150-180	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№575
Итого за обед	520-645	19,93-26,16	18,66-24,115	62,545-79,89	491,4-634,28	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	110-130	13,97-16,51	9,471-10,27	15,18-17,94	194,7-230,1	№ 289
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 457
Итого за полдник	220-250	15,41-18,11	10,641-11,57	25,53-29,44	252,3-294,1	
Итого за весь день		46,11-56,89	44,611-54,985	143,795-173,93	1147,2-1409,88	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 -3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда если - сад	Пищевые вещества (г)			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150-180	4,5-5,4	4,8-5,8	22,85- 27,43	152,9- 183,5	№ 230
Какао с молоком	180-200	2,97- 3,3	2,61-2,9	12,42- 13,8	84,6-94	№ 462
Хлеб	20-20	1,36- 1,36	0,26- 0,26	7,96- 7,96	39-39	№ 575
Отварное яйцо	40/40	5,1-5,1	4,6-4,6	0,3-0,3	63-63	№267
Итого за завтрак	390-440	13,93- 15,16	12,27- 13,56	43,53- 49,49	339,5- 379,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	01-0,1	10,1- 10,1	43-43	№ 501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1- 10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	150-180	5,37- 6,44	5,74- 6,89	4,5-5,4	91,2- 109,44	№ 123
Голубцы ленивые	50-70	5,5-7,7	6,2-8,68	2-2,8	86,5-121,1	№ 333
Пюре картофельное	110-150	2,97- 3,51	4,4-5,2	6,38- 7,54	77-91	№ 377
Кисель	150-200	-	-	11,25- 15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04- 3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	500-660	16,88- 21,45	16,5- 21,17	43,81- 55,34	393,3- 521,94	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая вязкая	130-150	5,65- 6,52	4,87- 5,61	20,41- 23,56	148- 170,78	№ 213
Чай с молоком	150-180	1,44- 1,6	1,17-1,3	10,35- 11,5	57,6-64	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36- 1,7	0,26- 0,325	7,96- 9,95	39-49,5	№ 575
Итого за полдник	300-355	8,45- 9,82	6,3- 7,235	38,72- 45,01	244,6- 284,28	
Итого за весь день		39,76- 46,93	40,775- 42,065	153,98- 159,94	1020,4- 1228,72	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <i>Ясли-сад</i>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5- 216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	12,32-13,3	16,15-17,2	42,74-47,0	366,7- 397,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Печень говяжья по-строгановски	60-80	9,75-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8- 154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761-3,263	2,761- 4,706	28,49- 33,67	175,44- 219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано- пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	520-665	16,941-22,369	10,566-15,091	69,33-86,11	485,04- 626,72	
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	80-110	15,9-17,49	7,7-8,47	15-16,5	104-130	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	16,92- 25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	0,15-0,2	0,075-0,1	6,97-9,3	28,5-38	№ 470
Итого за полдник	250-320	17,34-17,5	8,87-9,0	25,35-26,5	149,42- 193,38	
Итого за весь день		47,001-53,569	40,511-41,691	164-169,41	1045,16- 1261,29	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда Ясли- сад	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29- 7,06	4,85- 6,47	24,23- 32,31	161,85- 215,80	№ 227
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61- 2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	9,32- 11,96	12,36- 16,77	43,25- 56,11	321,05- 421,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35- 4,35	3,75- 3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 460
Итого за второй завтрак	150-150	4,35- 4,35	3,75- 3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180-200	1,908- 2,12	2,52- 2,8	6,84-7,56	57,6-64	№ 115
Котлеты или биточки рыбные	60-80	7,71- 10,2	0,94- 1,25	6,0-8,0	63,4-84,5	№ 307
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44- 5,55	3,96- 4,95	23,64- 29,55	147,6-184,5	№ 256
Свекла отварная	40-50	0,6-0,9	3,64- 5,46	3,52-5,28	19,2-29	№ 156
Компот из яблок с лимоном	150-180	0,225- 0,27	0,15- 0,18	10,65- 12,78	45-54	№ 487
Хлеб пшеничный	40-60	3,04- 4,56	0,16- 0,48	19,68- 29,52	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	590-720	17,923- 23,6	11,37- 15,12	70,33- 92,69	426,4-556,4	
ПОЛДНИК						
Каша рисовая молочная	150-200	3,7-5,0	4,7-6,3	23,5-31,3	152,19- 202,92	№ 236
Печенье	28-30	2,1-2,25	2,744- 2,94	20,832- 22,32	116,2-124,5	№582
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15- 0,18	15,15- 18,18	64,5-77,4	№ 460
Итого за полдник	328-410	6,55- 8,15	7,594- 9,42	59,482- 71,8	332,89- 404,82	
Итого за весь день		38,143- 48,06	35,074- 45,06	179,062- 226,6	1156,09- 1458,77	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/с ад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетиче с кая ценность (ккал) ясли/сад	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшениная вязкая	150- 200	5,4-7,2	5,44-7,2	26,1- 34,8	175,3- 232,75	№ 235
Кофейный напиток с молоком	180- 200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355- 425	11,52- 13,6	14,19- 16,2	43,34- 53,4	334,5- 438,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150- 200	0,9-1,2	2,7-3,6	2,28- 3,04	37,05-49,4	№ 104
Плов из говядины	170- 210	13,87- 17,136	15,504- 19,152	29,444- 36,372	312,8-386,4	№ 330
Кисель	150- 200	-	-	11,25- 15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96- 9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	510- 665	17,65- 22,316	18,624- 23,317	60,774- 79,122	480,65- 615,5	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с овощным фаршем	70-70	3,87- 3,87	4,32- 4,32	24,4- 24,4	162-162	№ 535
Молоко кипяченое	150- 200	4,35-5,8	3,975- 5,3	6,825- 9,1	80,25-108,1	№ 469
Итого за полдник	210- 270	8,22- 9,67	8,295- 9,62	31,225- 33,5	242,25- 270,1	
Итого за весь день		37,79- 45,986	41,509- 49,537	145,139 175,822	1114,575- 1368,35	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/ сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	150-170	8,42- 9,54	6,36-7,2	37,7-42,7	239,8- 271,7	№ 202
Кофейный напиток с сахаром	180-200	2,52- 2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	28-30,1	№ 464
Бутерброд с маслом	20-30	1,06- 1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350-400</i>	<i>12,0- 13,94</i>	<i>13,51- 17,1</i>	<i>56,54- 66,3</i>	<i>342,4- 413,8</i>	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180-200	1,74- 2,08	2,49- 2,98	7,32-8,78	70,38-78,2	№ 129
Запеканка из печени с рисом	70-80	10,4- 13,8	3,2-4,2	8,4-11,2	121,3-260	№ 355
Пюре картофельное	110-150	3,51- 4,05	5,2-6	7,54-8,7	77-105	№ 377
Морковь отварная	50-50	0,65- 0,65	4,55- 4,55	3,5-3,5	35-35	№ 156
Компот из сухофруктов	180-180	0,54- 0,54	0,09- 0,09	18,09- 18,09	75,6-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04- 3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
Итого за обед	<i>630-710</i>	<i>19,88- 24,92</i>	<i>15,69- 18,22</i>	<i>64,53- 71,33</i>	<i>472,88- 670,8</i>	
ПОЛДНИК						
Рис с овощами	130-150	3-3,6	1,9-2,3	25,9-30,7	158-182,3	№ 241
Чай с молоком	150-180	1,2- 1,44	0,97- 1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-20	1,36- 1,36	0,26- 0,26	7,96-7,96	39-39	№ 575
Итого за полдник	<i>300-350</i>	<i>5,56- 6,4</i>	<i>3,13- 3,73</i>	<i>42,48- 49,01</i>	<i>245-278,9</i>	
Итого за весь день		<i>37,44- 45,26</i>	<i>32,33- 39,05</i>	<i>163,55- 186,64</i>	<i>1060,28- 1363,5</i>	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	150-200	3,8- 5,07	4,82- 6,43	20,19- 26,92	139,46- 185,95	№ 229
Какао с молоком	150-180	2,4-2,9	2,17- 2,61	10,35- 12,42	70,5-84,6	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06- 1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74.6-112	№ 71
<i>Итого за завтрак</i>	<i>320-410</i>	<i>7,26- 9,57</i>	<i>11,89- 16,44</i>	<i>37,14- 49,34</i>	<i>284,56- 382,55</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1- 10,1	43-43	№ 501
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>100-100</i>	<i>0,5-0,5</i>	<i>0,1-0,1</i>	<i>10,1- 10,1</i>	<i>43-43</i>	
ОБЕД						
Суп гороховый на курином бульоне	150-180	4,4- 5,33	1,96- 2,36	9,46- 11,36	73,35-88,02	№ 127
Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60-80	6,3-8,4	4,8-6,5	7,2-9,7	98,25-131	№ 350
Каша гречневая рассыпчатая	120-150	6,8-8,5	5-6,3	30,16- 37,7	193,73- 242,16	№ 202
Кисель	150-180	-	-	13,5- 15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36- 1,7	0,26- 0,32	7,96- 9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	<i>520-645</i>	<i>20,38- 26,21</i>	<i>12,18- 15,72</i>	<i>78,12- 98,47</i>	<i>505,13- 640,88</i>	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60-60	4,2-4,2	6,7-6,7	27,8- 27,8	189-189	№ 542
Кисломолочный продукт	150-180	4,35- 5,22	3,75- 4,5	6,0-7,2	75,75-90,9	№ 457
Итого за полдник	<i>230-260</i>	<i>9,33- 10,2</i>	<i>16,57- 17,32</i>	<i>46,34- 47,5</i>	<i>264,75-279,9</i>	
Итого за весь день		<i>37,47- 46,48</i>	<i>40,74- 49,58</i>	<i>171,7- 205,41</i>	<i>1052,71- 1349,0</i>	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	150- 200	4,56- 6,08	4,95- 6,6	27,825- 37,1	174,15- 232,2	№ 233
Кофейный напиток с молоком	180- 200	2,52-2,8	2,25- 2,5	12,24- 13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93,0-93,0	№ 65
Итого за завтрак	355- 425	10,68- 12,48	13,7- 15,6	45,065- 55,7	346,35- 413,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180- 200	1,99- 2,22	2,53- 2,82	7,0- 7,84	59,0- 65,6	№ 114
Жаркое по-домашнему	180- 230	16,92- 18,8	12,87- 14,3	23,22- 25,8	276,3- 353,05	№ 328
Компот из сухофруктов	180- 200	0,54-0,6	0,09- 0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-30	1,36- 2,04	0,26- 0,31	7,96- 11,94	39,6-59,4	№ 575
Итого за обед	580- 690	22,33- 25,94	15,91- 17,77	66,11- 80,44	496,7- 632,25	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	60-60	17,76- 17,76	4,68- 4,68	19,14- 19,14	117-117	№ 286
Соус молочный, сладкий	20-30	0,666- 0,999	1,238- 1,857	1,274- 1,911	18,9-28,35	№ 406
Чай с молоком	150- 200	1,2-1,6	0,975- 1,3	8,625- 11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	230- 290	19,626- 20,359	6,893- 7,837	29,039- 32,551	183,9- 209,35	
Итого за весь день		53,036- 59,179	36,903- 41,607	150,014- 178,491	1050-1350	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая	150-200	6,20-8,27	5,61-7,49	27,19-36,25	184,09-245,46	№ 225
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94,0	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350-430</i>	<i>10,23-13,17</i>	<i>13,12-17,79</i>	<i>46,21-60,05</i>	<i>343,29-451,46</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 470
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150-150</i>	<i>4,35-4,35</i>	<i>3,75-3,75</i>	<i>6,0-6,0</i>	<i>75,75-75,75</i>	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150-180	1,575-1,89	3,06-3,672	7,95-9,54	65,7-78,84	№ 100
Бигус	160-210	14,4-18,9	10,64-13,96	4,16-5,46	170,4-223,65	№ 329
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-4,56	0,16-0,24	19,68-29,52	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	<i>500-630</i>	<i>19,015-25,35</i>	<i>13,86-17,872</i>	<i>45,29-59,52</i>	<i>397,95-530,65</i>	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с рыбным фаршем	70-70	7,4-7,4	5,1-5,1	21,26-21,26	161,46-161,46	№ 535
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 501
Итого за полдник	<i>300-350</i>	<i>8,15-8,3</i>	<i>5,25-5,28</i>	<i>36,41-39,44</i>	<i>225,96-238,86</i>	
<i>Итого за весь день</i>		<i>41,745-51,17</i>	<i>35,98-44,692</i>	<i>133,91-165,01</i>	<i>1042,95-1315,26</i>	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет , от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29-7,06	4,85-6,47	24,23-32,31	161,85-215,80	№ 227
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	11,41- 13,46	13,6- 15,47	41,47-50,91	334,05-396,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Свекольник на курином бульоне	150-200	1,395- 1,674	2,835- 3,402	6,195-7,434	55,95-67,14	№ 98
Сметана	9-11	0,214- 0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	№433
Суфле рыбное	60-80	15,4-18,2	6,6-7,8	3,3-3,9	67,2-89,6	№ 303
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44-5,55	3,96-4,95	23,64-29,55	147,6-184,5	№ 256
Соус молочный к блюдам	20-30	0,66-1,0	1,24-1,86	1,27-1,92	18,9-28,4	№ 403
Морковь припущенная	50-50	0,65-0,65	4,55-4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ 156
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075- 0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-117	№ 573
Итого за обед	599-771	26,249- 31,675	20,77- 24,702	72,946- 89,35	517,925- 637,065	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	60-60	4,3-4,3	8,0-8,0	28,8-28,8	205-205	№ 543
Молоко кипяченое	150-200	4,35-5,8	3,975-5,3	6,825-9,1	80,25-107	№ 469
Итого за полдник	210-260	8,65-10,1	11,975- 13,3	35,625-37,9	285,25-312	
Итого за весь день		46,709- 55,635	46,745- 53,872	159,841- 187,96	1181,225- 1389,865	