УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 54»
_____ А.С. Ерунина
«24» 08 2026г.
Приказ №121 от 24.08. 2026 г.

ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 54 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»
ГОРОДА РУБЦОВСКА

для воспитанников 1,5-3 лет/для воспитанников 3-7 лет составлено на основе:
Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова
«ООО «Уральский региональный центр питания» 7-издание, переработанное и дополненное, 2013 год (далее Сборник №1).

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений
«Уральский региональный центр питания ФГБОУ «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021 год (далее Сборник №2).

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
«Уральский региональный центр питания ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Академика Е.А. Вагнера», 5-издание, переработанное и дополненное, Пермь 2011 год (далее Сборник №3).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	
Неделя1 День 1												
Завтрак	Суп молочный с крупой (Сб.№1)	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	98,85/136,80	0,04/ 0,06	0,15/ 0,20	0,96/ 1,28	116,8/ 155,6	0,20/ 0,26	170
	Какао с молоком сгущённым (1 вариант) (Сб.№1)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	22,27/24,5	132,3/147,0	0,02/ 0,02	0,04/ 0,05	0,1/ 0,2	55,9/ 62,0	0,9/ 1,0	510
	Бутерброд с сыром(2 вариант) (Сб.№1)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	91,38/112,46	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	97
Второй завтрак	Кефир (Сб.№1)	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		**456/532**	**15,38/17,09**	**16,31/18,34**	**44,32/49,55**	**374,53/448,26**	**0,11/ 0,14**	**0,41/ 0,48**	**1,81/ 2,25**	**399,6 468,8**	**1,43/ 1,64**	
Обед	Икра морковная (Сб.№1)	30/50	1,35/1,53	4,95/5,61	7,57/8,57	34,5/57,5	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	4,56/ 5,14	26,4/ 29,8	1,04/ 1,17	124
	Борщ с капустой и картофелем (Сб.№1)	150/200	3,17/4,22	9,0/11,99	14,07/18,73	69,8/96,4	0,04/ 0,05	0,03/ 0,04	11,09/ 14,78	20,4/ 27,2	0,48/ 0,64	133
	Плов из отварной птицы (Сб.№1)	100/32 120/40	8,08/9,76	8,03/9,70	14,34/20,3	225,66/283,53	0,01/ 0,02	0,04/ 0,05	0,66/ 0,79	16,66/ 20,12	0,66/ 0,79	411
	Компот из яблок с лимоном (Сб.№1)	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,25/133,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,5/ 3,3	8,3/ 11,0	0,9/ 1,2	528
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**527/685**	**17,42/21,11**	**22,79/28,26**	**81,51/92,49**	**561,06/725,08**	**0,18/ 0,23**	**0,17/ 0,18**	**18,81/ 24,01**	**90,01/ 108,72**	**4,75/ 5,7**	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога (Сб.№1)	130/150	6,06/7,0	8,0/9,0	15,0/16,89	368,33/425,0	0,03/ 0,04	0,18/ 0,20	0,16/ 0,18	93,09/ 105,42	0,53/ 0,60	319
	Соус молочный сладкий (Сб.№1)	15/20	0,39/0,52	0,95/1,27	4,36/5,14	19,58/26,1	0,05/ 0,07	0,01/ 0,02	0,11/ 0,15	13,52/ 18,02	0,02/ 0,03	449
	Напиток из шиповника (Сб.№1)	180/200	0,63/0,7	0,27/0,3	20,52/22,8	87,30/97,0	0,09/ 0,1	0,05/ 0,06	63,0/ 70,0	10,81/ 12,0	1,2/ 1,5	538
	Булочка « Пермская» (Сб.№1)	50/60	3,08/3,08	3,8/3,8	8,26/8,26	173,34/208,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	0,06/ 0,07	6,63/ 7,70	0,4/ 0,5	573
Итого за уплотнённый полдник:		**375/430**	**10,16/11,3**	**13,02/14,37**	**48,14/53,09**	**648,55/756,1**	**0,18/ 0,24**	**0,25/ 0,3**	**63,33/ 70,4**	**124,05/ 143,14**	**2,15/ 2,63**	
Итого за день:		**1358/1647**	**42,96/49,5**	**52,12/60,97**	**173,97/195,13**	**1584,14/1929,44**	**0,47/ 0,61**	**0,83/ 0,96**	**83,95/ 96,66**	**613,66/ 820,66**	**8,33/ 9,97**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 2												
Завтрак	Каша ячневая вязкая (Сб.№1)	150/200	4,54/5,72	7,31/9,41	15,78/22,37	203,4/276,2	0,09/ 0,12	0,09/ 0,12	1,07/ 1,42	125,4/ 167,0	0,70/ 0,92	261
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	10,45/11,9	71,1/89,0	0,04/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	113,5/ 126,0	0,09/ 0,1	514
	Хлеб йодированный (Сб.№1)	26/32	1,98/2,43	0,21/0,26	12,80/15,74	61,1/75,2	0,029/ 0,035	0,008/ 0,009	-	5,2/6,4	0,29/0,34	114
Второй завтрак	Сок (Сб.№1)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,0/2,0	7,0/7,0	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		**456/532**	**9,93/11,85**	**10,07/12,47**	**49,13/60,11**	**381,6/486,4**	**0,17/ 0,21**	**0,25/ 0,30**	**4,27/ 4,72**	**251,1/ 306,4**	**2,48/ 2,76**	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком (Сб.№2)	30/50	0,24/0,40	1,8/3,0	0,78/1,3	20,4/34,0	0,003/ 0,005	-	0,93/0,3	6,9/ 11,5	0,18/0,3	16
	Суп картофельный с бобовыми (Сб.№1)	150/200	3,19/4,26	5,90/7,87	21,0/26,0	69,3/97,40	0,12/ 0,16	0,04/ 0,05	5,21/ 6,94	11,4/ 15,2	0,55/ 0,74	149
	Картофельное пюре (Сб.№1)	110/130	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	101,20/119,60	0,08/ 0,09	0,06/ 0,08	3,06/ 3,74	23,42/ 28,57	0,63/ 0,77	434
	Кнели рыбные припущенные (Сб.№1)	60/70	7,64/9,19	3,18/5,19	3,09/3,72	64,5/98,4	0,03/ 0,04	0,05/ 0,06	0,2/ 0,3	24,5/ 29,3	0,25/ 0,30	340
	Компот из смеси сухофруктов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/110,0	0,007/ 0,01	0,007/ 0,01	0,4/ 0,5	21,5/ 28,0	1,1/ 1,5	527
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**565/725**	**17,96/21,98**	**15,54/21,57**	**81,74/100,95**	**481,75/614,05**	**0,33/ 0,42**	**0,19/ 0,24**	**9,8/ 11,78**	**105,97/ 133,17**	**4,38/ 5,51**	
Уплотнённый полдник	Омлет с сыром (Сб.№1)	130/150	8,95/9,13	9,16/10,91	5,86/6,0	321,28/375,71	0,05/ 0,06	0,32 0,34	0,3/ 0,3	76,0/ 80,3	1,87/ 1,98	315
	Чай с молоком (Сб.№1)	180/200	5,27/5,28	4,55/5,0	6,55/7,2	78,30/97,0	0,07/ 0,08	0,31/ 0,34	1,3/ 1,4	216,2/ 240,0	0,2/ 0,2	507
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,022/ 0,022	0,006/ 0,006	-	40,0/ 40,0	0,22/0,22	114
	Кондитерские изделия (Сб.№1)	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	
Итого за уплотнённый полдник:		**350/390**	**16,34/ 16,53**	**14,1/ 16,3**	**27,77/ 28,56**	**516,58/ 589,71**	**0,22/ 0,24**	**0,65/ 0,70**	**1,6/1,7**	**336,2/ 364,3**	**2,69/2,8**	
Итого за день:		**1371,0/1647,0**	**44,23/ 50,36**	**39,71/50,34**	**158,64/189,62**	**1047,73/1690,16**	**0,72/ 0,87**	**1,09/ 1,24**	**15,67/ 18,2**	**693,27/ 803,87**	**9,55/ 11,07**	
Приём пищи	**Наименование**	**Вес блюда**	**Пищевая ценность**			**Энергетическая**	**Витамины**			**Минералы**		**Ссылки**

	блюда		белки	жиры	углеводы	ценность	B1	B2	C	Ca	Fe	на рецептуры
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 3												
Завтрак	Каша « Дружба» (Сб.№1)	150/200	7,32/9,06	7,62/9,9	18,42/25,4	169,65/226,20	0,13/ 0,17	0,02/ 0,02	1,16/ 1,54	117,7/ 156,8	0,93/ 1,24	266
	Чай с лимоном (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	0,09/0,1	-	13,68/15,2	54,9/71,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	1,3/ 1,4	4,5/ 5,0	0,4/ 0,4	505
	Бутерброд с повидлом (1 вариант) (Сб.№1)	20/7 25/9	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	79,20/99,74	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	60,8/ 74,8	0,38/ 0,46	101
Второй завтрак	Ряженка (Сб.№1)	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		**457/534**	**14,49/17,2**	**14,12/17,33**	**50,19/61,94**	**355,75/448,94**	**0,20/ 0,25**	**0,22/ 0,23**	**3,18/ 3,67**	**303,0/ 356,6**	**1,81/ 2,2**	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (Сб.№1)	30/50	1,6/2,0	2,22/3,70	1,91/3,18	46,2/77,0	0,02/ 0,04	0,02/ 0,04	3,06/ 5,10	5,4/ 9,0	0,27/ 0,45	66
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Сб.№1)	150/200	3,64/4,84	3,84/5,11	19,35/27,77	66,75/99,0	0,06/ 0,08	0,03/ 0,05	11,78/ 13,72	9,2/ 12,2	0,6/ 0,8	152
	Бигус (Сб.№2)	160/195	13,68/15,93	10,11/11,78	3,10/4,61	161,88/188,51	0,02/ 0,03	0,05/ 0,07	0,43/ 0,54	63,84/ 74,34	2,54/ 2,96	329
	Кисель из свежих ягод (Сб.№1)	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	75,25/117,16	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	22,0/ 29,3	7,5/ 10,0	0,2/ 0,3	518
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**655/720**	**23,67/28,27**	**16,91/21,45**	**67,19/87,88**	**483,93/636,33**	**0,23/ 0,31**	**0,17/ 0,24**	**37,27/ 48,66**	**104,19/ 126,14**	**5,28/ 6,41**	
Уплотнённый полдник	Суп с крупой (Сб.№1)	150/200	13,44/14,85	10,23/11,3	12,99/14,35	72,15/96,2	0,12/ 0,16	0,04/ 0,05	0,18/0,2	84,6/ 93,5	0,4/0,5	161
	Гренки из пшеничного хлеба (Сб.№1)	17/17	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	66,82/66,82	0,26/ 0,26	0,007/ 0,007	-	5,13/ 5,13	0,28/ 0,28	176
	Компот из сушеных ягод (Сб.№1)	180/200	5,27/5,8	4,55/5,0	15,73/16,6	72,90/91,0	0,07/ 0,08	0,27/ 0,30	2,3/ 2,6	216,2/ 240,0	0,1/ 0,2	531
	Ватрушка с творожным фаршем (Сб.№1)	50/60	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	118,0/137,67	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	560
Итого за уплотнённый полдник:		**397/477**	**21,23/23,17**	**15,19/16,71**	**48,98/51,39**	**329,87/391,69**	**0,53/ 0,58**	**0,34/ 0,37**	**2,48/2,8**	**309,93/ 342,63**	**1,18/ 1,38**	
Итого за день:		**1509/1731**	**59,39/68,64**	**46,22/55,49**	**166,36/201,21**	**1169,55/1476,96**	**0,106/ 0,114**	**0,73/ 0,84**	**42,93/ 55,13**	**717,12/ 825,37**	**8,27/ 9,99**	

					Витамины	Минералы	Ссылк

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность						и на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 4												
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая (Сб.№1)	150/200	7,03/8,4	7,0/8,67	15,94/22,25	222,70/293,60	0,14/ 0,19	0,16/ 0,18	1,09/ 1,46	108,5/ 144,6	0,9/ 1,2	273
	Какао с молоком (1вариант) (Сб.№1)	180/200	4,27/4,6	4,5/4,8	19,32/21,6	129,6/144,0	0,03/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	111,7/ 124,0	0,7/ 0,8	508
	Бутерброды пикантные (горячие) (Сб.№1)	31 / 35	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	106,95/120,75	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,08/ 0,10	4,34/ 5,32	0,30/ 0,37	104
Второй завтрак	Сок (Сб.№1)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,0/2,0	7,0/7,0	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		**461/535**	**12,54/14,4**	**13,46/15,86**	**59,47/71,29**	**505,25/604,35**	**0,19/ 0,25**	**0,32/ 0,36**	**4,37/ 4,86**	**231,54/ 280,92**	**3,3/ 3,77**	
Обед	Икра свекольная (Сб.№1)	100/130	1,35/1,53	4,95/5,61	7,57/8,57	115,0/149,50	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	4,56/ 5,14	26,4/ 29,8	1,04/ 1,17	124
	Суп картофельный с клёцками (Сб.№1)	150/200	2,86/3,78	6,19/8,19	20,89/27,64	71,71/102,80	0,04/ 0,05	0,02/ 0,03	3,5/ 4,6	6,5/ 8,6	0,36/ 0,48	151
	Суфле из кур (Сб.№ 1)	70/85	9,03/11,82	8,85/11,58	3,28/4,29	125,66/164,33	0,01/ 0,01	0,06/ 0,07	0,3/0,4	17,33/ 22,66	0,7/0,9	414
	Компот из свежих плодов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	82,0/116,0	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	3,2/ 4,3	16,5/ 22,0	0,8/ 1,1	526
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**535/690**	**12,79/15,42**	**16,07/19,51**	**74,4/92,43**	**521,76/662,02**	**0,20/ 0,25**	**0,19/ 0,23**	**11,66/ 14,54**	**88,25/ 105,8**	**4,47/ 5,35**	
Уплотнённый полдник	Рыба тушенная в томате с овощами (Сб.№1)	130/150	12,35/14,25	6,68/7,71	5,85/6,75	132,78/153,21	0,08/ 0,09	0,07/ 0,08	4,36/ 5,03	32,5/ 37,5	0,74/0,85	349
	Чай с сахаром (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Полоска песочная с повидлом (Сб.№1)	50/60	0,5/0,58	1,46/1,69	10,1/10,92	196,0/235,20	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	0,0/ 0,0	8,7/ 11,3	0,3/ 0,4	605
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,32/1,32	0,24/0,24	6,8/6,8	42,0/42,0	0,036/ 0,036	0,016/ 0,016	-	7,0/7,0	0,78/ 0,78	116
Итого за уплотнённый полдник:		**380/430**	**18,37/21,75**	**11,66/14,02**	**36,38/39,47**	**424,78/500,41**	**0,15/ 0,17**	**0,11/ 0,13**	**4,36/ 5,03**	**52,7/ 60,8**	**2,12/2,43**	
Итого за день:		**1376,0/1655,0**	**43,7/51,57**	**41,19/49,39**	**170,25/203,19**	**1451,79/1766,78**	**0,54/ 0,67**	**0,62/ 0,72**	**20,39/ 24,43**	**372,49/ 447,52**	**9,89/ 11,55**	

					Витамины	Минералы	Ссыл

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность						ки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1День 5												
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая (Сб.№1)	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	180,0/240,0	0,04/ 0,06	0,15/ 0,20	0,96/ 1,28	116,8/ 155,6	0,20/ 0,26	271
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (Сб.№1)	180/200	2,0/2,4	1,82/2,0	25,9/27,8	101,7/123,79	0,02/ 0,03	0,14/ 0,15	0,3/ 0,4	109,9/ 122,0	0,9/ 1,0	512
	Гренки с сыром (Сб.№1)	26/32	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	113,16/139,27	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	177
Второй завтрак	Кефир (Сб.№1)	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		**456/532**	**14,02/15,79**	**14,68/16,54**	**47,95/52,85**	**446,86/555,06**	**0,11/ 0,15**	**0,34/ 0,41**	**2,01/ 2,45**	**453,60/ 528,80**	**1,43/ 1,64**	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (Сб.№1)	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	36,60/61,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	27
	Рассольник ленинградский (Сб.№1)	150/200	2,54/3,37	6,50/8,64	18,12/23,74	72,75/107,0	0,05/ 0,07	0,03/ 0,04	4,61/ 6,14	9,3/ 12,4	0,56/ 0,74	139
	Жаркое по-домашнему (Сб.№2)	110/60 130/65	15,98/18,33	12,15/13,94	21,93/25,15	260,95/299,32	0,15/ 0,18		12,75/ 14,63	26,35/ 30,22	2,85/ 3,28	328
	Компот из смеси сухофруктов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/110,0	0,007/ 0,01	0,007/ 0,01	0,4/ 0,5	21,5/ 28,0	1,1/ 1,5	527
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**510/730**	**24,02/28,18**	**20,92/25,46**	**90,2/110,91**	**596,65/731,97**	**0,32/ 0,40**	**0,08/ 0,11**	**21,69/ 26,51**	**81,1/ 98,82**	**6,39/7,7**	
	Суп молочный с макаронными изделиями (Сб.№1)	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	129,50/176,0	0,04/ 0,06	0,15/ 0,20	0,96/ 1,28	116,8/ 155,6	0,20/ 0,26	171
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,022/ 0,022	0,006/ 0,006	-	40,0/ 40,0	0,22/ 0,22	114
	Напиток из шиповника (Сб.№1)	180/200	0,63/0,7	0,27/0,3	20,52/22,8	87,30/97,0	0,09/ 0,1	0,05/ 0,06	63,0/ 70,0	10,81/ 12,0	1,2/ 1,5	538
	Блинчики с маслом (Сб.№1)	50/60	2,38/2,75	3,56/4,19	13,45/14,97	130,63/161,75	0,04/ 0,04	0,08/ 0,09	0,28/ 0,31	57,75/ 64,06	0,34/ 0,38	547
Итого за уплотнённый полдник:		**400/480**	**9,71/10,67**	**8,77/9,91**	**56,06/61,59**	**394,43/481,75**	**0,19/ 0,22**	**0,29/ 0,36**	**64,24/ 71,59**	**225,36/ 271,66**	**1,96/ 2,36**	
Итого за день:		**1366,0/1742,0**	**47,75/54,64**	**44,37/51,91**	**194,21/225,35**	**1437,94/ 1768,78**	**0,62/ 0,77**	**0,71/ 0,88**	**87,94/ 100,55**	**760,06/ 899,28**	**9,78/ 11,7**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 2 День 6												
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (Сб.№1)	150/200	4,86/6,42	10,83/13,66	33,48/44,2	182,25/243,0	0,11/0,14	0,14/0,18	1,0/1,3	102,3/136,2	1,44/1,92	270
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант) (Сб.№1)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	22,27/24,5	132,3/147,0	0,02/0,02	0,04/0,05	0,1/0,2	55,9/62,0	0,9/ 1,0	510
	Бутерброд с сыром(2 вариант) (Сб.№1)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	91,38/112,46	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	97
Второй завтрак	Сок (Сб.№1)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	0,01/0,01	0,01/0,01	2,0/2,0	7,0/7,0	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		**456/532**	**12,9/15,76**	**18,38/22,49**	**79,94/96,14**	**473,7/575,27**	**0,17/0,21**	**0,22/0,28**	**3,12/3,53**	**226,02/280,05**	**4,12/4,78**	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (Сб.№1)	30/50	0,48/0,80	3,27/5,05	2,88/4,8	40,8/68,0	0,012/0,02	0,012/0,02	8,34/13,9	13,2/22,0	0,18/0,3	2
	Свекольник (Сб.№1)	150/200	1,32/1,74	2,70/3,56	7,29/9,62	58,2/87,6	0,04/0,06	0,04/0,05	5,51/7,34	5,51/7,34	0,92/1,22	136
	Курица в соусе с томатом (Сб.№1)	60/70	6,54/7,96	6,52/7,93	1,06/1,50	96,0/117,0	0,08/0,12	0,03/0,04	0,96/1,35	14,17/19,88	0,42/0,58	410
	Макаронные изделия отварные (Сб.№1)	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	106,26/135,58	0,03/0,03	0,08/0,09	0,08/0,09	2,93/3,42	0,4/0,5	297
	Компот из сушеных плодов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	70,75/111,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	21,05/28,0	1,1/ 1,5	531
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/0,04	0,009/0,010	-	6,0/7,0	0,33/0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/0,072	0,028/0,032	-	12,25/13,6	1,34/1,56	116
Итого за обед:		**565/725**	**16,22/19,69**	**13,5/17,71**	**73,09/91,17**	**505,86/673,83**	**0,27/0,29**	**0,21/0,25**	**15,29/23,18**	**75,65/101,24**	**4,69/6,0**	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный (Сб.№1)	130/150	6,06/7,0	8,0/9,0	15,0/16,89	212,0/264,62	0,03/0,04	0,18/0,20	0,16/0,18	93,09/105,42	0,53/0,60	307
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,022/0,022	0,006/0,006	-	40,0/40,0	0,22/0,22	114
	Чай с лимоном (Сб.№1)	180/200	0,09/0,1	-	13,68/15,2	54,9/71,0	0,00/0,00	0,00/0,00	1,3/1,4	4,5/ 5,0	0,4/0,4	505
	Творожник песочный (Сб.№1)	50/60	2,40/2,73	4,50/5,13	24,16/26,86	189,0/226,80	0,04/0,05	0,01/0,02	0,0/0,0	4,68/6,01	0,29/0,38	596
Итого за уплотнённый полдник:		**380/430**	**10,07/11,35**	**12,66/14,29**	**62,68/68,79**	**502,9/609,42**	**0,09/0,11**	**0,20/0,23**	**1,46/1,58**	**142,27/156,43**	**1,44/ 1,6**	
Итого за день:		**1401/1687**	**39,19/46,8**	**44,54/54,49**	**215,71/256,1**	**1482,46/1858,52**	**0,53/0,61**	**0,63/0,76**	**19,87/28,29**	**443,94/537,72**	**10,25/12,38**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 2 День 7												
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая (Сб.№1)	150/200	6,88/8,16	11,33/14,16	13,81/20,06	171,1/228,4	0,06/0,08	0,10/0,14	0,99/1,32	95,04/126,6	0,4/0,5	272
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	10,45/11,9	71,1/89,0	0,04/0,04	0,14/0,16	1,2/1,3	113,5/126,0	0,09/0,1	514
	Хлеб йодированный (Сб.№1)	26/32	1,98/2,43	0,21/0,26	12,80/15,74	61,1/75,2	0,029/0,035	0,008/0,009	-	5,2/6,4	0,29/0,34	114
Второй завтрак	Ряженка (Сб.№1)	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	52,0/52,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	535
Итого за завтрак:		**456/532**	**14,67/16,69**	**16,49/19,62**	**41,06/51,7**	**355,3/444,6**	**0,17/0,20**	**0,42/0,48**	**2,89/3,32**	**328,54/379,0**	**0,88/1,04**	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком (Сб.№2)	30/50	0,24/0,40	1,8/3,0	0,78/1,3	20,4/34,0	0,003/0,005	-	0,93/0,3	6,9/11,5	0,18/0,3	16
	Суп картофельный с бобовыми (Сб.№1)	150/200	1,11/1,46	5,03/7,0	6,40/8,52	98,95/138,60	0,03/0,04	0,03/0,04	6,19/8,24	20,7/27,6	0,72/0,96	150
	Оладьи из печени по-кунцевски (Сб.№1)	50/60	8,65/10,42	5,85/7,05	5,9/7,11	111,0/138,20	0,13/0,15	0,8/1,0	0,18/0,2	11,0/13,3	2,6/3,13	404
	Картофельное пюре (Сб.№1)	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	101,20/119,60	0,03/0,03	0,8/0,9	0,08/0,09	2,93/3,42	0,4/0,5	434
	Компот из яблок с лимоном (Сб.№1)	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,25/133,0	0,01/0,01	0,01/0,01	2,5/3,3	8,3/11,0	0,9/1,2	528
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/0,04	0,009/0,010	-	6,0/7,0	0,33/0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/0,072	0,028/0,032	-	12,25/13,6	1,34/1,56	116
Итого за обед:		**555/715**	**17,72/22,27**	**13,84/18,42**	**73,51/79,25**	**562,65/718,05**	**0,30/0,35**	**1,7/2,35**	**9,88/12,13**	**68,08/87,42**	**6,47/7,99**	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые (Сб.№1)	130/150	16,84/20,0	9,05/13,0	2,74/3,25	270,53/312,15	0,07/0,08	0,13/0,15	0,4/0,5	60,0/71,2	0,7/0,8	331
	Масло сливочное (Сб.№1)	3/4	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	54,9/71,0						487
	Чай с сахаром (вариант 2) (Сб.№1))	180/200	0,09/0,1	-	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/0,00	0,00/0,00	0,0 /0,0	4,5/5,0	0,3/0,4	503
	Кондитерские изделия (Сб.№1)	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/0,08	0,01/0,01	0,0/0,0	4,0/4,0	0,4/0,4	
Итого за уплотнённый полдник:		**363/414**	**19,45/22,62**	**9,46/13,41**	**36,63/38,51**	**449,43/523,15**	**0,15/0,16**	**0,14/0,16**	**0,4/0,5**	**68,5/80,2**	**1,4/1,6**	
Итого за день:		**1374/1661**	**51,84/61,58**	**39,79/51,45**	**151,2/169,46**	**1367,38/1685,8**	**0,62/0,71**	**2,26/2,99**	**13,17/15,95**	**465,12/546,62**	**8,74/10,63**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя2 День 8												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (Сб.№1)	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	129,50/176,0	0,04/0,06	0,15/0,20	0,96/1,28	116,8/155,6	0,20/0,26	171
	Чай с молоком (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	0,09/0,1	-	8,82/10,2	78,30/97,0	0,04/0,04	0,06/0,07	1,2/ 1,3	58,5/65,0	0,41/0,45	507
	Гренки с сыром (Сб.№1)	26 / 32	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	113,15/139,27	0,03/0,04	0,03/0,04	0,02/0,03	60,82/74,85	0,38/0,46	177
Второй завтрак	Сок (Сб.№1)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	0,01/0,01	0,01/0,01	2,0/2,0	7,0/7,90	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		**456/532**	**9,95/11,44**	**8,88/10,29**	**45,26/51,62**	**366,95/458,27**	**0,12/0,15**	**0,25/0,32**	**4,18/4,61**	**243,12/303,35**	**2,39/2,57**	
	Салат из моркови и яблок (Сб.№1)	30/50	0,27/0,45	3,06/5,1	2,16/3,6	37,2/62,0	0,03/0,04	0,05/0,07	1,5/2,55	8,7/14,5	0,33/0,55	21
Обед	Суп крестьянский с крупой (Сб.№1)	150/200	13,44/14,85	10,23/11,3	12,99/14,35	67,5/95,0	0,07/0,10	0,03/0,03	6,65/8,86	84,6/93,5	0,4/0,5	160
	Гуляш мясной (Сб.№2)	65/75	2,77/3,46	2,96/3,70	0,57/0,71	148,50/173,25	0,02/0,03	0,05/0,07	0,43/0,54	5,67/7,08	1,07/1,33	327
	Каша гречневая рассыпчатая (Сб.№1)	110/130	4,11/5,29	4,0/5,14	4,33/5,57	185,57/219,31	0,03/0,04	0,02/0,03	11,88/15,32	42,65/54,95	0,70/0,90	243
	Компот из смеси сухофруктов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/110,0	0,007/0,01	0,007/0,01	0,4/ 0,5	21,5/28,0	1,1/1,5	527
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25	0,03/0,04	0,009/0,010	-	6,0/7,0	0,33/0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/0,072	0,028/0,032	-	12,25/13,6	1,34/1,56	116
Итого за обед:		**570/730**	**25,57/29,85**	**20,94/25,24**	**40,35/81,92**	**665,12/814,21**	**0,25/0,33**	**0,19/0,25**	**20,86/27,77**	**191,12/204,13**	**4,94/6,68**	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы (Сб.№1)	130/150	7,78/8,62	10,08/11,0	2,08/2,31	163,40/217,0	0,05/0,06	0,31/0,33	0,03/0,03	73,61/81,52	1,39/1,53	341
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,32/1,32	0,24/0,24	6,8/6,8	42,0/42,0	0,036/0,036	0,016/0,016	-	7,0/7,0	0,78/0,78	116
	Напиток из шиповника (Сб.№1)	180/200	0,63/0,7	0,27/0,3	20,52/22,8	87,30/97,0	0,09/0,1	0,05/0,06	63,0/70,0	10,81/12,0	1,2/ 1,5	538
	Ватрушка с повидлом (Сб.№1)	50/60	4,08/5,1	7,44/8,0	16,96/21,2	161,67/194,0	0,03/0,04	0,06/0,08	0,08/ 0,1	26,4/33,0	0,3/0,4	559
Итого за уплотнённый полдник:		**380/430**	**13,81/15,74**	**18,03/19,54**	**46,36/53,11**	**453,37/550,0**	**0,21/0,24**	**0,44/0,49**	**63,11/70,13**	**117,82/133,52**	**3,67/4,21**	
Итого за день:		**1406/1692**	**49,33/57,03**	**47,85/55,07**	**131,97/186,65**	**1485,44/1822,48**	**0,58/0,72**	**0,88/1,06**	**88,15/102,51**	**552,06/641,0**	**11,0/13,46**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя2 День 9												
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (Сб.№1)	150/200	4,62/5,83	6,63/8,51	17,18/21,22	172,05/229,40	0,10/0,13	0,09/0,13	1,44/1,92	37,9/50,6	0,9/1,2	274
	Какао с молоком (1 вариант) (Сб.№1)	180/200	2,27/2,6	3,0/3,3	26,92/29,2	129,6/144,0	0,03/0,04	0,14/0,16	1,2 / 1,3	111,7/124,0	0,7/0,8	508
	Бутерброды пикантные (горячие) (Сб.№1)	31 / 35	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	106,95/120,75	0,01/0,01	0,01/0,01	0,08/0,10	4,34/5,32	0,30/0,37	104
Второй завтрак	Кефир (Сб.№1)	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	52,0/52,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/ 0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	535
Итого за завтрак:		**461/535**	**10,53/12,23**	**14,07/14,1**	**62,21/71,76/**	**460,6/546,15**	**0,18/0,22**	**0,41/0,47**	**3,42/4,02**	**273,94/299,92**	**2,0/2,47**	
Обед	Салат из свёклы с чесноком (Сб.№1)	30/50	0,45/0,75	3,06/4,05	2,58/4,25	39,3/75,5	0,02/0,03	0,02/0,03	1,6/ 2,7	12,0/20,0	0,45/0,75	57
	Суп -лапша домашняя (Сб.№1)	150/200	1,53/2,04	3,35/4,56	8,34/11,12	66,60/93,80	0,02/0,03	0,02/0,03	0,23/0,30	5,40/7,20	0,24/0,32	164
	Рагу из птицы (Сб.№1)	110/30 130/36	5,45/7,04	6,0/7,52	10,89/12,72	218,40/275,25	0,08/0,09	0,12/0,14	7,17/8,32	17,2/20,0	1,24/1,44	412
	Кисель из свежих ягод (Сб.№1)	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	75,25/117,16	0,01/0,01	0,01/0,01	22,0/29,3	7,5/10,0	0,2/0,3	518
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/0,04	0,009/0,010	-	6,0/7,0	0,33/0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/0,072	0,028/0,032	-	12,25/13,6	1,34/1,56	116
Итого за обед:		**535/691**	**12,18/15,33**	**13,15/16,99**	**64,64/80,41**	**533,40/716,36**	**0,22/0,27**	**0,21/0,25**	**31,0/40,62**	**60,35/77,8**	**3,8/4,71**	
Уплотнённый полдник	Суп из овощей (Сб.№3)	150/200	1,33/1,77	4,64/4,95	6,77/9,03	65,71/87,62	0,12/0,16	0,04/0,05	3,20/4,26	17,4/18,56	0,41/0,54	66
	Кондитерские изделия (Сб.№1)	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/0,08	0,01/0,01	0,0/ 0,0	4,0/4,0	0,4/0,4	
	Чай с лимоном (Сб.№1)	180/200	0,09/0,1	-	13,68/15,2	54,9/71,0	0,00/0,00	0,00/0,00	1,3/ 1,4	4,5/5,0	0,4/0,4	505
	Гренки из пшеничного хлеба (Сб.№1)	17/17	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	66,82/66,82	0,26/0,26	0,007/0,007	-	5,13/5,13	0,28/0,28	176
	Фрукт (Сб.№1)	100/100	0,4/0,4	-	9,8/9,8	47,0/47,0	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	16,0/16,0	2,2/2,2	
Итого за уплотнённый полдник:		**450/490**	**4,34/4,79**	**5,05/5,36**	**50,51/54,29**	**304,43/342,44**	**0,49/0,53**	**0,077/0,087**	**14,5/15,66**	**47,03/48,69**	**3,69/3,82**	
Итого за день:		**1441/1713**	**27,03/32,35**	**32,27/36,45**	**177,36/206,46**	**1298,43/1604,95**	**0,89/1,02**	**0,70/0,81**	**48,92/60,3**	**381,32/426,41**	**9,49/11,0**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	
Неделя2 День 10												
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (Сб.№1)	150/200	3,44/4,6	5,68/6,46	14,52/22,01	161,55/225,40	0,06/ 0,08	0,12/ 0,17	1,03/ 1,38	99,7/ 132,8	0,33/ 0,44	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (Сб.№1)	180/200	3,64/3,9	2,82/3,0	16,0/17,9	101,7/123,79	0,02/ 0,03	0,14/ 0,15	0,3/ 0,4	109,9/ 122,0	0,9/ 1,0	512
	Бутерброд с повидлом (1 вариант) (Сб.№1)	20/7 25/9	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	79,20/99,74	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,08/ 0,10	4,34/ 5,32	0,30/ 0,37	101
Второй завтрак	Сок (Сб.№1)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,0/2,0	7,0/7,0	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		**457/534**	**8,32/9,9**	**10,46/11,85**	**54,73/67,35**	**388,45/494,93**	**0,10/ 0,13**	**0,28/ 0,34**	**3,41/ 3,88**	**220,94/ 267,12**	**2,93/ 3,21**	
Обед	Салат из моркови (Сб.№1)	30/50	0,39/0,66	3,54/6,06	3,19/5,46	46,2/79,2	0,014/ 0,024	0,02/ 0,03	1,12/ 1,92	8,4/14,4	0,21/ 0,36	19
	Щи из свежей капусты (Сб.№1)	150/200	1,29/1,7	3,09/4,08	7,82/10,64	59,80/76,40	0,33/ 0,44	0,02/ 0,03	5,98/ 7,96	15,7/ 21,0	0,43/ 0,58	147
	Пюре из гороха с маслом (Сб.№1)	110/130	9,56/11,27	11,88/13,91	2,8/3,18	154,0/182,0	0,16/ 0,18	0,04/ 0,05	0,0/ 0,0	43,75/ 49,12	2,57/ 2,89	423
	Кнели мясные с рисом (Сб.№2)	65/75	11,62/12,08	9,08/9,44	4,46/4,64	127,20/148,40	0,04/ 0,05	0,15/ 0,16	0,0/ 0,0	16,54/ 17,6	1,80/ 1,92	338
	Компот из свежих плодов (Сб.№1)	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	82,0/116,0	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	3,2/ 4,3	16,5/ 22,0	0,8/ 1,1	526
	Хлеб пшеничный (Сб.№1)	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,0/7,0	0,33/ 0,34	114
	Хлеб ржано-пшеничный (Сб.№1)	35/40	2,32/2,64	0,42/0,48	11,9/13,6	63,35/72,40	0,063/ 0,072	0,028/ 0,032	-	12,25/ 13,6	1,34/ 1,56	116
Итого за обед:		**570/730**	**27,97/31,53**	**26,47/30,51**	**62,3/76,58**	**587,45/728,45**	**0,65/ 0,83**	**0,27/ 0,32**	**13,11/ 17,5**	**116,44/ 137,92**	**7,48/ 8,67**	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной (Сб.№1)	135/160	3,4/4,5	8,3/10,0	5,23/6,30	175,50/213,0	0,04/ 0,05	0,04/ 0,05	8,4/ 8,6	23,0/ 27,71	0,8/ 0,9	82
	Хлеб ржано –пшеничный (Сб.№1)	20/20	1,32/1,32	0,24/0,24	6,8/6,8	42,0/42,0	0,036/ 0,036	0,016/ 0,016	-	7,0/7,0	0,78/ 0,78	116
	Чай с сахаром (2 вариант) (Сб.№1)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50/60	2,91/3,5	3,08/3,7	17,5/21,0	106,16/131,0	0,05/ 0,07	0,01/ 0,02	0,0/0,0	5,83/7,0	0,3/0,4	547
Итого за уплотнённый полдник:		**385/440**	**11,83/14,92**	**14,9/18,32**	**43,16/49,1**	**377,66/456,0**	**0,13/ 0,16**	**0,07/ 0,09**	**8,4/8,6**	**40,33/ 46,71**	**2,18/ 2,48**	
Итого за день:		**1412/1704**	**48,12/ 56,35**	**51,83/60,68**	**160,19/193,03**	**1353,56/1679,38**	**0,88 /1,12**	**0,62/ 0,75**	**24,92/ 29,9**	**377,71/ 451,75**	**12,59/ 14,36**	
Среднее значение за период:		**14 014/16 879**	**443,54/528,82**	**439,83/520,69**	**1699,86/2026,2**	**13 678,42/17283,25**	**5,87/7,21**	**9,07/10,2**	**445,91/ 531,92**	**5376,75/ 6400,2**	**97,89/ 116,11**	