

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ «ЦРР - детский сад № 54»

А.С. Ерунина

08 2025г.

Приказ №143 от 25.08.2025 г.



**ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - 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, специализированных учреждений
для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений
«Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера»
Минздрава России, Пермь 2021 год(далее Сборник №2).**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			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	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
	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 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:		565/725	17,32/21,0	15,79/20,06	82,8/91,76	542,71/708,23	0,28/ 0,37	0,19/ 0,23	12,08/ 16,12	58,65 / 74,9	4,16/ 5,2	
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
	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:		345/390	7,68/8,82	9,45/10,8	45,4/50,35	545,21/618,1	0,25/ 0,29	0,25/ 0,29	63,27/ 70,33	121,42/ 139,44	2,15/ 2,53	
Итого за день:		1366/1647	40,38/46,91	41,55/49,2	172,52/191,66	1462,45/1774,59	0,64/ 0,80	0,85/ 1,0	77,16/ 88,7	579,67/ 683,14	7,74/ 9,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			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 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
	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	10,01/11,96	9,39/11,57	50,53/58,96	350,25/439,6	0,18/ 0,22	0,25/ 0,31	4,64/ 5,22	163,6/ 190,0	2,68/ 3,04	
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	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
	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
Итого за уплотнённый полдник:		380/430	16,24/16,51	15,33/17,76	32,35/33,96	642,58/754,91	0,17/ 0,20	0,65/ 0,71	1,6/ 1,7	340,9/ 371,6	2,59/ 2,80	
Итого за день:		1401/1687	44,21/50,45	40,26/50,9	165,3/192,99	1474,58/1808,56	0,68/ 0,84	1,09/ 1,27	16,04/ 18,7	610,47/ 694,77	9,65/ 11,35	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			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 3												
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
	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	11,71/13,86	13,81/16,84	47,55/58,91	338,04/377,71	0,16/ 0,20	0,29/ 0,33	3,09/ 3,55	310,7/ 366,8	1,58/ 1,79	
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
	Капуста тушеная (Сб.№1)	120/140	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	95,60/118,20	0,08/ 0,09	0,06/ 0,08	3,06/ 3,74	23,42/ 28,57	0,63/ 0,77	428
	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
	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:		580/740	23,52/26,75	19,93/23,99	78,46/100,02	544,85/714,41	0,30/ 0,38	0,31/ 0,38	39,9/ 51,86	80,31/ 97,97	5,17/ 6,14	
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:		1434/1751	56,46/63,78	48,93/57,54	174,99/210,32	1212,76/1483,81	0,99/ 1,16	0,94/ 1,08	45,47/ 58,21	700,94/ 807,4	7,93/ 9,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			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)	25/6 28/7	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
	Фрикадельки из кур (Сб.№1)	60/70	3,60/4,31	4,12/4,75	1,91/2,30	119,20/139,07	0,03/ 0,03	0,09/ 0,10	0,4/ 0,5	20,6/ 24,8	0,6 / 0,7	415
	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:		525/675	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	Запеканка картофельная с мясом (Сб.№2)	130/150	8,50/10,15	7,53/8,41	5,29/6,52	247,0/285,0	0,08/ 0,09	0,11/ 0,13	1,4/ 1,7	56,0/ 67,5	1,0/ 1,2	334
	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
	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	
	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
Итого за уплотнённый полдник:		350/390	14,82/17,87	11,2/13,18	34,28/36,88	418,0/472,0	0,18/ 0,19	0,13/ 0,15	1,4/ 1,7	104,5/ 116,5	1,92/ 2,22	
Итого за день:		1336/1600	40,15/47,69	40,73/48,55	168,15/200,6	1445,01/1738,37	0,57/ 0,69	0,64/ 0,74	17,43/ 21,1	424,29/ 503,22	9,69/ 11,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность	Витамины			Минералы		Ссыл ки на рецеп туры
			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)	20/ 25/7	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 картофельный огурцами солеными (Сб.№1)	30/50	0,32/0,40	1,50/1,87	1,30/1,62	28,8/53,0	0,04/ 0,05	0,01/ 0,02	1,4/ 1,8	8,2/ 10,3	0,1/ 0,2	65
	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
	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	0,24/0,28	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	15,35/19,17	18,12/23,46	67,23/84,45	659,02/806,61	0,23/ 0,29	0,15/ 0,21	25,2/ 32,94	116,67/ 148,13	5,12/ 6,47	
	Рулэт из рыбы (Сб.№1)	130/150	8,50/10,15	7,53/8,41	5,293/6,52	206,70/238,50	0,08/ 0,09	0,11/ 0,13	1,4/ 1,7	56,0/ 67,5	1,0/ 1,2	356
	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
	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:		380/430	13,53/15,25	11,84/12,75	40,87/44,38	509,34/585,5	0,23/ 0,26	0,17/ 0,21	64,4/ 71,77	80,44/ 94,2	3,38/ 3,98	
Итого за день:		1346/1692	42,9/50,21	44,64/52,75	156,05/181,68	1615,22/ 1947,17	0,57/ 0,70	0,66/ 0,83	91,61/ 107,16	650,71/ 771,13	9,93/ 12,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	
Неделя 2 День 7												
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
	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
	Бутерброды пикантные (горячие) (Сб.№1)	25/6 28/7	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	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:		461/535	11,41/13,42	17,64/21,15	62,04/77,44	412,3/504,75	0,20/ 0,23	0,46/ 0,52	2,98/ 3,4	340,14/ 387,52	1,93/ 2,49	
Обед	Овощи натуральные солёные	30/50	0,08/0,12	0,07/0,15	0,17/0,26	1,3/2,95	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	0,5/ 0,8	2,3/ 3,4	0,08/ 0,09	113
	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
	Плов из отварной птицы (Сб.№1)	100/30 120/36	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
	Гренки из пшеничного хлеба (Сб.№1)	21/29	2,28/2,66	0,24/0,28	17,44/20,92	83,55/100,26	0,03/ 0,04	0,009/ 0,010	-	6,07/7,0	0,33/ 0,34	176
	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:		516/675	14,09/16,94	13,94/17,81	69,12/77,67	570,06/730,74	0,16/ 0,21	0,14/ 0,17	9,85/ 13,13	66,21/ 82,72	4,03/ 4,94	
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
	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:		363/414	22,93/27,12	16,67/21,18	48,07/54,19	541,1/647,15	0,1/ 0,12	0,19/ 0,23	0,48/ 0,6	90,9/ 109,2	1,3/ 1,6	
Итого за день:		1335/1626	48,43/57,48	48,25/60,14	179,23/209,3	1523,46/1882,64	0,46/ 0,56	0,79/ 0,92	13,31/ 17,13	497,25/ 579,44	7,26/ 9,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецепт уры
			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	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
	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
	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	7,0/7,90	1,4/1,4	537
Итого за завтрак:		456/532	9,45/11,19	11,64/14,52	45,53/56,1	356,5/446,6	0,14/ 0,17	0,18/ 0,23	4,19/ 4,62	165,74/ 205,0	2,5/ 2,69	
	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
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
	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 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						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	31,32/35,99	22,07/25,17	88,19/105,15	540,55/674,95	0,33/ 0,40	1,70/ 2,03	11,87/ 14,79	158,68/ 181,62	6,88/ 8,36	
Уплотнённый полдник	Макаронник (макаронная запеканка) (Сб.№1)	130/150	3,64/4,84	3,84/5,11	25,35/33,77	210,6/243,0	0,04/ 0,05	0,19/ 0,21	4,9/6,6	9,2/12,2	0,6/0,8	298
	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
	Панежка с яблоками (Сб.№1)	50/60	2,22/2,59	1,02/1,19	24,49/28,60	184,0/220,80	0,02/ 0,03	0,02/ 0,02	0,06/ 0,07	6,63/ 7,70	0,4/ 0,5	570
Итого за уплотнённый полдник:		380/430	7,81/9,45	5,37/6,84	77,16/91,97	523,9/602,8	0,41/ 0,44	0,27/ 0,48	67,96/ 76,67	33,64/ 38,9	2,98/ 3,58	
Итого за день:		1391/1677	48,58/56,63	39,08/46,53	210,88/253,22	1420,95/ 1724,35	0,88/ 1,01	2,15/ 2,74	84,02/ 96,08	358,06/ 425,52	12,36/ 14,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			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 « 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
	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
	Гренки с сыром (Сб.№1)	20/6 25/7	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	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	16,67/19,7	17,15/20,63	63,43/75,94	464,4/561,47	0,23/ 0,25	0,36/ 0,39	3,08/ 3,57	410,22/ 475,65	2,11/ 2,6	
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	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
	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
	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
	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	10,39/11,24	10,47/11,39	40,92/42,67	328,3/452,0	0,18/ 0,19	0,35/ 0,37	11,33/ 11,43	138,11/ 146,52	4,61/ 4,75	
Итого за день:		1441/1713	39,24/46,27	40,77/49,01	168,99/199,02	1326,1/1729,83	0,63/ 0,71	1,11/ 1,28	45,41/ 55,62	608,68/ 699,97	10,52/ 12,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепту ры
			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 свежих огурцов (Сб.№1)	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	30,60/51,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	36
	Пци 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
	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:		385/440	11,3/14,17	15,38/18,81	39,11/43,07	402,13/486,75	0,12/ 0,13	0,14/ 0,16	8,68/ 8,91	92,25/ 103,77	2,22/ 2,46	
Итого за день:		1412/1704	47,59/55,6	52,31/61,17	156,14/187,0	1378,03/1710,13	0,87/ 1,09	0,69/ 0,82	25,2/ 30,29	429,63/ 508,81	12,63/ 14,34	
Среднее значение за период:		13853/16779	451,29/524,93	438,03/523,99	1723,4/2023,9	14214,12/ 17485,09	6,66/ 8,04	9,52/ 11,42	427,96 508,3	5410,42/ 6326,21	98,21/ 112,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			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	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
	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	12,98/14,69	13,91/15,94	50,42/55,65	399,18/481,46	0,08/0,11	0,25/0,32	3,11/3,55	286,6/355,8	2,73/2,94	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (Сб.№1)	30/50	0,32/0,40	1,50/1,87	1,30/1,62	28,8/53,0	0,04/0,05	0,01/0,02	1,4/1,8	8,2/ 10,3	0,1/0,2	70
	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
	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
	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:		555/720	20,3/23,87	14,97/17,97	58,65/73,67	453,48/594,76	0,20/0,26	0,15/0,19	7,74/10,18	116,85/140,58	6,33/7,78	
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:		1391/1682	43,35/49,91	41,54/48,2	171,15/198,11	1355,56/1685,64	0,37/0,48	0,60/0,74	12,31/15,31	545,72/652,81	10,50/12,32	