



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ Д/С 15
Е.Н. Петракова
2021г.

**Десятидневное меню (летне-осеннее)
для организации питания детей до 3-х лет
(ясли)**

ст. Пшихская
2021 год

Приём пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День	1	(лето 1-3)						
Завтрак								
	7	Сыр порциями	8	1,77	2,36		28,3	0,6
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,2	109,1	0,68
	397	Какао с молоком	150	2,54	2,22	11,0	74,1	1,19
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Фрукты свежий	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г			423,0	10,3	9,6	41,6	294,3	12,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				4,64	2,48	40,6	207,2	7,2
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,74	96,87	4,18
	284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	6,12	7,92	11,47	141,64	4,09
	318	Картофель отварной	120	1,53	2,3	12,27	75,90	11,2
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			650	15,65	15,23	68,28	472,79	23,72
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	16	Салат летний	40	0,49	2,80	2,58	37,48	7,48
		Рыба запеченная в омлете	60	9,80	3,27	1,92	76,31	0,12
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	394	Чай с сахаром	160	0,06	0,2	10,0	42,00	0,03
	489	Кекс "Детский"	37	2,91	10,69	28,90	223,45	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			447,00	19,83	19,81	83,78	592,73	7,63
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день								
				50,5	47,2	234,3	1567,0	51,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День	2	(лето 1-3)						
Завтрак								
	185	Каша пшённая жидкая с сахаром	130	2,86	0,82	20,60	101,22	2,86
		Омлет "Сладкоежка"	70	1,19	4,20	10,50	84,56	0,70
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	0,34
Фактическое содержание, г			400,0	8,0	8,1	52,1	313,5	5,1
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0	100,5	1,4
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				9,9	7,3	21,2	194,5	1,4
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,97	8,97	76,89	8,64
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 354	60	9,79	10,82	2,79	147,70	0,08
	320	Овощи отварные с маслом	110	1,44	2,84	5,69	54,08	4,06
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,19	1,29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	
Фактическое содержание, г			545	16,02	18,74	57,07	461,02	14,07
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Биточки рыбные запечённые	60	6,60	3,27	4,37	73,31	0,11
	319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,72	100,94	12,93
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,21	
	397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,2	88,98	1,43
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,03
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г			505	16,19	14,85	68,71	472,85	24,5
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				50,2	49,0	199,1	1441,8	45,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 2	3	(лето 1-3)						
Завтрак								
	185	Каша пшенная жидкая	130	2,70	0,98	24,63	118,14	3,42
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,42	9,11	1,16	116,34	0,25
	394	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,03	10,00
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			390,0	16,0	13,1	58,9	417,4	13,7
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г				0,4	0,4	9,8	44,0	10
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	14	Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0,52	3,12	3,17	42,84	7,50
	80	Суп картофельный с крупой	180	1,80	2,00	12,20	74,50	5,94
	302	Птица, тушеная в соусе с овощами	130	12,17	4,58	20,37	171,38	9,71
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,16	1,29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			550	18,36	10,86	77,78	482,771	24,44
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	40	0,17	1,04	1,39	15,59	1,19
	236	Пудинг из творога с рисом запеченный	130	21,23	31,18	22,28	454,66	0,22
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,35	78,12	0,62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	13,90
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
Фактическое содержание, г			410,00	31,24	42,62	84,09	844,86	18,39
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				66,0	67,0	230,5	1789,0	66,5
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День	4	(лето 1-3)						
Завтрак								
	3	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром рос	35	4,73	6,88	14,56	139,08	0,07
	185	Каша овсяная жидкая с сахаром	180	4,23	2,21	26,1	141,25	
	215	Омлет натуральный	75	6,62	13,15	1,27	149,91	11
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	12,00	75,48	0,97
Фактическое содержание, г			440,0	18,0	24,2	53,9	505,7	12,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г				0,40	0,4	9,8	44,0	10
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками 180\30	180	6,24	2,34	11,53	92,14	8,05
		Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным (№ 352)60/25	60	16,67	6,27	16,21	187,95	0,30
	322	Пюре картофельное с морковью	110	2,14	3,38	13,21	91,82	11,55
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50	
Фактическое содержание, г			570,00	27,81	13,58	64,34	490,82	20,55
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59	
		Фрикадельки мясные в соусе	60	0,28	0,15	0,01	2,51	0,02
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,02
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	401	Напиток кисломолочный	175	5	4,3	7,5	88,70	
	473	Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	16,6	87,97	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			460,00	13,73	12,78	62,00	417,94	0,04
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				59,9	51,0	190,1	1458,5	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День	5	(лето 1-3)						
Завтрак								
	89	Суп молочный овсяный	100	5,23	5,00	15,53	127,99	0,78
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	32,80	
	238	Запеканка из творога с морковью с соусом 130/15	130	21,69	18,53	18,13	326,05	1,59
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Фактическое содержание, г			415,0	31,0	30,2	54,7	614,5	3,6
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	10,00
Фактическое содержание, г				4,10	2,3	13,2	94,0	10
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,45	1,23	28,57	7,64
	57	Борщ со свежей капустой	150	1,09	2,95	7,65	61,46	6,17
		Биточки паровые (говядины)	60	8,30	5,60	5,20	104,40	
	205	Макароны отварные с маслом	120	6,2	6,25	30	201,05	
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			600	19,79	18,39	75,279	545,78	14,46
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	34	Пудинг из печени с морковью	60	15,36	6,72	6,17	146,60	
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	460	Крендель сахарный	40	4,43	8,21	34,84	230,97	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,69	1,17
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			390,00	30,15	22,22	71,80	607,78	4,77
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				85,0	73,1	215,0	1862,1	32,8
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 6	6	(лето 1-3)						
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		35,83	0,07
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	180	1,85	0,27	25,32	111,11	0,73
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
Фактическое содержание, г			375,0	8,8	5,8	51,7	294,3	2,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
Фактическое содержание, г				5,8	5	8,0	100,2	1,4
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	38	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины № 121)180/50	180	5,01	3,85	11,03	98,81	8,06
		Шницель рыбный натуральный	60	10,59	4,15	0,51	81,75	0,30
	342	Рагу овощное с соусом сметанным	130	3,17	12,69	13,44	180,65	9,39
	378	Кисель из свежих плодов	180	0,13	0,04	24,73	99,80	1,65
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50	
Фактическое содержание, г			630	21,78	22,31	64,67	546,59	23
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59	
		Тефтели из говядины с соусом сметанным с т	60	3,96	4,70	5,49	80,1	0,00
	55	Икра овощная	130	3,67	7,18	20,8	162,5	10,40
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,2	7,2
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
	*476	Булочка "Розовая"	30	2,4	0,84	15,1	77,6	0,09
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г			550	13,18	13,58	91,46	540,38	28,23
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				49,6	46,7	215,8	1481,5	55,2
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
				Б	Ж	У		
День	7	(лето 1-3)						
Завтрак								
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,6	155,57	0,10
		Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55	
	*	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,1	6,12	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Фактическое содержание, г			365,0	22,4	18,5	66,4	520,9	1,3
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,4	105,3	7,7
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Фактическое содержание, г				0,94	0,58	37,2	149,7	17,7
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	16	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31,00	7,48
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,06	2,20	12,11	76,60	5,90
		Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
	336	Капуста, тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,16	10,26
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,82	0,30
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Фактическое содержание, г			575	16,89	14,61	69,69	477,954	23,939
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	34	Пудинг из печени с морковью	60	13,54	5,88	5,40	128,68	
		Сметана	10	0,17	1,33	0,21	13,49	
	321	Пюре картофельное	120	2,44	4,8	20,4	134,7	18,18
	401	Напиток кисломолочный	180	4,69	4,05	6,80	82,41	0,48
	479	Булочка творожная	50	7,30	2,30	29,25	166,90	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
Фактическое содержание, г			440,00	29,72	18,56	71,76	572,96	18,66
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				69,9	52,2	245,0	1721,5	61,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищ	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С
				Б	Ж	У		
День	8	(лето 1-3)						
Завтрак								
	7	Сыр российский	8	2,32	2,95	0,00	35,83	
		Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	212	Лапшевник с творогом	100	8,59	7,52	20,13	182,56	0,08
	397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,20	88,98	1,43
		Фрукты свежий	95	0,40	0,40	9,90	44,80	10
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,27
Фактическое содержание, г			453,0	21,6	18,3	58,0	483,6	11,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	10,00
Фактическое содержание, г				4,64	2,48	40,6	207,2	
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	*	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	85	Суп картофельный с клецками №120	150	1,85	2,51	10,15	70,59	3,45
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	7,76	8,9	4,59	129,50	0,71
	336	Капуста, тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26
	382	Кисель из сока	150	3,15	2,80	22,80	129,00	1,07
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Фактическое содержание, г			545,00	18,14	18,51	65,08	499,47	19,09
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Рыба припущенная	80	10,45	1,42	0,2	55,2	0,2
	321	Пюре картофельное	120	2,44	4,8	20,44	134,7	18,00
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,63	107,5	0,00
	400	Молоко кипяченое	180	5,57	4,87	9,63	104,6	2,45
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Фактическое содержание, г			425,00	21,13	17,13	50,54	440,83	20,65
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				65,6	56,5	214,2	1631,1	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 1	9	(лето 1-3)						
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая	130	1,30	3,20	14,17	90,68	
		Суфле из печени	60	4,2	6,3	3,2	86,30	164
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,69	1,17
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			430,0	14,8	16,6	41,7	375,7	165,2
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0	100,5	1,4
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				9,9	7,3	21,2	194,5	1,4
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,12	
	82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,24	2,57	12,29	85,25	5,90
		Жаркое по-домашнему	180	22,50	6,11	17,95	216,79	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,55
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,67	0,28	13,36	66,64	
Фактическое содержание, г			620	28,87	9,14	66,21	462,58	7,45
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	5,20	4,02	7,39	86,54	1,65
	54	Икра свекольная	120	2,82	5,52	16,00	124,96	8,06
	496	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			477	16,85	18,63	118,17	707,75	20,56
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				70,5	51,7	247,3	1740,6	194,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 9	10	(лето 1-3)						
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	21,00	95,51	
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,41	9,11	1,16	116,27	0,24
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
Фактическое содержание, г			415,0	14,4	11,9	48,5	359,1	1,3
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
Фактическое содержание, г				5,8	5	8,0	100,2	1,4
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	12	Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
	57	Борщ с картофелем	180	1,16	3,48	7,86	67,40	7,58
		Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,06	0,46
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,76	0,30
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Фактическое содержание, г			575	21,93	21,75	77,41	593,05	12,60
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	229	Вареники ленивые	130	36,86	21,12	30,04	457,68	0,70
	351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,10
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,69	1,17
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Фактическое содержание, г			435,00	40,69	25,29	58,22	623,21	11,97
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				82,8	64,0	192,2	1675,6	27,3
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	