

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ Д/С 20

Т.Н. Лисецкая
Приказ №166 от 08.11.2021 года

Примерное цикличное перспективное меню
на зимне-весенний период для питания детей
дошкольного возраста,
посещающих МАДОУ Д/С 20
с 10,5 часовым пребыванием
(от 1 до 3 лет)

Приём пищ	№ реп т	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1 (зима 1-3)=10								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139,08	0,07
	235	Пудинг из творога с рисом и изюмом	150	22,71	16,14	36,51	382,14	0,28
		Сметана	10	0,25	2,00	0,32	20,28	
	41	Салат из моркови и я блок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
Фактическое содержание, г			425,0	33,5	32,0	63,6	676,4	5,6
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	94,0	
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
Фактическое содержание, г				8,45	6,05	19,2	169,2	1,05
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым гор	40	0,33	1,55	3,43	29,00	0,05
	80	Суп картофельный с крупой	180	2,60	2,79	17,00	103,52	8,25
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,44	3,71
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Фактическое содержание, г			570	21,23	18,07	59,54	485,73	12,66
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	437	Печень по-стогановски	80	14.январ	13,6	1,6	185,00	0
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
	478	Булочка "Осенняя"	30	2,01	2,99	14,7	93,55	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			495	22,35	19,35	58,8	496,87	9,53
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				85,5	75,5	201,1	1828,2	28,8
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 2 (зима 1-3)=8								
Завтрак								
		Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	45	2,05	3,22	23,63	131,67	0,39
	224	Омлет паровой с мясом	120	14,84	18,22	2,32	232,62	0,50
		Горшек зелёный консервированный	30	0,34		3,43	15,05	
	397	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,20	88,89	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			365,0	21,6	24,3	49,3	502,4	2,3
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	94,0	
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	6
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	188,4	6
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	33	Салат из свёклы	40	0,57	2,44	3,34	37,58	3,80
	74	Рассольник на курином бульоне мелкошинкова	180	2,01	2,37	11,02	73,41	4,95
	300	Птица отварная с соусом сметанным 50/25	75	31,72	23,60	51,22	169,78	0,75
	318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	14,00
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
Фактическое содержание, г			565	37,962	31,491	115,4	522,421	23,6064
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	48,60	
	253	Рыба, запечённая с морковью	80	9,83	4,27	3,45	91,55	1,61
	330	Пюре из овощей	120	2,87	3,52	13,25	96,17	21,50
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
	491	Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	143,41	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			447,00	25,88	23,09	51,16	501,69	24,27
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				90,0	81,4	251,8	1714,9	56,2
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

При ём пи	№ ре ц епт	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етичес кая	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 3 (зима 1-3)=2								
Завтрак								
	6	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119,20	
	185	Каша гречнево-пшённая жидкая с сахаром	130	3,44	0,98	24,70	121,76	
	217	Омлет с морковью	60	5,7	10,8	2,6	129,00	1,5
	178	Оладьи из печени " по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	144,00	15,48
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,60	69,88	0,98
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			445,0	25,5	28,5	64,8	618,0	18,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	6
		фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Фактическое содержание, г				0,45	0,15	22,8	94,4	6
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	41	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	71	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,17	3,50	4,85	55,59	9,57
	277	Пудинг из говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,61	0,30
	313	Каша рассыпчатая	100	4,20	2,55	25,90	143,35	
	376	Кисель из сока	150	3,78	3,41	27,36	154,26	1,29
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			550	18,78	17,96	72,90	527,33	13,94
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	55	Икра овощная	40	0,52	1,65	2,86	28,40	1,75
	261	Тефтели рыбные тушёные	60	7,18	2,79	7,26	82,99	0,09
	319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,72	101,28	12,93
	460	Пирожки печеные из дрожевого теста	35	4,41	1,99	12,70	86,44	0,04
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			455	20,49	12,19	69,19	469,03	16
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				65,3	58,8	229,7	1708,7	53,9
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 4 (зима 1-3)=5								
Завтрак								
	7	Сыр порциями Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	92	Суп молочный маннй	180	4,94	4,54	14,50	98,89	0,88
	392	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			390,0	12,6	10,3	42,2	292,2	2,1
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	80	Суп картофельный с крупой	180	2,60	2,79	17,00	103,52	8,25
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	8,50	12,50	164,30	
	*714	Рагу овощное с картофелем	100	5,16	6,90	12,50	132,86	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			530	20,37	18,68	79,38	567,73	8,9
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	41	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	159	Суфле из моркови с творогом	160	15,31	13,54	25,12	283,55	3,29
		Соус фруктовый (яблочный)	15	0,07	0,01	9,70	39,07	0,31
	494	Пирожки печеные из дрожжевого теста с г	35	4,41	1,99	12,70	86,44	0,04
	397	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,45
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			450,00	26,59	20,24	64,74	547,44	4,08
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				59,9	49,6	195,6	1449,5	24,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые			Энергетическая ценность	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 5 (зима 1-3)=6								
Завтрак								
	94	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4,10	3,80	13,76	89,24	0,82
	231	Сырники из творога	50	11,16	7,60	12,46	118,20	0,16
		Салат из моркови с сахаром	40	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с повидлом 160/10	170	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			430,0	17,7	14,7	52,4	351,6	4,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	57	Борщ с квашеной капустой и картофеле	180	1,73	4,91	12,21	99,95	8,04
	282	Шницель рубленый (из говядины)	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
	205	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121,33	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			540	17,45	15,31	71,94	495,37	8,685
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,46	2,05
	291	Запеканка картофельная с печенью или	120	9,09	182,40	19,20	177,60	2,85
		Сметана	5	0,13	1,00	0,16	10,14	
	460	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,30	147,86	
		Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,60	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			405,00	19,09	194,78	63,27	505,18	6,95
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				54,6	225,2	196,9	1394,4	29,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етичес кая	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 6 (зима 1-3)=3								
Завтрак								
	90	Суп молочный рисовый	130	3,14	3,44	9,34	80,99	0,65
	341	Зразы из творога с изюмом	50	7,57	5,38	12,17	127,36	
	397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	13,00	88,92	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			380,0	15,4	11,7	44,2	344,0	1,9
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,60	0,20	30,40	125,8	8
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,98	0,58	39,7	168,0	
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,26	1,24	2,70	23,20	2,23
	80	Суп картофельный с бобовыми	160	3,51	3,37	10,45	86,20	3,72
	308	Фрикадельки из птицы	60	6,30	5,60	3,90	92,09	0,18
	333	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	14,00
	384	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,49	1,08
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			530,00	16,71	16,08	64,73	471,64	21,21
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	52	Икра свекольная	40	0,90	1,84	5,33	41,64	2,69
		Рыба отварная	60	10,53	1,42	0,47	56,78	0,30
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,78	14,53
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,26
	463	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,50	83,74	0,28
Фактическое содержание, г			457,00	24,22	17,35	100,85	656,61	18,11
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				57,4	45,8	249,5	1640,3	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищ	№ ре цеп ты	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые			Энергет ическая ценнос	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 7 (зима 1-3)=1								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	35	4,45	5,63	12,87	119,98	0,07
	185	Каша пшённная жидкая с сахаром	150	3,86	1,10	26,50	131,34	3,86
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			430,0	11,0	9,1	59,3	363,4	14,4
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	89,9	
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	184,3	8
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым гор	30	0,25	1,17	2,58	21,85	0,05
	84	Суп с рыбными фрикадельками	180	9,82	3,89	13,82	129,57	6,56
	280	Суфле мясное из говядины с тыквой	60	8,64	3,16	0,09	63,36	
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,69
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,97	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Фактическое содержание, г			560,00	22,58	10,13	57,25	410,49	10,36
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	236	Пудинг из творога с рисом (запеченый)	130	19,68	13,99	31,63	331,14	0,34
	362	Соус фруктовый (яблочный)	15	0,07	0,01	9,7	31,07	0,31
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			385,00	26,81	5,09	60,06	511,09	3,11
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				65,0	26,8	212,6	1469,2	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выхо д блюд	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 8 (зима 1-3)=9								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	0,07
	94	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,10	3,30	10,90	85,70	0,82
	239	Оладьи из творога	25	3,48	2,7	0,25	38,70	0,08
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,77	2,78
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			385,0	13,5	13,6	38,3	328,9	4,9
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г				0,83	0,53	32,1	136,5	17,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты	40	0,67	3,1	6,86	58,00	
	80	Суп картофельный с крупой	180	2,60	2,79	17,00	103,52	8,25
		Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,54	6,41	80,86	2,08
	205	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121,33	
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Фактическое содержание, г			580	17,53	8,909	80,91	474,02	10,44
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Салат из кукурузы консервиров.	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
		Тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,15	77,56	0,23
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,68
	337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	48,60	
		Булочка обогащенная с изюмом	25	2,20	0,81	16,00	79,97	
		Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			465	20,63	19,69	47,06	433,45	8,17
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				52,5	42,7	198,3	1372,9	41,1
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 (зима 1-3)=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	
	217	Омлет с морковью	85	5,96	12,34	2,96	146,78	1,02
	178	Оладьи из печени по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	143,35	15,48
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			455,0	20,3	20,7	45,0	447,9	16,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г				0,83	0,53	32,1	136,5	17,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	85,81	12,80
	306	Биточки рубленые из птицы	60	8,45	8,88	5,30	134,92	0,24
	322	Пюре картофельное с морковью	100	2,94	4,61	19,62	131,73	17,44
	372	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,02	20,83	84,76	0,30
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			530	16,59	18,23	71,93	518,14	30,78
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Зеленый горошек консервированный	30	0,67		6,86	30,11	
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
	314	Каша вязкая (рисовая)	100	2,03	4,00	17,03	112,24	15,13
	458	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,04
	400	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			425,00	17,85	17,13	69,39	503,12	17,22
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				55,5	56,6	218,5	1605,7	82,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 10 (зима 1-3)=7								
Завтрак								
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,51	0,30	22,90	104,34	0,44
	94	Суп молочный с крупой	130	3,13	3,30	10,90	85,82	0,59
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	8,5	12,5	163,82	
		Салат из кукурузы консерв.	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			445,0	17,5	14,8	63,2	456,0	4,7
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54
Фактическое содержание, г				5,22	4,5	7,6	91,6	0,54
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	85	Суп картофельный с клёцками (170/10)	180	1,48	2,23	9,06	62,24	4,14
		Голубцы ленивые	60	4,87	3,62	6,73	78,98	6,00
	321	Пюре картофельное	120	4,9	7,68	32,7	219,52	29,06
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,97	0,11
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,27
Фактическое содержание, г			540	13,79	13,842	87,776	530,854	39,58
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	5,33	41,64	2,70
		Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,50	91,70	0,29
	334	Морковь, тушенная в сметанном соусе	120	1,68	3,38	9,65	75,71	3,17
	337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	
	476	Булочка "Розовая"	30	2,40	0,84	15,12	77,64	0,10
	400	Молоко кипяченое	150	3,38	3,05	5,90	64,57	1,00
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			480,00	26,59	20,24	64,74	547,44	4,08
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				63,1	53,4	223,3	1625,9	49,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

