

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 120»
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 120»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Севостьянова Д.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 12-ЧАСОВЫМ ПОСЕЩЕНИЕМ
В СООТВЕТСВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3 – 7 ЛЕТ

Используемая литература: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011. 58 с.

День №2: Вторник. Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша пшеничная	150/170	3.35/ 4.43	4.42/ 5.85	23.92/ 30.65	149/197	-	185
	2.Коф. нап.на молоке	170/ 180	2.34/ 3.12	2.00/ 2.7	10.63/ 14.17	70/93	0.98/ 1.3	395
	3.Хлеб пшеничный с маслом	20-5-4 40-5-6	2.36/ 4.73	3.44/ 6.88	7.28/ 14.56	69/139	0.03/ 0.07	
Всего за завтрак		349/ 401	8.80/ 13.28	9.86/ 15.43	56.98/ 79.58	352/514	4.01/ 5.37	
2-йЗавтрак	1Сок	100/ 100	0.75		15.15/	64/64	3.00/	399
3.Обед	1Суп овощной со сметаной	150/ 180	1.67/ 2.79	1.97/ 3.28	7.68/ 12.80	55/92	4.12/ 6.87	74
	2Мясная котлета	50/ 70	6.65/ 7.76	19.62/ 22.89	9.64/ 11.25	242/282	0.09/ 0.10	282
	3Картоф.пюре	110/ 130	2.45/ 3.06	3.84/ 4.80	16.35/ 20.43	110/137	14.53/ 18.16	321
	4.Компот из с/ф	150/ 180	0.33/ 0.39	0.02/ 0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	5..Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/ 0.60	13.36/ 16.7	69/87	-	
Всего за обед		500/ 610	14.37/ 18.15	28.21/ 34.63	71.91/ 91.58	600/752	33.64/ 44.96	
4.Полдник	1.Кефир	150/ 180	4.35/ 5.8	3.75/ 5.00	6.00/ 8.00	75/100	1.05/ 1.4	401
	2.Ватрушка с творогом	50/70	9.22/ 10.54	5.48/ 6.26	29.12/ 33.28	202/231	0.03/ 0.04	458
Всего за полдник		200/ 250	13.57/ 16.34	9.23/ 11.26	35.12/ 41.28	277/331	1.08/ 1.44	
5.Ужин	1.Рыбные тефтели с рисом	60/ 70	10.30/ 12.70	3.56/ 3.63	1.75/ 2.57	74/102	0.62/ 0.82	249
	2.Икра свекольная	130/ 140	3.52/ 4.23	6.89/ 8.27	18.50/ 22.20	150/180	10.08/ 12.09	54
	3.Чай с сахаром	150/ 180	0.07/ 0.13	0.01/ 0.02	7.10/ 11.3	29/46	1.42/ 3.14	391
	4.Хлеб пшеничный	20/ 50	1.58/ 3.16	0.2/ 0.4	9.66/ 19.32	47/95	-	
	5.Яблоко	100/150	0.4/0.6	0.4/0.6	9.8/14.7	66/88	10.0/15.0	368
Всего за ужин		460/590	15.47/ 20.22	10.66/ 12.32	37.01/ 55.39	300/423	12.12/ 16.05	
Итого		1609 1951	42.84 63.39	41.34 62.04	158.18 250.43	1490/1968	57.35 73.82	

День №3: Среда. Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша манная молочная	150/170	6.86/8.57	4.48/4.63	30.82/38.52	192/240	-	165
	2.Какао на молоке	170/180	3.15/4,2	2.72/3.6	12.96/17.28	89/119	1.20/1.60	397
	3.Хлеб пшеничный с маслом	20-5-4 40-5-6	1.23/2.45	3.78/7.55	7.31/14.62	68/136	0.03/0.07	
Всего за завтрак		349/401	8.16/20.11	8.27/31.62	45.23/65.49	289/602	0.03/0.07	
2-й завтрак	Сок	100/100	0.75/		15.15/	64/64	3.00/	399
3.Обед	1.Суп-лапша на к/б	150/180	1.33/2.21	3.04/5.06	7.15/11.92	61/102	0.3/0.5	86
	2.котлета из кур	50/70	15.82/18.08	11.90/13.60	-	242/282	0.09/0.10	300
	3.Картофельное пюре	110/130	3.13/4.17	5.56/7.41	14.38/19.17	120/160	24.99/33.32	132
	4.Компот из фруктов	150/180	0.33/0.39	0.02/0.02	20.83/24.99	88/105	0.30/0.36	376
	5.Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.30	0.48/0.60	13.36/16.70	69/87	-	
Всего за обед		500/610	24.44/29.93	23.07/29.80	58.22/76.53	613/786	30.08/40.88	
4.Полдник	1.Молоко	150/180	5.48/6.08	4.88/5.42	9.07/10.07	102/113	2.46/2.73	400
	2.крендель с сахаром	50/70	1.58/3.16	1.62/3.25	10.90/21.79	64/129		470
Всего за полдник		200/250	7.06/9.24	6.5/8.67	19.97/31.86	166/242	2.46/2.73	
5.Ужин	1.Пудинг из творога	110/160	15.14/18.17	10.76/12.91	24.33/29.20	255/306	0.19/0.23	235
	2.Соус сметанный	12/30	0.21/	2.82	5.11	47./49		354
	3.Чай с молоком	180/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46		394
	4.Яблоко	150/200	0.60/0.80	0.60/0.80	14.70/19.60	66/88	15.00/20.00	368
Всего за ужин		452/590	16.02/19.31	14.19/16.55	51.24/65.21	397/489	15.19/20.23	
Итого за день		1601/1951	42.79/61.17	41.63/62.89	159.06/249.51	1529/2204	47.76/63.91	

День №4: Четверг. Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Вермишель молочная	150/ 170	4.31/ 5.75	3.91/ 5.21	14.12/ 18.84	108/145	0.68/ 0.91	93
	2.Коф.нап. на молоке	170/ 180	2.34/ 3.12	2.00/ 2.00	10.63/ 14.17	70/93	0.98/ 1.30	395
	3.Хлеб пшенич с маслом	20-5-4 40-5-6	2.36/ 4.73	3.44/ 6.88	7.28/ 14.56	69/139	0.03/ 0.07	
Всего за завтрак		349/ 401	9.76/ 14.6	9.35/ 14.09	47.18/ 67.77	311/462		
2.Завтрак	1Сок	100/ 100	0.75/		15.15/	64/64	3.00/	399
3.Обед	1.Борщ с капуст и карт на м/б	150/ 180	1.09/ 1.81	2.94/ 4.91	7.64/ 12.74	61/102	6.17/ 10.29	57
	2.Плов с отв мясом	80/ 140	15.00/ 18.00	13.85/ 16.62	25.08/ 30.10	285/342	0.38/ 0.46	304
	3.Салат витаминный	30/ 50	0.40/ 0.54	2.11/ 2.82	2.66/ 3.55	31/42	2.48/ 3.31	20
	4.Компот из с/ф	150/ 180	0.33/ 0.39	0.02/ 0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	5.Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/ 0.60	13.36/ 16.7	69/87	-	
Всего за обед		450/ 600	19.46/ 24.04	19.4/ 24.97	69.57/ 88.08	534/678	9.33/ 14.42	
4.Полдник	1.Кефир	150/ 180	4.35/ 5.22	3.75/ 4.50	6.30/ 7.56	76/92	0.45/ 0.54	401
	2.печенье	50/70	4.23/ 5.64	6.77/ 9.02	22.84/ 30.46	169/225	0.20/ 0.27	469
Всего за полдник		200/ 250	8.58/ 10.86	10.52/ 13.52	29.17/ 38.02	245/317	0.65/ 0.81	
5.Ужин	1.омлет	40/40	6.8	3.4		57	-	8
	2.салат из свеклы	160/ 180	2.46/ 2.73	11.12/ 12.35	15.19/ 16.88	170/189	18.45/ 20.50	45
	3.Чай с сах	180/ 200	0.07/ 0.13	0.01/ 0.02	7.10/ 11.3	29/46	1.42/ 3.14	391
	4.Хлеб пшеничный	20/30	1.58/ 3.16	0.2/ 0.4	9.66/ 19.32	47/95		
	5. Яблоко	100/150	0.4/0.6	04/06	9.8/14.7	66/88	10.0/15.0	368
Всего за ужин		500/600	10.91/ 12.82	14.73/ 16.17	31.95/ 47.5	303/387	19.87/ 23.64	
Итого за день		1599/ 1951	43.46/ 62.82	41.50/ 61.25	159.72/ 250.17	1424/1854	41.54/ 51.15	

День №5:Пятница.Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша рисов молочная	180/200	1.64/2.17	3.82/3.89	16.90/22.51	109/134	-	185
	2.Какао на молоке	180/200	3.15/4.2	2.72/3.6	12.96/17.28	89/119	1.20/1.60	397
	3.Хлеб пшенич с мас	20-5-4 40-5-6	2.36/4.73	3.44/6.88	7.28/14.56	69/139	0,03/0.07	
2.Завтрак	1Сок	100/100	0.45/0.45	0.30/0.30	24.45/24.45	102/102	3.00/3.00	399
Всего за завтрак		389/451	7.60/11.55	10.28/14.67	61.59/78.80	369/494	4.23/4.67	
3.Обед	1.Салат из моркови	30/50	0.39/0.55	2.40/3.34	3.62/5.11	38/53	3.19/4.52	41
	2.Свекольник на к/б	150/200	1.04/1.74	2.93/4.88	5.08/8.48	50/84	11.08/18.46	57
	3.Рулет куриный фарш.яйцом	60/70	7.46/8.70	6.15/7.17	5.87/6.85	109/127	2.04/2.38	295
	4.Гречневый гарнир	100/130	5.73/8.60	4.06/6.09	25.76/38.04	162/244		313
	5.Соус том- сметанный	12/15	0.21/0.26	0.60/0.74	0.84/1.05	47/49	0.16/0.20	355
	6.Компот из с/ф	150/180	0.33/0.39	0.02/0.02	20.83/24.99	88/105	0.30/0.36	376
	7.Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.30	0.48/0.60	13.36/16.7	69/87	-	
Всего за обед		542/695	17.80/23.53	16.64/22.84	75.36/101.22	525/712	16.77/25.92	
4.Полдник	1.Молоко	180/200	5.48/6.08	4.88/5.42	9.07/10.07	102/113	2.46/2.73	400
	2.Кондит.изд	40/50	3.54/4.95	6.57/9.20	21.87/39.02	185/259	-	460
Всего за полдник		220/250	9.02/11.03	11.45/14.62	36.94/49.09	287/372	2.46/2.73	
5.Ужин	1.Рыбное котлета	60/70	11.31/12.93	5.40/6.17	2.84/3.25	105/120	0.22/0.25	255
	2.Карт поре	130/150	2.45/3.06	3.84/4.80	16.35/20.44	109/137	14.53/18.16	321
	3.Хлеб пшенич	30/50	1.58/3.16	0.2/0.4	9.66/19.32	47/95		
	3.Чай с сах	180/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	391
Всего за ужин	4. Яблоко	100/150	04/0.6	04./06	9.8/14.7	66/88	10.0/15.0	368
		450/600	15.41/19.28	9.45/11.39	35.95/54.31	290/398	16.17/21.55	
Итого за день		1566/2016	43.01/62.12	41.54/61.45	158.24/251.45	1471/1976	39.63/54.87	

День №7: Вторник. Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша геркул. молочная	180/200	2.85/3.79	5.01/5.48	14.29/19.03	124/151	-	185
	2.Коф.напит.на молоке	180/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	393
	3.Хлеб пшенич с маслом	20-5-4 40-5-6	2.36/4.73	3.44/6.88	7.28/14.56	69/139	0.03/0.07	
2.Завтрак	1.Сок	100/150	0.45/0.60	0.30/0.40	24.45/32.60	102/136	3.00/4.00	399
Всего за завтрак		389/451	2.88/9.25	8.76/12.78	53.12/77.49	324/472	4.45/7.21	
3.Обед	1.Суп овощной на сл.масле	150/200	3.52/4.69	6.91/9.21	10.24/17.07	117/156	4.90/6.54	106
	2.Макаронны отварные	100/150	3.67/5.51	3.01/4.51	17.63/26.44	112/168		317
	2.Фрикад. мясная	50/60	3.29/5.49	3.16/5.27	9.79/16.30	98/156	3.5/5.8	288
	3.Соус том- сметанный	12/15	0.21/0.26	0.60/0.74	0.84/1.05	47/49	0.16/0.20	355
	4.Салат из свеклы	45/60	0.64/0.85	2.74/3.65	3.76/5.01	42/56	4.27/5.70	33
	5.Компот из с/ф	150/180	0.33/0.39	0.02/0.02	20.83/24.99	88/105	0.30/0.36	376
	6.Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.30	0.48/0.60	13.36/16.70	69/87	-	
Всего за обед		547/715	14.30/20.49	16.92/24.00	76.45/107.56	573/777	13.13/18.60	
4.Полдник	1.Кефир	150/180	4.35/5.22	3.75/4.50	6.00/7.20	75/90	1.05/1.26	401
	2.Булочка домашняя	60/70	3.88	4.92	40.98	223	0.06	469
Всего за полдник		210/250	8.23/9.10	8.67/9.42	46.98/48.18	298/313	1.11/1.32	
5.Ужин	1.Суфле из рыбы	50/60	7.65/9.56	3.85/4.81	2.05/2.56	73/92	1.66/2.08	268
	2.Карт пюре	120/150	2.45/3.06	3.84/4.80	16.35/20.44	109/137	14.53/18.16	321
	3.Чай с сах	150/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	391
	4.Хлеб пшенич	20/40	1.58/3.16	0.2/0.4	9.66/19.32	47/95		
	5.Яблоко	100/150	0.4/0.6	0.4/0.6	9.8/14	66/88	10.0/15.	368
Всего за ужин		440/600	11.75/15.91	7.90/10.03	35.16/53.62	258/370	17.61/23.38	
Итого за день		1586/2016	42.86/61.63	43.56/62.45	159.74/251.29	1453/1932	36.30/50.51	

День №8: Среда. Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша рисов молочная	180/ 200	1.64/ 2.17	3.82/ 3.89	16.90/ 22.51	109/134	-	185
	2.Какао на молоке	180/ 200	3.15/ 4.20	2.72/ 3.60	12.96/ 17.28	89/119	1.20/ 1.60	397
	3.Хлеб пшенич с масл	20-5-4 40-5-6	1.23/ 2.45	3.78/ 7.55	7.31/ 14.62	68/136	-	
Всего за завтрак		389/ 451	6.02/ 8.82	10.32/ 15.04	37.17/ 54.41	266/389	1.20/ 1.60	
3.Обед	1.Суп карт с клецками на к/б	150/ 200	1.24/ 2.06	1.86/ 3.10	7.54/ 12.58	52/86	3.45/ 5.75	85
	2.суфле из кур	60/80	15.82/ 18.08	11.90/ 13.60	-	170/195		300
	3.отварная гречка, соус томатно-сметанный	120/ 160	1.74/ 2.09	10.40/ 12.48	10.72/ 12.87	143/171	7.89/ 9.48	137
	4.Компот из с/ф	150/ 180	0.33/ 0.39	0.02/ 0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	5.Салат из моркови	30/50	1.19/ 1.78	2.07/ 3.11	2.50/ 3.75	33/50	4.4/ 6.6	10
	6.Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/ 0.60	13.36/ 16.70	69/87	-	
Всего за обед		550/ 720	22.96/ 27.70	26.73/ 32.91	54.95/ 70.89	555/694	16.04/ 22.19	
4.Полдник	1.Молоко	180/ 200	5.48/ 6.08	4.88/ 5.42	9.07/ 10.07	102/113	2.46/ 2.73	400
	2.печенье	50/70	1.58/ 3.16	1.62/ 3.25	10.90/ 21.79	64/129	-	469
Всего за полдник		230/ 270	7.06/ 9.24	6.50/ 8.67	19.97/ 31.86	166/242	2.46/ 2.73	
5.Ужин	1.ленивые вареники с масл и сах	100/ 125	55.60/ 69.50	12.67/ 15.83	11.40/ 14.25	264/322	0.25/ 0.31	231
	2.Соус сметан	12/15	0.21	2.82	5.11	47/49	-	354
	3.Чай с сах	150/ 200	0.07/ 0.13	0.01/ 0.02	7.10/ 11.30	29/46	1.42/ 3.14	391
	4Яблоко	150/ 200	0.60/ 0.80	0.60/ 0.80	14.70/ 19.60	66/88	15.00/ 20.00	368
Всего за ужин		412/ 540	56.48/ 70.64	16.10/ 19.47	38.31/ 50.26	406/505	16.67/ 23.45	
Итого за день		1581/ 1981	42.95/ 61.86	41.54/ 62.34	158.56/ 251.04	1493/1830	36.37/ 49.97	

День №9: Четверг. Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша манн молочная	150/ 170	3.40/ 4.52	3.96/ 4.07	22.94/ 30.57	141/177	-	168
	2.Коф нап на молоке	170/ 180	2.34/ 3.12	2.00/ 2.00	10.63/ 14.17	70/93	0.98/ 1.30	395
	3.Хлеб пшенич с масл	20-5-4 40-5-6	2.36/ 4.73	3.44/ 6.88	7.28/ 14.56	69/139	0.03/ 0.07	
Всего за завтрак		349/ 401	8.10/ 12.37	9.40/ 12.95	40.85/ 59.30	280/409	1.01/ 1.37	
2-й завтрак	Сок	100/100	0,45/ 0,45		24.45/ 24.45	102/102	3.00/ 3.00	399
3.Обед	1.Суп гречневый на м/б	150/ 200	1.50 2.51	1.67/ 2.79	10.20/ 17.00	61/103	4.95/ 8.25	80
	2.Котлета мясная, картофельное пюре	130/ 160	11.37/ 13.64	8.90/ 10.68	24.09/ 28.91	222/267	3.56/ 4.27	291
	3.огурец консерв	40/ 50	0.63/ 0.84	2.28/ 3.04	3.97/ 5.29	39/52	14.60/ 19.47	20
	4.Компот из с/ф	150/ 180	0.33/ 0.39	0.02/ 0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	5.Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/ 0.60	13.36/ 16.7	69/87	-	
Всего за обед		510/ 640	16.68/ 20.95	13.95/ 17.87	73.29/ 93.94	526/663	23.57/ 32.55	
4.Полдник	1.Кефир	150/180	4.35/ 5.80	3.75/ 5.00	6.3/ 8.4	76/101	0.45/ 0.60	401
	2.Конд.издел	50/ 70	3.54/ 4.95	6.57/ 9.20	21.87/ 39.02	185/259		460
Всего за полдник		200/ 250	9.28/ 10.73	11.64/ 12.89	32.95/ 35.05	261/360	0.45/ 0.60	
5.Ужин	1.Омлет салат из свеклы	80/10 100/10	5.62/ 7.03	11.69/ 14.61	4.66/ 5.83	146/183	0.61/ 0.76	219
	2.Чай с сах	180/ 200	0.07/ 0.13	0.01/ 0.02	7.10/ 11.3	29/46.	1.42/ 3.14	391
	3.Хлеб пшеничн	30/50	1.58/ 3.16	0.2/ 0.4	9.66/ 19.32	47/95.		
	4.Яблоко	150/ 200	0.60/ 0.80	0.60/ 0.80	14.70/ 19.60	66/88	15.00/ 20.00	368
Всего за ужин		400/ 540	7.87/ 11.12	12.50/ 15.83	36.12/ 56.05	288/412	17.03/ 23.90	
Итого за день		1609/ 1951	43.05/ 62.16	41.45/ 61.07	158.45/ 250.16	1465/1743	42.06/ 58.42	

День №10.Пятница.Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	1.Каша из смеси круп	180/ 200	7.61/ 10.14	8.19/ 11.11	32.60/ 43.93	235/316	0.90/ 1.20	177
	2.Какао на молоке	180/ 200	3.15/ 4.20	2.72/ 3.60	12.96/ 17.28	89/119	1.20/ 1.60	397
	3.Хлеб пшенич с масл	20-5-4 40-5-6	2.36/ 4.73	3.44/ 6.88	7.28/ 14.56	69/139	0.03/ 0.07	
2.Завтрак	1.Сок	100/ 150	0.75/ 1.00		15.15/ 20.20	64/85	3.00/ 4.00	399
Всего за завтрак		389/ 451	13.87/ 20.07	14.35/ 21.59	67.99/ 95.97	457/659	5.13 6.87	
3.Обед	1.Борщ на к/б	150/ 250	1.36/ 1.70	3.85/ 4.82	5.35/ 6.69	61/77	16.02/ 20.03	58
	2.Тефтели рис.из мяса кур	120/ 160	7.30/ 9.78	8.23/ 11.66	12.28/ 16.41	152/210	5.51/ 7.37	286
	3.Соус том- сметанный	12/15	0.21/ 0.26	0.60/ 0.74	0.84/ 1.05	47/49	0.16/ 0.20	355
	4.Салат морков	45/ 60	0.48/ 0.64	0.07/ 0.10	3.88/ 5.17	18/24	2.21/ 3.75	41
	5.Компот из с/ф	150/ 180	0.33/ 0.39	0.02/ 0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	6.Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/ 0.60	13.36/ 16.7	69/87	-	
Всего за обед		517/ 715	12.32/ 26.07	13.25/ 17.94	56.54/ 71.01	397/515	24.20/ 31.71	
4.Полдник	1.Молоко	180/ 200	5.48/ 6.08	4.88/ 5.42	9.07/ 10.07	102/113	2.46/ 2.73	400
	2.Кондит.издел	30/ 50	5.10/ 7.14	2.10/ 2.94	32.80/ 45.0	118/165		461
Всего за полдник		210/ 250	10.58/ 13.22	6.98/ 8.36	41.87/ 55.07	220/278	2.46/ 2.73	
5.Ужин	1.Рыбная котлета	60/70	7.61/ 10.09	2.45/ 3.26	5.33/ 6.79	74/97	0.18/ 0.24	255
	2.Икра свекольная	120/ 150	3.52/ 4.23	6.89/ 8.27	18.50/ 22.20	150/180	10.08/ 12.09	54
	3.Чай с сах	150/ 200	0.07/ 0.13	0.01/ 0.02	7.10/ 11.3	29/46	1.42/ 3.14	391
	4.Хлеб пшеничн	20/30	1.58/ 3.16	0.2/ 0.4	9.66/ 19.32	47/95		
	5.Яблоко	100/150	0.4/0.6	0.4/0.6	9.8/14.7	66/88	10.0/15.0	368
Всего за ужин		450/ 600	12.78/ 17.61	9.55/ 11.95	40.59/ 59.61	300/418	11.68/ 15.47	
Итого за день		1566/ 2016	42.49/ 62.45	43.04/ 61.85	159.06/ 252.17	1474/1870	55.53/ 72.84	