

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ д/с «Спутник»
 С.В. Чиркин

**Перспективное основное дневное меню для питания детей 1,5 – 3 лет/3-7 лет
 посещающих МДОУ д/с «Спутник» г.Балашова Саратовской области**

№ реце пту ры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
1 день						
Завтрак						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	160/200	5,8/7,2	5,1/6,4	28,3/35,3	183,1/229,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/1,8	11,0/15,4	10,0/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	7,5/9,2	16,2/21,9	45,3/59,0	365,1/471,0
2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
155	Итого во 2 завтрак	100,0/100,0			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
100	Рассольник ленинградский	180/250	1,9/2,6	3,6/5,1	9,5/3,2	78,8/110,0
367	Птица в соусе с томатом	100/110	1,3/1,4	1,5/1,7	0,3/0,3	20,5/23,0

213	Каша гречневая вязкая(гарнир)	120/140	5,2/6,0	4,4/5,6	19,0/22,0	136,6/160,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	600/770	13,0/16,0	10,2/13,4	64,0/83,1	400,0/518,0
Полдник						
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
530	Ватрушка с повидлом	60/60	3,5/3,5	1,4/1,4	34,8/34,8	166/166
	Итого в полдник	210/260	3,6/3,7	1,5/1,5	41,8/44,8	194,0/204,0
Ужин (Дежурная группа)						
235	Каша пшенная молочная жидкая	160/200	5,8/7,2	5,8/7,2	27,8/34,8	187,0/233,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
581	Пряник	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в ужин	350/240	8,26/9,76	7,7/9,1	64,8/74,1	361,5/417,5
	Итого в день	1607/1819	32,36/38,66	35,6/45,9	226,0/271,1	1363,6/1653,0

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
237	Каша овсяная молочная жидкая	160/200	5,9/7,4	6,6/8,3	25,5/31,5	185,0/231,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	7,6/9,8	17,7/23,8	42,5/54,8	367,0/473,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Всего во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
128	Суп-лапша домашняя	180/250	1,8/2,5	2,7/3,8	8,0/11,3	64,2/89,2
308	Котлета рыбная любительская	60/80	7,5/10,0	0,9/1,2	3,12/4,16	50,0/67,2
385	Рис отварной (гарнир)	120/140	3,0/3,5	4,3/5,0	31,0/36,2	175,4/205,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
26	Салат из свеклы отварной	50/50	0,7/0,7	3,5/3,5	3,8/3,8	45,5/45,5
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2

	Итого в обед	610/790	17,5/22,4	19,45/23,05	81,1/104,0	499,0/632,0
Полдник						
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
	Итого в полдник	190/240	3,1/3,2	4,02/4,02	36,76/36,76	194,0/204,0
Ужин (Дежурная группа)						
153	Картофель отварной с луком	140/160	3,7/4,2	5,7/6,5	14,5/16,6	124,0/143,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	320/400	6,05/7,4	6,67/7,76	37,0/47,0	230,0/258,0
	Итого в день	1567/1979	34,25/42,08	47,84/58,63	207,46/252,66	1333,0/1610,0

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
235	Каша пшенная молочная жидкая	160/200	5,8/7,2	5,8/7,2	27,8/34,8	187,0/233,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	7,5/9,6	17,0/23,7	45,0/58,1	361,0/475,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Всего во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
114	Суп картофельный с гречневой крупой	180/250	2,0/2,7	2,5/3,5	7,0/9,8	59,4/82,0
321	Мясо тушеное	100/110	16,0/17,6	15,0/16,3	5,0/5,5	219,0/240,0
377	Пюре картофельное	120/140	3,2/3,7	4,8/5,6	7,0/8,1	84,0/98,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8

573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	600/770	25,7/29,7	23,0/26,6	54,2/71,3	526,4/640,0
Полдник						
286	Сырник из творога запеченный	100/100	15,8/15,8	5,3/5,3	17,9/17,9	182,0/182,0
406	Соус молочный сладкий	50/50	1,2/1,2	2,41/2,41	3,95/3,95	42,3/42,3
457	Чай с сахаром	150/200	0,4/0,6	0,2/0,2	7,0/10,0	28,0/40,0
	Итого в полдник	300/350	17,4/17,6	7,73/7,73	29,0/31,5	252,0/264,0
Ужин (Дежурная группа)						
230	Каша манная молочная жидкая	160/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	340/440	7,15/9,2	6,0/8,0	47,0/60,2	269,3/345,0
	Итого в день	1687/2109	57,75/66,01	53,73/66,03	185,3/231,2	1451,7/1767,0

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
140	Суп молочный с рисом	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/126,0/
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	5,5/7,2	15,1/20,5	30,1/39,4	278,0/372,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Всего во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	180/250	1,5/1,6	3,2/4,5	3,0/3,8	44,4/61,7
399	Котлеты из говядины	60/80	6,3/8,4	4,8/6,5	7,27/9,7	98,25/131,0
223	Каша пшеничная вязкая	120/140	3,2/3,7	4,8/5,6	6,69/8,12	84,0/98,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2

	Итого в обед	560/740	16,0/19,4	13,5/17,6	52,1/69,2	390,0/516,0
Полдник						
462	Какао с молоком	150/200	2,4/3,3	2,2/2,9	10,3/13,8	70,0/90,0
580	Вафля	40/40	1,5/1,5	12,2/12,2	25,0/25,0	216,0/216,0
	Итого в полдник	190/240	4,0/4,8	14,4/15,1	35,3/38,8	286,0/306,0
Ужин						
237	Каша овсяная молочная жидкая	160/200	5,9/7,4	6,6/8,3	25,5/31,5	185,0/231,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	340/440	8,25/10,6	7,6/9,5	48,0/61,3	291,3/373,4
	Итого в день	1537/1969	34,0/42,0	50,6/62,7	176,0/319,0	1288,3/1610,4

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
140	Суп молочный с гречневой крупой	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	118,0/126,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	5,5/7,2	15,1/20,5	30,1/39,7	292,0/368,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Всего во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
113	Суп картофельный с горохом	180/250	5,3/7,4	2,35/3,27	11,35/15,77	88,02/122,2
263	Макаронник с мясом	140/160	16,9/19,3	14,5/16,6	18,27/20,88	272,2/311,1
27	Салат из свеклы и моркови	50/50	0,65/0,65	3,05/3,05	3,65/3,65	44,5/44,5
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2

	Итого в обед	570/730	27,3/33,0	20,6/24,0	68,4/87,8	568,32/702,08
Полдник						
267	Яйцо отварное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63,0/63,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в полдник	220/440	7,43/8,28	5,57/5,86	22,7/30,1	169,3/205,4
Ужин (Дежурная группа)						
229	Каша « Дружба»	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
581	Пряник	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в ужин	350/440	6,2/7,3	6,0/7,0	50,4/55,7	279,0/314,5
	Итого в день	1587/2159	46,4/56,0	48,1/57,3	181,3/223,4	1351,6/1633,7

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
230	Каша манная молочная жидкая	160/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
63	Бутерброд с сыром	30/20, 40/20	2,37/1,4, 2,42/1,4	0,3/1,7,0,3/1,7	14,49/11,2,14,89/11,2	71,0/60,0 80,0/60,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	360/460	8,6/10,0	7,2/8,5	57,0/66,0	322,0/338,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Всего во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
118	Суп крестьянский с крупой	180/250	2,0/2,8	2,5/3,5	7,0/9,8	59,04/82,0
328	Жаркое по -домашнему	160/180	13,2/15,4	14,8/17,3	4,8/5,6	207,6/242,2
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	540/700	19,7/23,9	18,0/21,8	47,0/63,3	430,24/467,2

Полдник

457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
542	Булочка « Домашняя»	60/60	4,2/4,2	6,7/6,7	27,8/27,8	189,0/189,0
	Итого в полдник	210/260	4,3/4,4	6,8/6,8	35,0/37,1	217,0/217,0

Ужин (Дежурная группа)

140	Суп молочный с овсяной крупой	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
	Итого в ужин	350/440	6,9/8,0	8,02/9,02	50,0/55,4	298,0/334,0
	Итого в день	1560/1960	40,0/46,3	40,02/46,12	189,4/222,1	1310,2/1399,2

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
236	Каша рисовая молочная жидкая	160/200	2,40/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	128,0/132,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/182,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	4,1/5,6	15,0/19,3	38,4/50,0	302,0/352,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Итого во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
115	Суп картофельный с клецками	180/250	1,9/2,6	2,5/3,5	6,8/9,4	57,6/80,0
372	Котлеты из птицы припущенные	60/80	18,8/22,0	14,3/16,4	25,8/32,2	307,0/353,0
223	Каша пшеничная вязкая(гарнир)	160/200	6,5/9,0	5,1/6,4	30,0/37,0	191,7/239,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0

574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	600/720	32,0/39,3	23,0/27,3	97,8/127,4	720,0/897,0
Полдник						
481	Кисель витаминный	150/200	0,1/0,2	0,1/0,2	18,6/24,8	2,1/10,0
581	Пряник	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в завтрак	190/240	2,46/2,46	1,9/2,0	48,6/54,8	147,7/156,5
Ужин (Дежурная группа)						
153	Картофель отварной с луком	140/160	3,7/4,2	5,7/6,5	14,5/16,6	124,0/143,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	320/400	6,05/7,4	6,67/7,76	37,0/47,0	230,0/258,0
	Итого в день	1557/1909	45,0/55,5	53,24/56,36	232,0/289,3	1442,7/1706,5

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
140	Суп молочный с пшеничной крупой	160/200	5,8/7,2	5,8/7,2	27,8/34,8	187,0/233,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	7,5/9,6	17,0/23,0	45,0/58,1	361,0/475,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Итого во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
114	Суп картофельный с геркулесом	180/250	1,9/2,7	2,5/3,5	7,6/9,8	59,04/82,0
327	Гуляш из отварной говядины	100/110	20,0/24,0	19,5/23,4	3,3/3,6	258,0/283,3
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120/140	5,2/6,0	4,5/5,2	18,8/21,9	136,6/159,3

495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	600/770	31,6/38,4	27,2/33,1	65,0/83,0	617,24/750,0
Полдник						
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
580	Вафля	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в полдник	190/240	2,46/2,56	2,0/2,0	37,0/39,3	174,5/184,5
Ужин (Дежурная группа)						
140	Суп молочный с гречневой крупой	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	340/440	6,2/8,0	5,0/6,2	35,5/46,2	210,3/272,4
	Итого в день	1577/1999	48,0/58,5	51,2/64,3	193,0/237,0	1406,0/1725,0

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
230	Каша манная молочная жидкая	160/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	6,5/8,4	16,2/22,0	41,3/54,0	337,0/445,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Итого во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
93	Борщ из свежей капусты	180/250	1,9/2,7	2,5/3,5	7,6/10,0	59,04/82,0
375	Плов из отварной курицы	180/230	20,0/24,0	19,5/23,4	3,3/3,6	258,0/283,3
			5,2/6,0	4,5/5,2	18,8/22,0	136,6/159,3
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2
	Итого в обед	560/750	32,0/38,4	27,2/33,1	65,0/83,2	617,2/750,0

Полдник						
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
286	Сырник из творога запеченный	100/100	15,8/15,8	5,3/5,3	18,0/18,0	182,0/182,0
	Итого в полдник	250/300	16,0/16,0	5,4/5,4	25,0/27,3	210,0/220,0
Ужин (Дежурная группа)						
232	Каша пшенная молочная жидкая	160/200	7,2/10,0	5,2/6,4	28,3/35,4	183,1/228,8
457 576	Чай с сахаром Батон	150/200 30/40	0,1/0,2 2,25/3,0	0,1/0,1 0,87/1,16	7,0/9,3 15,42/20,56	28,0/38,0 78,3/104,4
	Итого в ужин	340/440	10,0/13,2	6,17/7,66	51,0/65,2	289,0/371,2
	Итого в день	1597/2039	65,0/76,0	55,0/68,1	192,4/240,01	1496,2/1829,0

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/118,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,6/2,2	11,0/15,4	10,0/14,0	146,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	347/449	5,5/7,2	15,1/20,5	30,1/40,0	278,0/360,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Итого во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
125	Суп с крупой и томатом	180/250	1,8/2,5	2,7/3,8	8,0/11,3	64,2/89,2
376	Рагу из птицы	160/200	19,0/21,0	15,2/19,0	12,7/16,0	255,0/319,0
495	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,5/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,2/12,03	41,2/62,0
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,4/2,7	0,3/0,5	12,0/15,5	59,4/79,2

	Итого в обед	540/720	25,3/29,2	19,0/24,0	56,0/75,0	483,0/633,4
Полдник						
464	Кофейный напиток	150/200	1,0/1,4	0,9/1,2	8,5/11,4	47,2/63,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
	Итого в полдник	190/240	4,0/4,4	4,82/5,12	38,26/41,16	213,2/229,0
Ужин (Дежурная группа)						
237	Каша овсяная молочная жидкая	160/200	6,9/9,0	6,0/7,4	23,5/31,4	182,1/228,0
457	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	360/440	9,25/12,2	7,0/9,0	46,0/61,2	288,4/370,4
	Итого в день	1597/1949	44,5/53,0	46,0/59,0	180,46/869,26	1305,6/1636,0