

СОГЛАСОВАНО

с Советом родителей

Протокол № 4

от 31.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 217»

Г.Г. Павлинова

Приказ от 30.05.2024 г. № 108



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 217»
Ленинского района г. Саратова

принято на педсовете

Протокол от

30.05.2024 года № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
День 1													
Завтрак	Каша гречневая с маслом с сахаром	150	200	4.19	5.3	5.85	7.92	22.55	24.9	175.74	232.57	Тк 1	
	Чай сладкий	180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.98	8.98	27.86	23.88	Тк 56	
	Бутерброд с сыром	20/10	20/15	5.41	7.3	5.8	7.08	14.47	20.62	90.9	133.05	Тк 3	
	Итого за завтрак	360	435	9.6	12.6	11.65	15.0	50.00	54.5	294.5	389.5		
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	6.3	8.1	7.05	8.58	30.0	38.1	199.5	199.5		
	Итого за 2 завтрак	200	250	6.3	8.1	7.05	8.58	30.0	38.1	199.5	199.5		
Обед	Суп с клецками на вегетарианском бульоне	170	200	5.17	7.26	7.57	9.679	20.27	29.90	159.21	241.76	Тк 5	
	Рагу овощное	150	200	5.20	7.3	8.02	9.64	18.03	26.02	158.63	203.90	Тк 6	
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44	Тк 7	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	4.26	0.68	0.68	23.44	23.44	114.4	114.4		
Итого за обед		530	690	14.70	18.90	16.45	19.99	70.00	88.9	465.5	598.5		
Уплотненный полдник	Вареники ленивые отварные	100	120	4.73	7.23	5.28	13.57	10.5	21.1	102.4	146.99	Тк 8	
	Соус сметанный	50	60	1.03	1.2	3.63	6.5	2.75	4.13	41.08	81.56	Тк 9	
	Какао с молоком	180	200	3.04	3.37	2.68	2.96	11.00	12.53	79.62	89.55	Тк 10	
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
Итого за уплотненный полдник	Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.8	44.65	47.00		
	Итого за уплотненный полдник	445	500	10.72	13.74	12.13	23.59	43.6	57.6	316.35	413.7		
Итого за день		1535	1875	41.32	53.34	47.28	67.16	193.6	239.1	1275.85	1601.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы		я	я	с	
		я	с	я	с	я	с	я	я				
День 2													
Неделя 1	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	200	1.77	2.08	3.25	4.95	16.18	18.78	130.52	173.86	Тк 11
		Кофейный напиток на молоке	180	200	2.92	3.22	2.60	2.87	14.1	16.85	90.58	105.09	Тк 12
		Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60	
		Итого за завтрак	350	420	6.23	6.84	6.01	7.98	40.32	45.67	269.7	327.55	
Итого за 2 завтрак	2 завтрак	Молоко кипяченное	180	230	5.1	6.6	4.69	6.64	15.47	24.17	126.6	186.6	
		Кондитерские изделия	20	20	1.5	1.5	2.36	2.36	14.98	14.98	83.40	83.40	Тк 4
		Итого за 2 завтрак	200	250	6.6	8.1	7.05	9.0	30.45	39.15	210.0	270	
		Борщ на мясном бульоне	170	200	1.98	4.76	6.95	9.54	36.83	53.71	216.49	322.35	Тк 57
Обед	Итого за обед	Плов с мясом	170	200	9.09	9.79	8.82	10.78	9.5	12.63	153.71	186.65	Тк 15
		Компот из с /ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	1.28	1.56	5.40	6.60	Тк 7
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	4.26	0.68	0.68	23.44	23.44	114.4	114.4	
		Итого за обед	550	690	15.4	18.9	16.45	21.00	71.05	91.35	490.0	630	
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	70	5.602	6.66	6.77	8.56	7.61	15.48	60.71	115.84	Тк 16
		Картофельное пюре	130	150	3.78	4.85	4.44	5.87	17.69	22.8	171.52	209.90	Тк 17
		Чай с лимоном	180	200	0.04	0.05	0.00	0.01	6.1	7.13	24.52	28.66	Тк 2
		Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60	
Итого за день	Итого за день	Итого за уплотненный полдник	390	440	10.62	13.1	11.37	14.6	41.44	55.45	305.35	403	
		Итого за день	1490	1800	38.85	46.94	40.88	52.58	183.26	231.62	1275.05	1630.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты	
				Белки		Жиры		Углеводы						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я		с
День 3														
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5.02	9.65	8.81	13.47	20.71	36.97	183.78	310.25	Тк 24		
	Какао с молоком	180	200	3.04	1.41	2.68	1.21	11.00	9.24	79.62	53.15	Тк 10		
	Бутерброд с сыром	20/10	20/15	5.41	7.3	5.8	7.08	14.47	20.62	90.9	133.05	Тк 3		
Итого за завтрак		360	415	13.47	18.36	17.29	21.76	46.18	66.83	354.3	496.45			
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	6.3	8.1	7.05	9.0	30.45	39.15	210.0	270			
Итого за 2 завтрак		200	250	6.3	8.1	7.05	9.0	30.45	39.15	210.0	270			
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	170	200	3.07	3.6	5.95	8.16	18.7	21.51	120.04	172	Тк 62		
	Капуста тушеная	110	130	3.0	3.22	4.34	5.84	13.6	15.59	92.3	98.14	Тк 20		
	Котлета из курицы	60	70	4.3	5.45	5.48	6.0	7.05	9.09	130.0	146.1	Тк 63		
	Компот из с /ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	8.54	33.26	34.46	Тк 7		
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.0	23.44	36.62	114.4	179.3			
Итого за обед		550	690	14.7	18.9	16.45	27.0	71.05	91.85	490	630			
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	100	120	8.54	11.51	11.21	14.73	24.0	36.33	226.95	317.79	Тк 50		
	Кисельная подлива	50	60	0.00	0.00	0.00	0.00	1.3	1.95	5.30	7.95	Тк 23		
	Сок	250	250	2.25	2.25	0.25	0.4	22.5	22.5	95	95			
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60			
Итого за уплотненный полдник		420	450	12.33	15.3	11.62	15.29	57.84	70.82	375.85	469.34			
Итого за день		1530	1805	46.8	60.66	52.41	73.05	205.52	268.65	1430.15	1865.79			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
День 4													
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5.14	7.84	8.89	11.87	17.61	25.31	172.82	258.31		Тк 18
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2.92	3.22	2.6	2.87	14.1	16.85	90.58	105.09		Тк 12
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
	Итого за завтрак	380	420	9.6	12.6	11.65	14.9	41.75	52.2	312	412		
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	230	5.1	6.6	4.69	6.64	15.47	24.17	126.6	186.6		Тк 4
	Кондитерские изделия	20	20	1.2	1.5	2.36	2.36	14.98	14.98	83.40	83.40		
Итого за 2 завтрак		200	250	6.3	8.1	7.05	9.0	30.45	39.15	210.0	270		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	170	200	3.52	4.42	3.95	4.88	14.75	18.06	99.8	122.22		Тк 58
	Жаркое по-домашнему из печени	170	200	6.85	7.85	11.82	15.12	24.6	27.13	242.54	290.04		Тк 61
	Компот из с /ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44		Тк 7
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	114.4	179.3		
Итого за обед		550	690	14.7	18.9	16.45	21.0	71.05	91.35	490.0	630.0		
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	3.0	4.0	4.31	6.72	21.62	32.32	102.81	168.19		Тк 37
	Тефтели рыбные	60	70	5.02	6.83	7.28	8.11	7.23	9.28	149.57	175.15		Тк 28
	Свекла отварная	40	60	0.90	1.08	0.00	0.00	5.40	6.48	24.50	29.40		Тк 51
	Чай с лимоном	180	200	0.04	0.05	0.00	0.01	6.1	7.13	24.52	28.66		Тк 2
Итого за уплотненный полдник	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
	Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.80	44.65	47.00		
	Итого за день	495	600	10.88	13.9	12.13	15.4	59.7	75.05	394.65	497		
	Итого за день	1625	1960	41.48	53.5	47.28	60.3	202.95	257.75	1406.65	1809		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
День 5													
Завтрак	Омлет натуральный	150	180	4.52	7.69	8.81	12.495	21.46	35.43	201.28	296.4	Тк 29	
	Какао с молоком	180	200	3.04	3.37	2.68	2.96	11.00	12.53	79.62	89.55	Тк 10	
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.55		
Итого за завтрак		350	400	9.1	12.6	11.65	15.615	42.5	58.0	329.5	434.5		
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	6.0	8.1	7.05	9.5	30.9	40.2	220.5	283.5		
Итого за 2 завтрак		200	250	6.0	8.1	7.05	9.5	30.9	40.2	220.5	283.5		
Обед	Суп гороховый на м/б	170	200	2.87	3.79	4.71	4.86	10.9	13.97	94.38	110.82	Тк 30	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	200	6.8	8.48	11.06	16.141	29.5	33.67	272.46	332.94	Тк 52	
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44	Тк 7	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	114.4	179.3		
Итого за обед		550	690	14.0	18.9	16.45	22.001	72.1	93.8	514.5	661.5		
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	50/10	70/20	6.44	7.53	5.46	6.42	48.97	64.13	273.11	345.86	Тк 46	
	Каша манная молочная жидкая	150	200	3.52	5.96	6.29	9.285	20.37	28.07	69.87	97.98	Тк 44	
	Сок	250	250	2.25	2.25	0.25	0.4	22.5	22.5	95	95		
Итого за уплотненный полдник		460	540	12.21	15.74	12.0	16.105	91.84	114.7	437.98	538.84		
Итого за день		1560	1880	41.31	55.34	47.15	63.221	237.34	306.7	1502.48	1918.34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
День 1													
Завтрак	Вермишель отварная с маслом, сахаром	150	200	4.19	5.30	5.85	7.92	22.55	24.90	175.74	232.57		Тк 32
	Чай сладкий	180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	5.98	5.98	23.88	23.88		Тк 49
	Бутерброд с сыром	20/10	20/15	5.41	7.30	5.80	7.08	11.47	20.62	90.90	133.05		Тк 3
	Итого за завтрак	360	435	9.60	12.60	11.65	15.00	50.0	54.5	294.50	389.5		
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	6.3	8.1	7.5	8.58	30.0	38.1	199.5	256.5		
Итого за 2 завтрак		200	250	6.3	8.1	7.5	8.58	30.0	38.1	199.5	256.5		
Обед	Суп крестьянский на вегетарианском бульоне	170	200	5.17	7.26	7.57	9.679	20.27	29.90	159.21	241.76		Тк 33
	Рагу овощное	150	200	5.20	7.30	8.02	9.64	18.03	26.02	158.63	203.90		Тк 6
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44		Тк 7
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	4.26	0.68	0.68	23.44	23.44	114.4	179.3		
Итого за обед		530	690	14.70	18.90	16.45	19.99	70.0	88.90	465.5	598.50		
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	120	4.73	7.23	5.28	13.57	10.50	21.10	102.4	146.99		Тк 35
	Соус сметанный	50	60	1.03	1.2	3.63	6.50	2.75	4.13	41.08	81.56		Тк 9
	Какао с молоком	180	200	3.04	3.37	2.68	2.96	11.00	12.53	79.62	89.55		Тк 10
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
Итого за уплотненный полдник	Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.8	44.65	47.00		
Итого за уплотненный полдник		445	500	13.72	13.74	12.13	23.59	43.6	57.6	316.35	413.7		
Итого за день		1535	1875	44.32	53.34	47.73	67.16	193.6	239.1	1275.85	1658.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Неделя 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150	200	1.77	2.63	2.75	4.70	17.93	20.53	148.02	193.86	Тк 6
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2.92	3.22	2.6	2.87	14.1	16.85	90.58	105.09	Тк12
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60	
		350	420	6.23	7.39	5.51	7.73	42.07	47.42	287.2	347.55	
		Молоко кипяченое	180	230	5.1	6.93	4.39	6.49	16.52	25.22	137.1	198.6
	Кондитерские изделия	20	20	1.5	1.5	2.36	2.36	14.98	14.98	83.4	83.4	
Итого за 2 завтрак		200	250	6.6	8.43	6.75	8.85	31.50	40.2	220.5	282.0	
Обед	Борщ на мясном бульоне	170	200	2.69	3.40	3.09	4.80	14.70	17.39	81.46	154.51	Тк 57
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	2.81	2.90	4.12	6.0	18.88	18.67	122.30	131.30	Тк 37
	Соус томатный	10	30	0.70	0.91	1.09	2.05	4.30	6.00	48.79	52.72	Тк 40
	Тефтели из мяса	60	70	4.87	5.83	6.77	6.80	3.92	5.58	114.29	101.73	Тк 64
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44	Тк 7
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	114.4	179.3	
Итого за обед		550	740	15.4	19.67	15.75	20.65	73.50	93.80	514.50	658.0	
Уплотненный полдник	Рыба по-польски	120	150	9.08	12.11	10.71	14.19	27.17	41.18	250.37	350.52	Тк 39
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0.04	0.05	0.00	0.01	6.1	7.13	24.52	28.66	Тк 2
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.6	48.60	
Итого за уплотненный полдник		320	370	10.66	13.7	10.87	14.36	43.31	58.35	323.49	427.72	
Итого за день		1420	1780	38.89	49.19	38.88	51.59	190.38	239.77	1345.69	1715.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
День 3														
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	180	5.27	8.065	9.31	12.03	20.71	33.68	186.28	276.35	Тк48		
	Какао с молоком	180	200	3.04	3.37	2.68	2.96	11.00	12.53	79.62	89.55	Тк10		
	Бутерброд с сыром	20/10	20/15	5.41	7.3	5.8	7.08	11.47	20.62	90.9	133.05	Тк 3		
Итого за завтрак		360	415	13.72	18.735	17.79	22.07	43.18	66.83	356.8	498.95			
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	6.45	8.325	7.35	9.15	30.45	39.15	211.5	271.0			
Итого за 2 завтрак		200	250	6.45	8.325	7.35	9.15	30.45	39.15	211.5	271.0			
Обед	Суп гороховый на м/б	170	200	2.87	3.61	4.71	4.8	10.9	13.97	94.38	109.62	Тк30		
	Макаронные изделия отварные	110	130	3.24	3.32	5.42	7.61	21.01	22.07	82.38	127.54	Тк27		
	Гуляш из печени	60	70	3.24	4.785	6.34	7.94	2.04	2.67	114.58	149.2	Тк60		
	Свекла отварная	50	60	0.90	1.08	0.00	0.00	5.40	6.48	24.50	29.40	Тк51		
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44	Тк7		
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	144.4	179.3			
		600	750	15.05	19.425	17.15	21.35	71.05	91.35	493.50	633.50			
Итого за обед		100	120	8.83	11.935	11.71	14.69	24.12	37.48	230.07	325.95	Тк22		
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	50	60	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	1.95	5.30	7.95	Тк23		
	Кисельная подлива	250	250	2.25	2.25	0.25	0.4	22.5	22.5	95	95			
	Сок	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60			
Итого за уплотненный полдник		420	450	12.62	15.725	12.12	15.25	57.96	71.97	378.97	477.5			
Итого за день		1580	1865	47.84	62.21	54.41	67.82	202.64	269.3	1440.77	1880.95			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
День 4													
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	5.14	7.84	8.89	11.87	17.61	29.36	172.82	258.31		Тк 44
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2.92	3.22	2.60	2.87	14.1	16.85	90.58	105.09		Тк 12
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
		350	400	9.60	12.60	11.65	14.90	41.75	56.25	312.0	412.0		
Итого за завтрак	Молоко кипяченое	180	230	4.8	6.6	4.69	6.64	15.47	24.17	126.6	186.6		Тк 4
	Кондитерские изделия	20	20	1.5	1.5	2.36	2.36	14.98	14.98	83.4	83.4		
Итого за 2 завтрак		200	250	6.54	7.94	6.86	8.11	23.44	25.79	177.0	203.0		
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	170	200	3.31	4.34	6.82	7.73	15.60	19.11	142.88	167.92		Тк 65
Обед	Зразы рисовые с отварным мясом кур	130	140	6.16	6.85	8.95	12.27	18.35	19.60	174.96	214.94		Тк 42
	Свекла отварная	50	60	0.90	1.08	0.00	0.00	5.40	6.48	24.50	29.40		Тк 51
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	8.26	9.54	33.26	38.44		Тк 7
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	114.40	179.3		
Итого за обед		560	690	14.7	18.90	16.45	21.0	71.05	91.35	490.0	630.0		
	Картофельное пюре	130	150	3.78	4.85	4.44	5.87	27.69	32.81	171.52	209.9		Тк 17
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	80	5.18	7.11	7.15	8.97	7.04	16.42	106.0	167.62		Тк 43
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0.04	0.05	0.00	0.01	6.1	7.13	24.52	28.66		Тк 2
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60		
	Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.80	44.65	47.0		
Итого за уплотненный полдник		495	550	10.92	13.95	12.13	15.41	76.2	76.2	395.29	501.78		
	Итого за день	1510	1790	41.76	53.39	47.09	59.42	205.73	249.59	1214.29	1746.78		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ тех. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
День 5														
Неделя 2														
Завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	180	4.27	6.765	8.81	11.78	19.71	33.68	181.28	273.85		Тк 47	
	Какао с молоком	180	200	3.04	3.37	2.68	2.96	11.00	12.53	79.62	89.55		Тк 10	
	Батон	20	20	1.54	1.54	0.16	0.16	10.04	10.04	48.60	48.60			
Итого за завтрак		350	400	8.85	11.675	11.65	14.90	40.75	56.25	309.50	412.0			
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	250	5.85	7.545	7.05	9.0	29.85	39.15	208.50	270.0			
Итого за 2 завтрак		200	250	5.85	7.545	7.05	9.0	29.85	39.15	208.50	270.0			
Обед	Свекольник на м/б	170	200	4.87	5.50	4.11	4.70	9.57	15.37	80.47	110.92		Тк 41	
	Жаркое по -домашнему	170	200	3.11	3.41	7.73	10.6	27.38	29.82	184.95	221.05		Тк 26	
	Сельдь	32	37	1.34	2.065	3.93	4.7	0.00	0.00	69.44	80.29		Тк 55	
	Компот из с/ф	150	200	0.07	0.09	0.00	0.00	9.26	9.54	37.24	38.44		Тк 7	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	40/50	4.26	6.54	0.68	1.00	23.44	36.62	114.40	179.30			
Итого за обед		582	727	13.65	17.605	16.45	21.0	69.65	91.35	486.50	630.0			
Уплотненный полдник	Пирожок с капустой	70	80	5.21	7.165	5.46	7.46	24.66	35.21	173.58	242.02		Тк 31	
	Каша пшенная молочная жидкая	180	200	4.54	5.41	6.29	7.54	19.11	24.06	150.04	184.1		Тк 11	
	Сок	250	250	2.25	2.25	0.25	0.4	22.5	22.5	95	95			
Итого за уплотненный полдник		500	530	12.0	14.825	12.0	15.4	66.27	81.77	418.62	521.12			
Итого за день		1632	1907	40.35	51.65	47.15	60.3	206.52	268.52	1423.12	1833.12			