УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Чебыкина Н.А.

Подписано цифровой подписью:
Чебыкина Нина Анатольевна
DN: cn=Чебыкина Нина Анатольевна,
ou=МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10,
email=douskazka10@yandex.ru, c=RU

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 10

Перспективное десятидневное меню на осенне – зимний период
Для детей с 12 часовым пребыванием

Осенне-зимний вариант

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	120	150	3/3,7	4,9/6,1	18,1/22,7	129/161,2	0,13/0,16	67 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	50	0,5/0,6	2,9/3,6	2,4/3	38/47,5	0,3/0,37	15 (1)
	Борщ с фасолью	180	200	2,5/2,84	3,6/4	10,5/11,6	85,1/94,6	4,5/5	1у
	Биточки рыбные запеченные	60	80	9,1/13	3,3/4,4	6/7,7	89,8/121,8	0,54/0,82	255 (2)
	Пюре картофельное	98	104	1,9/2,2	2,7/3,2	15,4/17,3	93,3/115,6	15,27/16,83	142 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Булочка домашняя	57	70	4,4/5,4	10,7/10,9	28,6/38,6	228,2/273,7	0	194 (1)
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
	Сырники из творога с морковью	150	200	13,1/18,3	19,2/25,2	20,8/30,7	307,6/422,7	1/1,65	91 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**49,1/65**	**59/70,6**	**194,5/255,2**	**1502,3/1816,4**	**26,8/30,4**	

Осенне-зимний вариант

ВТОРОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак	Каша рассыпчатая пшенная с фруктами	150	200	5,9/7,8	6,5/7,6	46,3/61,6	265,4/344,6	0,88/1,2	167 (2)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Обед	Салат из моркови	45	50	0,5/0,6	5/5	4/4,6	62,8/65,9	0,5/2,2	8 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	120	150	5,6/7	3,5/4,3	5,8/7	91,5/114,4	3,4/4,3	81 (2)
	Жаркое по- домашнему	100	120	5,3/6,3	5,4/6,5	9,7/11,6	121,8/146,2	2,05/2,46	106 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Оладьи с повидлом	165	165	9,3	8,6	81,3	440,6	0	205 (1)
	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Ужин	Каша гречневая вязкая на молоке	120	150	4,1/5,2	6,1/7,8	15/18	133,4/166,7	0,54/0,67	58 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Какао с молоком	150	180	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Итого за день				**43,8/53,7**	**43,9/50,1**	**261/315,9**	**1646,7/1969,5**	**14,8/19,3**	

Осенне-зимний вариант

ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	120	150	5,4/6,3	6,2/7,7	24,1/30,1	174/217,4	0,97/1,2	63 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Свекольник	150	200	1,5/1,9	2,2/2,9	11,8/15,3	72,6/94,5	9,8/12,5	22 (1)
	Рулет с луком и яйцом	75	90	7,3/8,7	5,6/6,8	6/7,2	107/129	0,5/0,6	295 (2)
	Каша гречневая рассыпчатая	80	100	4,7/5,7	3,9/4,8	22/27,4	144,2/180,2	0	127 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Молоко кипяченое	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,1/9,4	88,2/117,6	0,9/1,2	178 (1)
Ужин	Рагу из овощей	150	200	2,9/3,9	7,4/9,9	13,1/17,5	131,2/175	10,65/14,2	54 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**36,1/46**	**37,1/46,6**	**168,4/224**	**1157,1/1511,6**	**30,4/42,7**	

Осенне-зимний вариант

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	120	150	5,6/6,8	6,7/9	24,5/30,6	180,6/230,8	0	65 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Салат из квашеной капусты	55	85	0,4/0,6	5	0,9/1,4	50/53,3	15/24	6 (1)
	Суп лапша домашняя	150	200	2/2,7	2,8/3,7	10,5/15	74.9/104,4	0,4/0,5	31 (1)
	Биточки, рубленые из птицы	60	80	8,6/11,5	9,9/13,3	4,9/6,5	146,4/195,2	0	306 (2)
	Каша пшеничная	90	110	3,7/5	0,5/4,1	20,5/27,6	119,4/166,9	0	129 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Пудинг творожный со сметанным соусом	200/10	200/10	27,9	28,6	42,9	530	0,4	81 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**63,3/74**	**66,3/78,2**	**195,9/249,3**	**1642,7/1991,3**	**24,6/39,3**	

Осенне-зимний вариант

ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	200	6,9/7,7	10,6/11,8	32/35,5	251/279	0	60 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Сыр «Российский»	10	15	2,3/3,5	3/4,5	0	36,3/55,6	0	7 (2)
	Какао с молоком	150	180	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Обед	Салат из моркови и яблок	40	50	0,34/0,4	2/2,5	3,1/3,9	32,6/40,9	2,78/3,4	9 (1)
	Суп крестьянский с перловой крупой	180	200	1,7/2,1	4,3/5,7	9,6/12,6	83,6/110,3	16,2/19,2	28б (1)
	Печень говяжья по - строгановски	70	90	12,2/15,7	8,8/11,3	5,4/6,9	149,4/192,1	11,9/15,3	114 (1)
	Макароны отварные	80	100	2,8/3,5	0,3/0,37	0,45/0,57	84/105	0	134 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Ватрушка с творогом	45	45	4,7	4,9	14,8	129,2	0	208 (1)
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,2/2,9	2,5/3,3	14,5/21	89/125,2	0	176 (1)
Ужин	Котлеты картофельные с капустой	220	250	7,6/8,7	13/14,8	37,6/42,7	301/343	8/9,45	1м
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**52,9/65,6**	**58,2/69,4**	**195/246**	**1598,4/1942,3**	**40,3/49**	

Осенне-зимний вариант

ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	100	4,7/5,7	3,9/4,8	22/27,4	144,2/180,2	0	127 (1)
	Омлет натуральный	65		5,8	9	1,5	109,5	0	75 (1)
	Сосиска молочная отварная		50	5,5	11	0,2	130,5	0	1ж
	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,4	3,8	59,5	3,5	1р
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,2/2,9	2,5/3,3	14,5/21	89/125,2	0	176 (1)
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Обед	Салат из зеленого горошка	30	50	0,9/1,49	1,5/2,5	2,4/3,5	26,3/42,4	0	136 (1)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	120	150	1,7/2,1	1,3/1,7	14/16,8	74,5/90,8	0,65/0,8	25 (1)
	Котлеты рыбные паровые	80	100	20,2/25,3	0,7/0,89	5,1/6,4	100,7/125,9	0	93 (1)
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	80	100	2,6/3,2	10,1/12,6	16,8/20,9	168,1/209,6	0	131 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	20	1,4	0,3	8,1	40,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Булочка домашняя	57	70	4,4/5,4	10,7/10,9	28,6/38,6	228,2/273,7	0	194 (1)
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Рагу из овощей	150	200	2,9/3,9	7,4/9,9	13,1/17,5	131,2/175	10,65/14,2	54 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Итого за день				**67,3/81**	**74,4/84,2**	**212/269,4**	**1786,4/2160,3**	**22,2/26,9**	

Осенне-зимний вариант

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	120	150	3/3,7	4,9/6,1	18,1/22,7	129/161,2	0,13/0,16	67 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	50	0,7/0,9	4/5	3,1/4	50,8/64	0	14 (1)
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	1,1/1,4	4,5/6	6,1/8,3	69,4/93,1	14,3/19,2	34 (1)
	Гуляш из говядины	80	100	13,7/18,6	11,6/16,9	2,8/3,7	170,6/232,3	0	105 (1)
	Рис отварной	80	100	2,1/2,6	2,8/3,6	21,5/25,8	120/145,9	0	132 (1)
	Кисель из повидла	150	180	0	0	28,8/34,5	111/133,2	0	162 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Молоко кипяченое	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,1/9,4	88,2/117,6	0,9/1,2	178 (1)
Ужин	Вареники ленивые со сметанным соусом	210/10	210/10	32,7	12,1	33,8	373,3	0	79 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**66,8/74,7**	**51,5/63,8**	**188,4/234,1**	**1478,6/1809,2**	**15,3/20,5**	

Осенне-зимний вариант

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	120	150	4,5/5,6	4,4/5,7	24,6/30,8	156/197	0	68 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Сыр «Российский»	10	15	2,3/3,5	3/4,5	0	36,3/55,6	0	7 (2)
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,9	3,3	21	125,2	0	176 (1)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Винегрет	50	50	0,63	5	4,15	64,6	3.6	1 (1)
	Борщ из свежей капусты и картофелем	120	150	4,4/5,6	3,4/4,4	5,7/7,1	75/93,6	5,47/6,8	17 (1)
	Запеканка картофельная с мясом	120	150	9,1/11,4	7,1/8,9	19,3/24,1	178/222	2,8/3,5	110 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Какао с молоком	150	180	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
	Печенье Курабье	20	20	0,6	1,58	6	39,6	0	1з
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	6,5/8,6	6,9/9,2	38,5/51,4	243/324	0	129 (1)
	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,4	3,8	59,5	3,5	1р
	Яйцо отварное	20	40	0,5/1	2,3/4,6	0,15/0,3	30,8/61,7	0	213 (2)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Итого за день				**45,6/58,6**	**47,1/62,3**	**219,8/312,1**	**1533,6/1615,6**	**25,4/26,3**	

Осенне-зимний вариант

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	200/10	22,5	18,5	24,5	392,5	0,54	80 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Помидор соленый	40	50	0,4/0,5	0,04/0,05	0,64/0,8	5,2/6,5	4/5	1с
	Суп с клецками	150	200	3,8/5,1	1,3/1,7	12,7/16,9	85,7/114	3,1/4,2	1п
	Котлеты куриные	80	100	12,6/15,8	13,1/16,4	13,5/16,8	223/278,7	0	1н
	Картофельное пюре	80	100	3,12/3,9	2,48/3,1	7,52/9,4	64,8/81	13,6/17,2	142 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Булочка домашняя	57	70	4,4/5,4	10,7/10,9	28,6/38,6	228,2/273,7	0	194 (1)
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Каша манная молочная вязкая	180	200	6,9/7,7	10,6/11,8	32/35,5	251/279	0	60 (1)
	Хлеб Донской с повидлом	20	20	0,9	1,3	10,5	58,5	0	1т
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**66,3/77,6**	**69,3/76,6**	**195,8/250,4**	**1719,9/2053,9**	**27,7/38,5**	

Осенне-зимний вариант

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	120	150	5,6/6,8	6,7/9	24,5/30,6	180,6/230,8	0	65 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Салат из тушеной свеклы	100	120	1,6/1,9	3/3,6	8,1/9,8	68,5/82,2	1,27/1,52	1о
	Рассольник домашний	120	150	1/1,3	2,5/3,1	6,5/8,2	53,6/67	5/6,3	20 (1)
	Плов из отварной говядины	100	120	13/16,2	9,4/11,6	17,9/19,5	207,9/247	0,45/0,52	115 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пирожок с повидлом	60	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0	213 (1)
Ужин	Пюре картофельное	98	104	1,9/2,2	2,7/3,2	15,4/17,3	93,3/115,6	15,27/16,83	142 (1)
	Яйцо отварное	20	40	0,5/1	2,3/4,6	0,15/0,3	30,8/61,7	0	213 (2)
	Зеленый горошек консервированный	25	40	0,9/1,4	0	2,5/3,9	13,6/21,8	2,5/4	135 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Итого за день				**38,3/48,4**	**36,6/46,1**	**173,4/220,9**	**1185,4/1521,4**	**34,5/45**	