УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №255»
_____ О.А. Артемова
от 03.07.2023 № 90-осн

Артемова Оксана Александровна

Подписано цифровой подписью: Артемова Оксана Александровна
Дата: 2023.07.25 17:25:00 +07'00'

МБДОУ «Детский сад №255»

Основное (организованное) меню
Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет; с 3 лет до 7 лет

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет/ с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Каша «Дружба» на молоке с сахаром и маслом	140/150	3/4	3,5/4,4	14,5/18,1	101,3/126,7	54-16к
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/35/58/12	1,5/2,1/1,8/3,5	4,7/6,6/2,2/4,4	9,1/12,7/0	85/119/26,9/53,8	1
итого за завтрак		***368/422***	***14/18,2***	***16,6/22,3***	***32,4/42,4***	***334,3/442,1***	
обед	Лук дольками	30/50	0,35/0,7	0,05/0,1	1,15/2,3	6,4/12,8	54-3з
	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом говядины	150/180	3,4/4,1	4,2/5,1	4,2/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Азу из говядины	80/100	8,9/12	9,3/12,4	1,4/1,9	125,5/167,5	54-1м
	Перловый гарнир	80/100	3,2/3,7	3,8/4,5	22,3/26,4	137,2/162,1	54-5г
	Кисель с витамином «С»	150/180	0,2/0,2	0/0	9,8/13	39,7/52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***19,55/24,9***	***14,27/17,85***	***55,45/68,6***	***480,1/597,8***	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	1,9/3,2	3/5	15,7/26,2	97,4/162,3	
	Молоко кипяченое	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***275/330***	***6,7/9***	***7,3/10,2***	***32,5/45***	***224,2/308,3***	
ужин	Сырники творожные	130/150	25,4/29,4	7,4/8,6	26,8/31	276,5/319,1	54-6т
	Соус молочный (сладкий)	30/50	1,0/1,8	2,2/3,7	2,8/4,8	35,7/59,6	54-5
	Чай с сахаром	180/200	0,2/0,2	0/0	4,9/6,5	20,1/26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/435***	***28,1/33,5***	***14,3/18,9***	***43,6/55***	***417,3/524,5***	
Итого за день:		***1548/1857***	***68,35/85,6***	***52,47/69,25***	***163,95/211,0***	***1455/1872***	

День 2							
завтрак	Каша кукурузная на молоке с сахаром и маслом	150/160	3,5/4,4	3,5/4,4	19,8/24,8	124,7/ 155,9	54-1к
	Какао на молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	54-21гн
	Хлеб пшеничный с маслом	25/35/5	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	1
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
итого за завтрак		***370/420***	***13,3/ 15,5***	***14,9/ 18,2***	***38,7/ 49,2***	***341,6/ 421,86***	
обед	Свежий огурец	30/50	0,25/0,4	0,05/ 0,08	0,75/ 1,25	4,25/ 7,08	54-2з
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	150/180	3,5/4,2	4,3/5,2	10,2/12,2	94,1/112,9	54-3с
	Бигус с мясом кур	160/200	16,6/22,1	16,4/21,8	9,9/13,2	254,6/339,5	54-10м
	Компот из изюма с витамином «С»	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,8/18,4	56,9/75,8	54-4хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***24,15/ 31,3***	***21,35/ 27,78***	***51,25/ 64,95***	***512,05/ 654,88***	
полдник	Растягай с повидлом	50/60	3,0/3,7	1,4/1,7	32,4/38,9	154,5/ 185,4	54-14в
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	1,5/1,8	6/7,2	56/67	401
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***295/340***	***7,8/9,5***	***3,2/3,9***	***47,7/ 55,9***	***252,3/ 296,4***	
ужин	Вермишель в молоке	150/180	4,1/4,9	3,4/4,0	13,3/16,0	189,9/281,7	54-19к
	Чай с сахаром	180/200	0,2/0,2	0/0	4,9/6,5	20,1/26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***355/415***	***5,8/7,2***	***8,1/10,6***	***27,3/35,2***	***295/ 427,5***	
Итого за день:		***1560/ 1845***	***51,05/ 63,5***	***47,55/ 60,48***	***164,95/ 205,25***	***1400,95/ 1800,64***	

День 3							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Каша пшенная на молоке с сахаром и маслом	150/160	5/6,2	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-24к
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом	25/35/5	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	1
итого за завтрак		***370/420***	***14,2/ 16,9***	***17/ 21,1***	***40,5/ 52,5***	***371/ 467,8***	
обед	Отварная свекла	30/50	0,5/0,7	0,1/0,1	2,6/4,3	12,6/21	54-28з
	Суп гороховый с мясом говядины	150/180	4,8/5,8	0,1/2,5	11,1/13,4	81,1/99,8	54-25с
	Оладьи из печени	60/70	8,7/12,2	5,7/8,0	7,8/11,0	117,1/163,9	54-35м
	Картофельное пюре	100/130	2,3/2,8	3,8/4,5	14,4/ 17,1	102,2/ 120,7	54-11г
	Компот из протертой ягоды/варенья с витамином «С»	150/180	0,2/0,2	0,1/0,1	6,3/7,5	26,6/31,9	54-7хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***20/ 25,9***	***10,3/ 15,8***	***58,8/ 73,2***	***441/ 556,9***	
полдник	Крендель витой	60/70	4/4,6	7/8,1	30,2/35,2	200,1/233,4	54-16в
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	1,5/1,8	6/7,2	56/67	401
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***305/350***	***8,8/10,4***	***8,8/10,3***	***45,5/ 52,2***	***297,9/ 344,4***	
ужин	Суфле из рыбы (минтай/горбуша/скумбрия)	120/150	20,6/25,7	8,8/11	5,2/6,5	183,2/229	54-6р
	Томатный соус	40/50	1,2/1,6	0,9/1,2	3,5/4,4	28,3/35,4	54-3
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/415***	***24/ 30,3***	***14,4/ 18,8***	***32,9/ 41,7***	***360,5/ 459,4***	
Итого за день:		***1580/ 1855***	***67/ 83,5***	***50,5/ 66***	***177,7/ 219,6***	***1470,4/ 1828,5***	

День 4							
завтрак	Творожно-манный пудинг	130/150	23,7/29,7	8,5/10,7	17,3/ 21,7	241/231,5	54-1т
	Соус молочный (сладкий)	40/50	1,0/1,8	2,2/3,7	2,8/4,8	35,7/59,6	54-5
	Какао на молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	54-21гн
	Хлеб пшеничный с маслом	25/35/5	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	1
итого за завтрак		***350/420***	***29,7/ 37,8***	***18,1/ 24,2***	***38,7/ 50,6***	***437/ 500,46***	
обед	Отварная морковь	30/50	0,4/0,6	1/1,6	2,1/3,5	18,8/31,3	54-27з
	Суп фасолевый со сметаной с мясом говядины	150/180	5,0/6,1	3,4/4,2	10,8/12,9	94,4/113,3	54-9с
	Котлета из говядины	60/70	7,4/10,4	5,6/7,8	7,4/10,4	110/164	54-4м
	Рожки отварные	100/130	4,2/4,9	0,6/0,7	22,8/26,9	113,7/134,4	54-1г
	Компот из изюма с витамином «С»	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,8/18,4	56,9/75,8	54-4хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***20,8/ 26,6***	***11,2/ 15,0***	***73,5/ 92***	***496/ 638,4***	
полдник	Калач с сахаром	50/60	3,5/4,2	6,5/7,8	27,8/33,3	185/222	460
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	1,5/1,8	6/7,2	56/67	401
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***295/340***	***8,3/ 10***	***8,3/ 10***	***43,1/ 50,3***	***282,8/ 333***	
ужин	Рагу овощное	160/200	2,2/2,8	5,9/7,4	10,9/13,6	106,7/133,4	54-9г
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/415***	***4,4/5,8***	***10,6/14***	***35,1/ 44,4***	***255,7/328,4***	
Итого за день:		***1550/ 1845***	***63,2/ 80,2***	***48,2/ 63,2***	***190,4/ 237,3***	***1471,5 1800,26***	

День 5							
завтрак	Каша полтавская на молоке с сахаром и маслом	140/150	6/7,2	7,7/9,24	33,4/40	206,2/ 250	4
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/35/5 8/12	1,5/2,1/ 1,8/3,5	4,7/6,6/ 2,2/4,4	9,1/12,7/ 0	85/119/ 26,9/53,8	1
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
итого за завтрак		***368/422***	***17,0/ 21,4***	***20,8/ 27,14***	***51,3/ 64,3***	***439,2/ 565,4***	
обед	Зеленый горошек или свежий помидор	30/50	0,35/0,58	0,05/0,08	1,15/1,9	6,4/10,6	54-3з
	Суп «Крестьянский» на курином бульоне со сметаной	150/180	3,8/4,6	4,3/5,2	8,0/9,6	116,6/144,0	54-10с
	Шницель из курицы	50/70	19,3/25,7	1,4/1,9	0,7/0,9	92,9/123,8	54-29м
	Сложный гарнир	110/130	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8	111,5/139,4	54-9г
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,4/0,4	0/0	14,9/17,8	60,8/72,9	51-1хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***29,95/ 38,68***	***10,45/ 12,98***	***57,15/ 69,9***	***490,40/ 610,30***	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	1,9/3,2	3/5	15,7/26,2	97,4/162,3	
	Молоко кипяченое	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***275/330***	***6,7/9,0***	***7,3/10,2***	***32,5/45,0***	***224,2/ 308,3***	
ужин	Уха из рыбных консерв сайры	150/180	4,4/5,3	5,07/6,08	9,4/11,2	100,9/121,1	54-27с
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***355/395***	***6,6/8,3***	***9,7/12,68***	***33,6/ 42,0***	***249,9/ 316,1***	
Итого за день:		***1538/ 1817***	***60,25/ 77,38***	***48,25/ 63,0***	***174,55/ 221,20***	***1403,7/ 1800,1***	
Среднее значение за период 5 дней:		***1555,2/ 1841,8***				***1440,31/ 1820,3***	

Неделя 2 День 1							
завтрак	Яйцо вареное	20	2,4	2,0	0,15	28,3	54-6о
	Каша ячневая на молоке с сахаром и маслом	150/160	6,2/6,6	6,9/7,3	29/30,9	202,7/216,2	54-13к
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/35/58/12	1,5/2,1/1,8/3,5	4,7/6,6/2,2/4,4	9,1/12,7/0	85/119/26,9/53,8	1
итого за завтрак		***358/412***	***14,8/18,4***	***18,0/23,2***	***46,75/55,05***	***407,4/503,3***	
обед	Лук долькой	30/50	0,35/0,7	0,05/0,1	1,15/2,3	6,4/12,8	54-3з
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	150/180	3,4/4,1	1,9/2,3	8,1/9,7	64,3/77,2	54-18с
	«Ласточкино гнездо» из мяса говядины	70/90	7,18/9,62	5,92/7,81	5,39/7,42	104/138	295
	Гороховое пюре	90/110	8,7/11,6	0,75/1	20,25/27	122,8/163,8	54-21г
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,4/0,4	0/0	14,9/17,8	60,8/72,9	51-1хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***25,13/30,62***	***9,22/11,81***	***66,39/84,12***	***460,50/584,30***	
полдник	Пирожок с печенью	70/80	7,5/8,7	3,4/3,9	21,7/25,3	147,6/172,2	454
	Молоко кипяченое	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***315/360***	***12,3/14,5***	***7,7/9,1***	***38,5/44,1***	***274,4/318,20***	
ужин	Ленивые вареники	100/110	13,4/14,7	6,7/7,4	22,5/24,8	204/225	229
	Соус молочный (сладкий)	30/40	1,3/1,8	1,6/2,2	2,1/2,8	26,7/35,7	54-5
	Чай с сахаром	180/200	0,2/0,2	0/0	4,9/6,5	20,1/26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***335/385***	***16,4/18,8***	***13,0/16,2***	***38,6/46,8***	***335,8/406,5***	
Итого за день:		***1548/1827***	***68,63 82,32***	***47,92/60,31***	***190,24/200,07***	***1478,10/1812,30***	

День 2							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом	150/160	3,9/4,1	4,1/4,3	21,5/22,9	138,4/147,6	54-21к
	Какао на молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	54-21гн
	Хлеб пшеничный с маслом	25/35/5	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	1
итого за завтрак		***370/420***	***13,7/ 15,2***	***15,5/ 18,1***	***40,4/ 47,3***	***355,3/ 413,56***	
обед	Отварная свекла	30/50	0,5/0,7	0,1/0,1	2,6/4,3	12,6/21	54-28з
	Суп «Московский» со сметаной и мясом говядины	150/180	3,8/4,6	4,3/5,2	8,1/9,6	86,6/ 114,0	54-10с
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	160/200	16,1/20,1	14,9/ 18,6	13,7/ 17,1	254,4/ 345	54-9м
	Компот из изюма с витамином «С»	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,8/18,4	56,9/75,8	54-4хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***24,2/ 30,0***	***19,9/ 24,6***	***54,8/ 69,3***	***512,10/ 675,4***	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	1,9/3,2	3/5	15,7/26,2	97,4/162,3	
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***275/330***	***6,7/9,0***	***7,3/10,2***	***32,5/45,0***	***224,2/ 308,3***	
ужин	Морковная запеканка с молочным соусом	130/150 30/40	4,0/4,7 1,3/1,8	8,2/9,5 1,6/2,2	25,4/29,4 2,1/2,8	192,4/222 26,7/35,7	153 54-5
	Чай с сахаром	180/200	0,2/0,2	0/0	4,9/6,5	20,1/26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/425***	***7,0/8,8***	***14,5/18,3***	***41,5/ 51,4***	***324,2/ 403,5***	
Итого за день:		***1550/ 1845***	***51,6/ 63,0***	***57,2/ 71,2***	***169,2/ 213***	***1415,8/ 1800,76***	

День 3							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Каша манная на молоке с сахаром и маслом	140/150	3,7/4	4,0/4,3	17,7/19	121,9/103,7	54-27к
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/35/58/12	1,5/2,1/1,8/3,5	4,7/6,6/2,2/4,4	9,1/12,7/0	85/119/26,9/53,8	1
итого за завтрак		***368/422***	***14,7/18,2***	***17,1/22,2***	***35,6/43,3***	***354,9/419,1***	
обед	Свежий огурец	30/50	0,25/0,4	0,05/0,08	0,75/1,25	4,25/7,08	54-2з
	Борщ со свежей капустой со сметаной и мясом говядины	150/180	3,5/4,2	3,7/4,4	7,5/9,1	82,7/129,3	54-2с
	Плов с мясом говядины	160/200	12,2/15,3	11,7/14,6	30,9/38,6	278,6/378,2	54-11м
	Компот из протертой ягоды/варенья с витамином «С»	150/180	0,2/0,2	0,1/0,1	6,3/7,5	26,6/31,9	54-7хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***19,65/24,3***	***16,05/19.78***	***62,05/76,35***	***511,75/666,08***	
полдник	Булочка «Сюрприз»	50/60	2,5/3,1	1,5/1,8	21,0/25,3	108,0/129,7	54-16в
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***295/340***	***7,3/8,9***	***5,8/7,0***	***37,8/44,1***	***234,8/275,7***	
ужин	Рыбная котлета (минтай, горбуша, скумбрия)	80/100	11,2/14,0	2,1/2,6	6,9/8,6	101,4/174,2	54-3р
	Морковь отварная	80/100	0,9/1,2	2,5/3,2	5,6/7,0	60,0/72,6	54-27з
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/415***	***14,3/18,2***	***9,3/12,4***	***36,7/46,4***	***310,4/441,8***	
Итого за день:		***1568/1847***	***55,95/69,60***	***48,25/61,38***	***172,15/210,15***	***1411,85/1802,68***	

День 4							
завтрак	Творожная запеканка	130/150	25,7/29,7	9,2/10,7	18,8/ 21,7	261,0/ 301,2	54-1т
	Соус молочный (сладкий)	30/40	1,3/1,8	1,6/2,2	2,1/2,8	26,7/35,7	54-5
	Какао на молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	54-21гн
	Хлеб пшеничный с маслом	25/35/5	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	1
итого за завтрак		***340/410***	***32,0/ 37,8***	***18,2/ 22,7***	***39,5/ 48,6***	***448,0/ 546,26***	
обед	Лук долькой	30/50	0,35/0,7	0,05/0,1	1,15/2,3	6,4/12,8	54-3з
	Суп с зеленым горошком со сметаной с мясом говядины	150/180	1,0/1,2	1,4/1,7	6,0/7,2	41,6/49,9	54-17с
	Рулет из говядины с яйцом	80/100	8,2/10,2	6,7/8,4	6,1/7,7	118,8/148,5	295
	Отварная свекла	80/100	1,1/1,4	0,1/0,2	6,8/8,6	33,6/42	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,4/0,4	0/0	14,9/17,8	60,8/72,9	51-1хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***14,55/ 18,1***	***9,85/ 10,91***	***51,55/ 63,5***	***363,4/ 445,7***	
полдник	Булочка «Гребешок»	50/60	4,5/5,4	7,0/8,4	25,1/30,1	182,5/ 219	462
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***295/340***	***9,3/11,2***	***11,3/13,6***	***41,9/48,9***	***309,30/ 365***	
ужин	Биточки из говяжьего сердца	50/70	10/13,4	9,5/12,7	4/5,3	102/146,3	54-6м
	Гречневый гарнир	110/130	6,0/7,1	4,5/5,4	26,4/31,2	101,4/132,5	99
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/415***	***18,2/ 23,5***	***18,7/ 24,7***	***54,6/ 67,3***	***352,4/ 473,8***	
Итого за день:		***1540/ 1835***	***74,05/ 90,6***	***58,05/ 71,91***	***187,55/ 228,30***	***1473,10/ 1830,76***	

День 5							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Каша «Геркулес» на молоке с сахаром и маслом	140/150	4,7/5,1	5,2/5,6	17,2/18,5	134,8/144,5	54-22к
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,8	2,2/2,9	8,5/11,3	64,5/86	54-23гн
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/35/58/12	1,5/2,1/1,8/3,5	4,7/6,6/2,2/4,4	9,1/12,7/0	85/119/26,9/53,8	1
итого за завтрак		***368/422***	***15,7/19,3***	***18,3/19,5***	***35,1/42,8***	***367,8/459,9***	
обед	Морковь отварная	30/50	0,4/0,6	1/1,6	2,1/3,5	18,8/31,3	54-27з
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150/180	3,8/4,6	2,0/2,5	13,8/16,6	125,7/143,6	54-7с
	Суфле из курицы	60/80	13,4/17,9	5,5/7,3	0,3/0,4	104,3/139,1	54-22м
	Картофельное пюре	100/120	2,3/2,7	3,8/4,5	14,4/17,1	102,2/122,6	54-11г
	Кисель с витамином «С»	150/180	0,2/0,2	0/0	9,8/13	39,7/52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9/1,9	0,2/0,2	8,3/8,3	58,7/58,7	
	Хлеб ржаной	25/35	1,6/2,3	0,3/0,4	8,3/11,6	43,5/60,9	
итого за обед		***540/670***	***23,6/30,2***	***12,8/16,5***	***57,0/70,5***	***492,9/609,10***	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	1,9/3,2	3/5	15,7/26,2	97,4/162,3	
	Молоко кипяченое	150/180	4,5/5,4	4,0/4,8	7,5/9,0	85/102	400
	Фрукт	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,3/9,8	41,8/44	368
итого за полдник		***275/330***	***6,7/9,0***	***7,3/10,2***	***32,5/45,0***	***224,2/308,3***	
ужин	Рыба порционно (минтай/горбуша/скумбрия)	80/100	10,9/13,6	6,1/7,6	0,5/0,6	131/163,7	254
	Тушеные овощи	80/100	1,4/1,8	3,9/4,9	7,2/9,0	71,7/88,9	54-9г
	Сок	180	0,7/0,9	0/0	15,1/18,1	64/76	399
	Хлеб пшеничный	25/35	1,5/2,1	4,7/6,6	9,1/12,7	85/119	
итого за ужин		***365/415***	***14,5/18,4***	***14,7/19,1***	***31,9/40,4***	***315,7/447,6***	
Итого за день:		***1548/1837***	***60,5/76,9***	***53,1/65,3***	***156,5/198,7***	***1400,6/1824,9***	
Среднее значение за период 5 дней:		***1550,8/1838,2***				***1435,89/1814,28***	
Среднее значение за период 10 дней:		***1553,0/1840,0***				***1438,1/1817,29***	