

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Пикшенским детским садом
_____ А.В. Щербакова

10-ти дневное меню
МБДОУ Пикшенский детский сад
на 2020-2021 учебный год
от 1-3 лет

1 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн.	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
209	Макаронник	130	5,5	6,9	31,2	209	0,06	0,03	-	11,8	1,2
6	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	0,01	-	0,6	0,01
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	-	-	0,02	8	0,2
	Итого:		7,17	11,24	47,94	321,6	0,09	0,05	0,02	25	1,81
Завтрак II											
399	Сок яблочный	150	0,75		16,5	63	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	Итого:		0,75		16,5	63	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Обед											
53	Икра кабачковая	40	0,4	1,9	2,4	27,8	0,01	0,01	2,2	7,3	0,2
67	Щи из св. кап. со сметаной	130	0,87	2,54	4,45	44	0,03	0,023	9,65	22,5	0,4
	и мясом	20	6,21	1,2	-	35,2	0,04	0,08	-	2,6	0,6
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,7	171	0,06	0,1	0,85	43,9	0,96
314	Каша гречневая	120	6	3,8	27,6	168	0,22	0,09	-	9,6	3,2
383	Кисель из джема	150	0,07	-	16,7	67,1	-	-	0,06	7,9	0,25
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Итого:		25,22	19,87	82,55	613,3	0,44	0,34	12,76	108,9	7,21
Полдник											
	Помидор свеж	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
139	Котлета картофельная	100	3,29	2,1	21,4	118,6	0,14	-	10,7	14,6	1,16
394	Чай с молоком без сахара	150	2,4	2,3	3,9	46	0,03	0,03	1,2	110	0,3
	Конфета молоч.	10	0,27	0,43	4,5	35				7,3	0,04
	Хлеб пшен.	22	1,7	0,22	10,6	51,9	0,03	0,01	-	5,1	0,44
	Итого:		7,31	5,03	36,5	234,2	0,22	0,06	24,4	141,2	2,15
	Всего за день:		40,46	36,14	183,49	1232,1	0,77	0,46	40,18	285,6	13,27

2 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
216	Омлет с сыром	60/5	7	12,9	1,07	148	0,04	0,24	0,13	114,6	1,2
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
397	Какао с молок.	150	3,2	2,7	13	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого:		11,8	15,8	23,77	284,2	0,11	0,39	1,33	233,9	2,01
Завтрак II											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
Обед											
33	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,6	0,01	0,02	3,8	14,1	0,5
82	Суп картоф. с мак. изд.	130	1,8	1,8	11,1	68,1	0,07	0,04	5,4	16	0,7
	и мясом	20	6,21	1,2		35,2	0,04	0,08		2,6	0,6
255	Биточки рыбн.	80	10,1	3,3	6,8	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,6
321	Пюре картоф.	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	0,1	18,2	37	1
	Помидор свеж.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
372	Компот из св. яблок	150	0,15		26,8	108	0,03	0,08	4,95	14	1,56
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		25,31	14,2	90	594,4	0,42	0,42	45,09	125,7	7,01
Полдник											
237	Запеканка из творога	100	17,8	12,1	18,4	253	0,06	0,3	0,24	148	0,8
	Сгущ.молоко	10	0,7	0,8	5,6	32		0,038	0,1	30,7	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,3	216	0,18
ТТК	Сироп сахарный	15	-	-	9,7	38,8	-	-	-	0,3	0,05
	Хлеб пшен.	10	0,8	0,1	4,8	23,6	0,02	0,01		2,3	0,2
	Итого:		24,52	17,5	36	398,6	0,15	0,65	1,64	397	1,18
	Всего за день:		62,23	48,1	164,47	1343, 2	0,73	1,49	63,06	780,6	13,5

3 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
172	Каша пшен. с морковью	150	5,6	8,5	29,6	216,8	0,2	0,1	1,1	83,1	1,2
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
395	Коф. напиток	150	2,2	1,5	15,5	84	0,02	0,06	0,3	95,5	0,06
	Итого:		9,4	10,2	54,8	348	0,25	0,17	1,4	183,2	1,66
Завтрак II											
399	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76,0	0,02	0,2	3,6	12,6	2,52
	Печенье	10	0,78	0,8	7,7	41	0,01	0,01		2	0,16
	Итого:		1,68	0,8	25,9	117	0,03	0,21	3,6	14,6	2,68
Обед											
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,9	5,5	0,02	0,01	3,5	8,5	0,25
84	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	150	2,9	1,6	8,1	58,4	0,07	0,05	5,9	16,5	0,7
282	Котлета рубл.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,03	0,1	0,1	35	1,2
132	Капуста отварн.	150	2,2	3,4	6	63	0,04	0,05	37,6	56,9	0,9
376	Компот из изюм	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,01	0,03	1,7	23,8	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
	Итого:		20,95	14,87	68,1	494,9	0,24	0,27	48,8	155,8	5,59
Полдник											
447	Блинчики	120	6,2	3,84	35,7	202,2	0,2	0,08	-	25,8	1,3
	Молоко сгущен.	20	1,4	1,6	11,2	64	-	0,076	0,2	61,4	-
400	Молоко кипяч.	180	5,5	4,9	9,1	102	0,08	0,3	2,5	227	0,2
	Итого:		13,1	10,34	56	368,2	0,28	0,456	2,7	314,2	1,5
	Всего за день:		45,13	36,21	204,8	1328,1	0,83	1,1	56,5	667,8	11,43

4 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша рисовая	120	1,8	2,9	19,3	110	0,01	0,01		72	0,3
6	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого:		6,13	9,53	40,34	271,6	0,08	0,17	1,2	189,2	0,99
Завтрак II											
368	Груша свежая	170	0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
	Итого:		0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
Обед											
12	Салат из.зел.горо	40	1,2	2,1	2,5	33,4	0,04	0,02	4,4	8,6	0,3
62	Борщ с мясом	130/20	1/6,2 1	2,5/1 ,2	6,6	53,3/3 5,2	0,03/ 0,04	0,02/ 0,08	5,3	23,1/2, 6	0,7/0, 6
261	Тефтели рыбные	80	9,9	3,5	10,2	113	0,08	0,08	0,4	42,5	0,6
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,3	11,3	166	0,07	0,07	8,3	37,8	0,9
375	Компот их свеж. ягод	150	0,23	0,08	16,6	68,1	0,01	0,008	19,35	14,4	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		23,74	21,28	66,9	569,2	0,35	0,31	37,75	144,1	5
Полдник											
154	Запеканка морковная с творогом	100	10,1	11,8	16,6	213	0,06	0,2	1,36	106	1
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,3	216	0,18
	Хлеб пшен.	10	0,8	0,1	4,9	23,6	0,01	0,01		2,3	0,2
	Итого:		16,12	16,4	28,7	326,6	0,14	0,52	2,66	324,3	1,38
	Всего за день:		46,67	47,78	153,54	1245,4	0,63	1,05	50,1	689,9	11,27

5 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн.	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
168	Каша «Дружба»	120	2,6	2,9	19,4	114	0,06	0,01		80	0,6
7	Сыр	15	3,5	4,4	-	54	-	0,04	0,1	132	0,15
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,018		6,9	0,6
395	Коф. напиток	150	2,2	1,5	15,5	84	0,02	0,06	0,3	95,5	0,06
	Итого:		10,7	9,1	49,4	322,8	0,13	0,128	0,4	314,4	1,41
Завтрак II											
399	Сок яблочный	100	0,5	-	11	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Печенье	10	0,78	0,8	7,7	41	0,01	0,01		2	0,16
	Итого:		1,28	0,8	18,7	83	0,02	0,015	2	9	1,56
Обед											
	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
83	Суп картоф. с мясными фрик.	150	3,5	2,7	8,1	70,2	0,07	0,06	5,9	15,1	0,78
298	Голубцы ленив	120	10,6	6,8	15	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23
	Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,9	11,1	0,005	0,005	0,005	4,1	0,03
321	Пюре картоф.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,1	24,65	0,7
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,01	0,03	1,7	23,8	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		19,99	14,17	80,03	532,8	0,35	0,34	47,24	134,95	5,73
Полдник											
454/ 508	Пирог с морков. и изюмом	60	3,75	4,6	21,9	144	0,06	0,05	0,14	16,4	0,76
394	Чай с молоком	15	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого :		6,45	6,9	33,2	221	0,1	0,19	1,34	128,4	1,04
	Всего за день:		38,42	30,97	181,33	1159,6	0,6	0,67	50,98	586,75	9,74

6 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,07	0,2	0,7	121,2	0,4
6	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,018		6,9	0,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28			0,02	8	0,2
	Итого:		6,77	8,34	35,64	245,1	0,12	0,228	0,72	136,7	1,21
Завтрак II											
399	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Вафли	10	0,32	0,28	8	35	0,01	0,01		1	0,06
	Итого:		1,22	0,28	26,2	111	0,03	0,03	3,6	13,6	2,58
Обед											
53	Икра кабачковая	40	0,4	1,9	2,4	27,8	0,01	0,01	2,2	7,3	0,2
75	Рассольник домаш. с мясом	150	1,1/6,21	2,7/1,2	7,7	58,9/35,2	0,05/0,04	0,03/0,08	6,1	18,3/2,6	0,54/0,6
291	Запеканк.картоф с мясом	160	12,1	9,5	25,7	237	0,2	0,2	3,8	24,8	1,8
	Помидор свеж.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
375	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,08	16,6	68,1	0,01	0,008	19,35	14,4	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		23,39	16,08	74	538,2	0,42	0,38	43,95	89,5	5,49
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,07	0,04	-	11	0,7
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого:		6,6	4,7	37,5	218	0,11	0,18	1,2	123	0,98
	Всего за день		37,98	29,4	173,34	1112,3	0,68	0,82	49,47	362,8	10,26

7 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масс порци и, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
129	Морковь с зелёным горошком	130	1,6	5,3	8,7	89,7	0,18	0,13	7,98	50,3	0,59
	Сосиска отв.	40	4,4	9,6	0,16	104	0,08	0,06		14	0,7
6	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
397	Какао с молок.	150	3,2	2,7	13	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого:		10,83	21,93	31,6	367,3	0,43	0,35	9,18	154,2	2,11
Завтрак II											
368	Груша свежая	170	0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
	Итого:		0,68	0,57	17,6	78	0,06	0,06	8,5	32,3	3,9
Обед											
13	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,9	5,5	0,02	0,01	3,5	8,5	0,25
97	Суп мол.овощн	130	2,94	2,8	8,5	71	0,05	0,16	5	94,8	0,36
115	Гренки	20	2,5	0,3	15,2	73,64	0,05	0,02	-	7,3	0,6
256	Котлета рыбная любительская	80	11,5	3,9	9	116	0,09	0,11	3,1	52,3	1,2
321	Пюре картоф.	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	0,1	18,2	37	1
376	Компот из кураги	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,01	0,03	1,7	23,8	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Итого:		21,89	12,27	84,8	541,24	0,37	0,45	31,5	234,2	5,55
Полдник											
215	Омлет натур	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,2
	Помидор свеж.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,3	216	0,18
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		13,1	15,84	19,9	275,2	0,17	0,58	13,9	274	2,23
	Всего за день:		46,5	50,61	153,9	1261,74	1,03	1,44	62,08	694,7	13,79

8 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша овсяная	120	3,3	2,9	16,2	104	0,09	0,02		74	1
7	Сыр	10	2,32	2,95		36		0,03	0,07	88	0,1
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,018		6,9	0,6
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого:		10,72	8,45	42	287,8	0,18	0,21	1,27	280,9	1,98
Завтрак II											
399	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Итого:		0,9	-	18,2	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Обед											
	Помидор свеж.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
84	Суп карт. с рис и рыбой	130 20	1 3,9	1,4 0,15	6,8	42,5 16,8	0,05	0,05 0,04	4,3 0,2	12 6,1	0,5 0,16
288	Фрикадельки мясные	60	9,78	9,9	9	164	0,05	0,1	0,53	41,2	0,92
337	Капуста туш. в молоке	150	3,3	3,3	11,1	87	0,04	0,09	25	113,8	1
376	Компот из св. яблок	150	0,15		26,8	108	0,03	0,08	4,95	14	1,56
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		21,48	15,45	75,3	529,5	0,28	0,41	47,48	209,2	6,19
Полдник											
458	Ватрушка с твор	35	4,61	2,74	14,6	101	0,04	0,06	0,02	25,4	0,45
	Конфета молочн	10	0,27	0,43	7,5	35				7,3	0,04
400	Молоко кипяч.	180	5,5	4,9	9,1	102	0,08	0,3	2,5	227	0,2
	Итого:		10,38	8,07	31,2	238	0,12	0,36	2,52	259,7	0,69
	Всего за день:		43,48	31,97	166,7	1131,3	0,6	1	54,87	762,4	11,38

9 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
168	Каша гречн.мол	120	3,7	3,2	16,7	110,4	0,09	0,05		7,26	2
6	Масло слив.	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Хлеб пшен.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01		4,6	0,4
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого:		8,03	9,83	37,74	272	0,16	0,21	1,2	124,46	2,69
Завтрак II											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
Обед											
33	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,6	0,01	0,02	3,8	14,1	0,5
81	Суп картоф. с бобовыми	130	2,9	2,7	8,5	70	0,13	0,04	3,1	19,8	1,04
	и мясом	20	6,21	1,2		35,2	0,04	0,08		2,6	0,6
282	Шницель рубл.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,08	0,1	0,1	35	1,2
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	0,13	0,12	15,7	58,3	1
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	12,5	7	0,45
387	Кисель клюквенный	150	0,02	0,03	19,6	78,9	0,002	0,003	1,4	8,1	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшеничн.	20	1,6	0,2	9,7	47,2	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Итого:		28,81	21,33	83,8	647,9	0,5	0,41	36,6	160	6,59
Полдник											
231	Сырники твор сгущ. молоком	100 10	18,7/ 0,7	12,7 0,8	11,4 5,6	234/ 32	0,07/ -	0,27/ 0,038	0,25/ 0,1	155,8/ 30,7	0,8
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,3	216	0,18
	Хлеб пшен.	10	0,8	0,1	4,8	23,6	0,02	0,01		2,3	0,2
	Итого:		25,42	18,1	29	379,6	0,16	0,62	1,65	404,8	1,18
	Всего за день:		62,86	49,86	165,24	1365,5	0,87	1,28	54,45	713,26	13,76

10 день

№ РЦ	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Эн. ценн. Ккал	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак I											
185	Каша манная	120	2,7	2,9	21,3	122,1	0,02	0,01		74	0,3
6	Масло слив.	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,018		6,9	0,6
395	Кофейный напиток	150	2,2	1,5	15,5	84	0,02	0,06	0,3	95,5	0,06
	Итого:		7,33	8,83	51,34	314,3	0,09	0,1	0,3	177	0,97
Завтрак II											
399	Сок яблочный	180	0,9		18,2	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Вафли	10	0,32	0,28	8	35	0,01	0,01		1	0,06
	Итого:		1,22	0,28	26,2	111	0,03	0,03	3,6	13,6	2,58
Обед											
54	Икра морковная	40	0,9	1,8	4,35	37,5	0,02	0,02	2,1	12,3	0,49
62	Свекольник со смет и мясом	150	6,5/6, 21	4,1/1, 2	7,43/-	92,1/3 5,2	0,07/ 0,04	0,07/ 0,08	8,9/-	33,1/2, 6	1,26/0 ,6
277	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,24
322	Пюре картоф. с моковью	150	2,9	4,6	18	125,1	0,1	0,1	15,8	37,5	1
372	Компот из свежих фруктов	150	0,15		26,7	107	0,03	0,07	1,7	1,2	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10	53	0,05	0,02		10,5	1,2
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,3	14,5	70,8	0,05	0,018		6,9	0,6
	Итого:		35,68	24,81	84,94	709,7	0,4	0,488	29,1	133,3	6,56
Полдник											
454/ 503	Пирог с картофелем	60	3,9	4,7	23,8	153	0,07	0,05	0,5	13,7	0,8
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	0,14	1,2	112	0,28
	Итого:		6,6	7,0	35,1	230	0,11	0,19	1,7	125,7	1,08
	Всего за день:		50,83	40,92	197,58	1365	0,63	0,81	34,7	449,6	11,19