

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Солнышко"

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего

МБДОУ "Детский сад "Солнышко"

В.В.Ляхова

20 февраля 2024

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "СОЛНЫШКО"

Гагарин, 2024 год

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 8 лет					номер рецептуры
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,44	5,34	17,83	137,61	200	5,92	7,12	23,78	183,3	67
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,8	19,8	200	0,2	0	6,4	26,4	81
	Бутерброд с маслом сливочным	58	3,91	12,54	21,12	185,46	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		358	8,5	17,88	43,75	342,87	458	10,03	19,66	51,3	395,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	73
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Щи из капусты со сметаной на мясном бульоне	150	3,16	3,75	5,89	69,24	200	4,22	5	7,86	92,32	83
	Гуляш из отварного мяса	60	10,36	8,4	2,47	127,65	80	13,8	11,2	3,3	169,4	8
	Гречка рассыпчатая	120	6,2	7	30,7	217,2	150	7,8	8,7	38,4	271,15	12
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	22,22	19,55	77,89	581,49	680	28,87	25,4	95,26	728,57	
Полдник	Маннй пудинг	150	6,49	8,16	33,15	235,83	200	8,64	10,87	44,2	314,4	38
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	89,28	25	1,87	2,45	18,6	111,6	45
Итого за полдник		320	8,14	10,12	48,025	325,86	425	10,71	13,32	62,9	427	
Итого за день		1378	39,61	47,55	184,815	1313,82	1763	50,61	58,38	229,66	1635,53	

2 день ВТОРНИК

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 8 лет					номер рецептуры
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	6,15	4,87	32,11	197,36	200	8,2	6,5	42,8	262,4	15
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,62	8,32	68,18	200	3,8	3,5	11,1	90,8	32
	Бутерброд с маслом сливочным	38	8,21	3,21	13,83	121,5	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		338	17,21	10,7	54,26	387,04	458	15,91	22,54	75,02	538,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	73
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Рассольник со сметаной	150	5,92	4,38	14,25	120,96	200	7,9	5,84	19	161,28	48
	Котлета мясная	60	12,47	9	7,11	162,16	80	16,6	12	9,48	211,14	22
	Картофельное пюре	120	2,4	4,56	18,98	127,65	150	3	5,7	23,7	158,3	27
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	23,29	18,34	79,17	578,17	680	30,55	24,04	97,88	726,42	
Полдник	Винегрет	150	1,38	6,18	8,4	94,8	200	2,76	12,36	16,8	189,6	7
	Яйцо	20	2,5	2,3	0,15	31,5	20	20	2,5	2,3	0,15	31,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	75-78
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за ужин		450	6,71	9,12	33,055	253,55	550	25,64	15,5	43,63	317,25	
Итого за день		1488	47,96	38,16	181,635	1282,36	1888	73,1	62,08	236,73	1667,13	

3 день СРЕДА

		от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
Прием пищи	Название блюда	Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			Белки, г.	Жиры, г.			Углеводы, г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	155	6,83	10,16	30,39	242,18	205	9,04	13,44	40,16	318	17
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,62	8,32	68,18	200	3,8	3,5	11,1	90,8	32
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	50	5,8	8,3	14,83	157	5
Итого за завтрак		355	15,48	21,08	53,54	467,36	455	18,64	25,24	66,09	565,8	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	6	88,5	31
Итого за второй завтрак		150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	6	88,5	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,043	8,6	100,35	200	6,87	6,72	11,46	133,87	59
	Тефтели	130	17,57	10,77	20,61	249,95	130	17,57	10,77	20,61	249,95	74
	Салат из кукурузы	40	1,152	2,472	3,216	39,72	60	1,72	3,7	4,8	59,58	54
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		540	26,382	18,685	71,256	557,42	640	29,21	21,69	82,57	639,1	
Полдник	Котлета рыбная	60	7,63	4,04	10,88	133,3	80	10,2	5,39	14,5	174,5	23
	Рис отварной	120	2,88	4,16	30,4	170,8	150	3,6	5,2	38	213,5	49
	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,5	60	0,66	6,06	6,36	82,8	53
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Вафля	20	0,64	0,65	15,68	69,6	25	0,8	0,81	19,6	87	85
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за полдник		420	14,02	13,13	75,905	509,45	545	17,74	17,7	93,19	638,3	
Итого за день		1465	60,232	57,695	206,701	1622,73	1820	70,81	70,39	247,85	1931,7	

4 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.			г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,52	7,97	30	220,58	200	8,7	10,6	40	289,9	14
	Какао с молоком	150	3,45	3,22	9,3	80,21	200	4,6	4,3	12,4	106,7	29
	Бутерброд с маслом сливочным	58	3,91	12,54	21,12	185,46	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		358	13,88	23,73	60,42	486,25	458	17,21	27,44	73,52	582,06	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	75-78
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Куриный бульон с гренками и яйцом	150	6,99	8,01	8,51	121,84	200	10,06	10,65	11,42	143,1	4
	Курица порционная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	80	25,7	2,9	0,93	123,7	28
	Макароны отварные	120	4	4,24	28,03	166,6	150	5	5,3	35	208	36
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	32,79	14,05	76,07	548,74	680	43,81	19,35	93,05	670,5	
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	150	15,99	11,44	38,13	315,56	200	21,3	15,25	50,84	420,75	10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за полдник		330	18,42	11,68	52,835	395,81	430	23,78	15,49	65,57	501,25	
Итого за день		1338	65,49	49,86	199,125	1477,8	1668	85,2	62,68	241,94	1800,81	

5 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.			г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,6	6,15	22,83	166,6	200	4,8	8,2	30,4	220	16
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,62	8,32	68,18	200	3,8	3,5	11,1	90,8	32
	Бутерброд с маслом сливочным	58	3,91	12,54	21,12	185,46	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		358	10,36	21,31	52,27	420,24	458	12,51	24,24	62,62	496,26	
Второй завтрак	Напиток из кураги/изюма	150	1,35	0	21,45	91,05	200	1,8	0	28,6	121,4	39
Итого за второй завтрак		150	1,35	0	21,45	91,05	200	1,8	0	28,6	121,4	
Обед	Свекольник с яйцом и сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49	200	1,53	5,06	8,04	83,29	58
	Жаркое по-домашнему	150	15,27	11,88	15,4	229,6	180	18,3	14,25	18,48	275,52	9
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		520	18,92	16,08	61,7	459,49	630	22,88	19,81	72,22	554,51	
Полдник	Оладьи со сладким соусом	150	10,4	9,35	63,6	380,7	200	13,8	12,46	84,84	507,6	42
	Кисель	150	0	0	16,2	56,55	200	0	0	18	75,4	30
Итого за полдник		300	10,4	9,35	79,8	437,25	400	13,8	12,46	102,84	583	
Итого за день		1328	41,03	46,74	215,22	1408,03	1688	50,99	56,51	266,28	1755,17	
Среднее значение за период: 1 неделя		1399,4	50,8644	48,001	197,499	1420,948	1765,4	66,142	62,008	244,492	1758,068	

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.			г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,78	4,66	22,48	147,49	200	5,04	6,22	29,98	196,5	20
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,8	19,8	200	0,2	0	6,4	26,4	81
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	50	5,8	8,3	14,83	157	5
Итого за завтрак		350	9,73	12,96	42,11	324,29	450	11,04	14,52	51,21	379,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	73
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	10,03	6,38	19,15	174,41	200	13,37	8,5	25,53	232,53	62
	Гуляш из отварного мяса	60	10,36	8,4	2,47	127,65	80	13,8	11,2	3,3	169,4	8
	Макароны отварные	120	4	4,24	28,03	166,66	150	5	5,3	35	208	36
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,152	2,472	3,216	39,72	60	1,72	3,7	4,8	59,58	54
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		590	28,042	21,892	91,696	675,84	740	36,94	29,2	114,33	865,21	
Полдник	Омлет натуральный	130	10,92	16,81	2,77	206,34	150	12,6	19,4	3,2	237,1	41
	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,5	60	0,66	6,06	6,36	82,8	53
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Кисель	150	0	0	16,2	56,55	200	0	0	18	75,4	30
Итого за полдник		350	13,64	21,09	37,84	397,89	440	15,54	25,7	42,19	474,8	
Итого за день		1440	52,162	55,942	186,796	1461,62	1830	64,52	69,42	227,93	1804,71	

7 день ВТОРНИК

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 8 лет					номер рецептуры
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.	г.		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	6,54	7,21	53,25	290,74	200	8,73	9,61	71	387,65	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,8	19,8	200	0,2	0	6,4	26,4	81
	Бутерброд с маслом сливочным	38	8,21	3,21	13,83	121,5	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		338	14,9	10,42	71,88	432,04	458	12,84	22,15	98,52	599,51	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	73
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	63,6	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Суп овсяный с мясом	150	3	1,92	8,02	76,17	200	4	2,56	10,7	101,56	
	Рыба по-польски	60	9,22	5,15	2,73	93,57	80	12,3	6,87	3,65	124,76	
	Рис отварной	120	2,88	4,16	30,4	170,8	150	3,6	5,2	38	213,5	49
	Соус сметанный	30	0,9	5,07	2,01	57,69	30	0,9	5,07	2,01	57,69	70
	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,8	3,06	30,5	60	0,8	2,7	4,6	45,7	52
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		620	19,03	18,5	85,05	596,13	770	24,65	22,9	104,66	738,91	
Полдник	Блины со сладким соусом	150	11,8	10,6	72,9	434	200	15,7	14,13	97,2	578	72
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за полдник		300	11,95	10,6	72,975	434,75	400	15,9	14,13	97,3	579	
Итого за день		1408	46,63	39,52	245,055	1526,52	1828	54,39	59,18	320,68	2002,22	

8 день СРЕДА

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 8 лет					номер рецептуры
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.	г.		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,32	4,72	20,9	144,23	200	5,76	6,3	27,92	191,7	19
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,62	8,32	68,18	200	3,8	3,5	11,1	90,8	32
	Бутерброд с маслом сливочным	58	3,91	12,54	21,12	185,46	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		358	11,08	19,88	50,34	397,87	458	13,47	22,34	60,14	467,96	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	6	88,5	31
Итого за второй завтрак		150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с пшеном и сметаной	150	5,79	8,26	7,23	128,2	200	7,72	11,02	9,64	170,94	66
	Котлета мясная рубленая паровая	60	11,6	2,88	7,52	109,44	80	14,5	3,6	9,4	145,8	22
	Капуста тушеная	120	2,3	3,7	18,6	194,9	150	2,8	4,6	23,2	243,6	25
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	22,19	15,24	72,18	599,94	680	28,07	19,72	87,94	756,04	
Полдник	Картофель запеченный	150	2,85	9,15	225	214,2	200	3,8	12,2	30	285,6	26
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,3	2,3	1,8	24,8	60	0,4	3	2,2	37,3	53
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	89,28	25	1,87	2,45	18,6	111,6	45
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за полдник		390	7,08	13,65	256,305	408,53	515	8,55	17,89	65,53	515	80
Итого за день		1448	44,7	53,57	384,825	1494,84	1833	55,31	65,71	219,61	1827,5	

9 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.			г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	155	5,69	8,86	28,02	218,3	205	7,51	11,72	37,05	285	13
	Какао с молоком	150	3,45	3,22	9,3	80,21	200	4,6	4,3	12,4	106,7	29
	Бутерброд с маслом сливочным	38	8,21	3,21	13,83	121,5	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		343	17,35	15,29	51,15	420,01	463	16,02	28,56	70,57	577,16	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	75-78
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	150	1,08	2,94	7,64	61,72	200	1,45	3,92	10,19	82	1
	Биточки мясные	60	12,47	9	7,11	162,16	80	16,66	12	9,48	211,14	2
	Макароны отварные	120	4	4,24	28,03	166,66	150	5	5,3	35	208	36
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	20,05	16,58	81,61	557,94	680	26,16	21,72	100,37	696,84	
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	150	15,99	11,44	38,13	315,56	200	21,32	15,2	50,8	420,75	10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,63	79,5	30	2,28	0,24	14,63	79,5	80
	Чай	150	0,15	0	0,075	0,75	200	0,2	0	0,1	1	82
Итого за полдник		330	18,42	11,68	52,835	395,81	430	23,8	15,44	65,53	501,25	
Итого за день		1323	56,22	43,95	195,395	1420,76	1673	66,38	66,12	246,27	1822,25	

10 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Название блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 8 лет				номер рецептуры		
		Масса г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	Масса, г.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г.	Жиры, г.	г.			Белки, г.	Жиры, г.			г.
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5,32	4,87	20,71	148,51	200	7,1	6,5	27,6	197,1	18
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,62	8,32	68,18	200	3,8	3,5	11,1	90,8	32
	Бутерброд с маслом сливочным	58	3,91	12,54	21,12	185,46	58	3,91	12,54	21,12	185,46	6
Итого за завтрак		358	12,08	20,03	50,15	402,15	458	14,81	22,54	59,82	473,36	
Второй завтрак	Напиток из кураги/изюма	150	1,35	0	21,45	91,05	200	1,8	0	28,6	121,4	39
Итого за второй завтрак		150	1,35	0	21,45	91,05	200	1,8	0	28,6	121,4	
Обед	Суп картофельный с мясом	150	1,71	3,84	4,56	83,79	200	2,28	5,12	6,09	111,25	63
	Суфле из печени	150	19,5	8,5	16,7	240,2	180	23,4	10,2	20,4	288,24	69
	Соус сметанный	30	0,9	5,07	2,01	57,69	30	0,9	5,07	2,01	57,69	70
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,4	84,1	200	0,6	0	22,7	93,2	33
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,43	83,3	50	2,45	0,5	23	102,5	79
Итого за обед		550	24,61	17,81	62,1	549,08	660	29,63	20,89	74,2	652,88	
Полдник	Макароны с сыром	150	6,8	6,26	27,17	196,07	180	8,16	7,51	32,6	235,28	37
	Булочка домашняя	50	3,88	2,36	23,55	131	50	3,88	2,36	23,55	131	3
	Кисель	150	0	0	16,2	56,55	200	0	0	18	75,4	30
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	75-78
Итого за полдник		450	11,08	9,02	76,72	430,62	530	12,44	10,27	83,95	488,68	
Итого за день		1508	49,12	46,86	210,42	1472,9	1848	58,68	53,7	246,57	1736,32	
Среднее значение за период: 2 неделя		1425,4	49,7664	47,9684	244,4982	1475,328	1802,4	59,856	62,826	252,212	1838,6	
Среднее значение за весь период		1412,4	50,3154	47,9847	220,9987	1448,138	1783,9	62,999	62,417	248,352	1798,334	