

Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний период для дошкольного учреждения с 10,5 - часовым режимом пребывания

Понедельник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Макароны с сыром	100	5,21	7,69	19,47	159,3	130	6,77	10	25,31	207,09
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	16,5	100,80	200	4,48	3,61	22,00	134,4
Кондитерское изделие (<i>печенье</i>)	20	1,5	2,4	14,98	85,42	20	1,5	2,4	14,98	85,42
Итого:	22%	9,85	12,62	50,95	345,52	20%	12,75	15,97	62,29	426,91
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (<i>Апельсины</i>)	100	0,90	0,20	8,10	45,00	140	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	3%	0,90	0,20	8,10	45,00	3%	1,26	0,28	11,34	63,00
Обед										
Овощи порциями (<i>помидор св.</i>)	30	0,33	0,31	1,14	7,20	40	0,44	0,08	1,52	9,60
Суп картофельный с крупой (<i>рисовой</i>) (<i>масло раст.</i>)	150	1,60	2,23	13,46	85,60	200	2,13	2,71	17,68	114,13
<i>Биточки детские</i>	50	8,08	13,33	13,17	135,42	60	9,68	15,84	13,82	162,5
Капуста тушеная	100	2,34	3,33	10,02	124,05	120	2,81	4,00	12,02	148,86
Компот из суш. плодов (<i>яблоки</i>)	150	0,22	0,01	16,78	78,81	200	0,29	0,01	22,34	105,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	31%	14,55	19,57	64,59	483,28	30%	18,65	23,24	84,08	627,17
Полдник										
Бабка картофельная "Новая" (со сметаной)	100/10	10,43	10,58	28,09	147,27	150/15	15,64	15,87	54,78	220,90
Сок (<i>яблочный</i>)	130	2,91	2,32	15,62	106,42	180	4,1	3,23	17,07	147,35
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	20%	15,42	13,58	53,61	315,69	22%	22,86	20,12	86,70	461,25
Итого за день:	75%	40,72	45,97	177,25	1189,49	75%	55,52	59,61	244,41	1578,33

Вторник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года				Эн. цен, ккал	3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Омлет натуральный (с маслом сливочным)	100/10	9,52	15,6	2,82	201,71	120/15	11,68	19,15	3,46	247,55
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброт с сыром	25	3,3	4,13	7,46	80,28	35	4,62	5,78	10,44	112,39
Итого:	21%	16,18	22,41	24,84	379,4	21%	20,86	28,52	32,87	488,59
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок (яблочный)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	2%	0,32	0,24	8,24	37,60	2%	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед										
Салат из овощей (салат из св. помидоров (с репчатым луком))	40	0,44	2,08	1,82	38,56	50	0,56	2,60	2,26	48,20
Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	150/3	2,13	2,01	12,13	98,86	200/4	2,78	2,68	16,17	131,80
Биточки рыбные "Нептун"	50	6,48	10,15	26,78	136,20	60	7,78	12,18	32,14	163,42
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,38	124,48	120	2,32	3,31	18,35	149,37
Напиток "Дюшес"	150	0,12	0,11	19,49	88,15	200	0,16	0,15	25,99	117,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	30%	13,08	17,45	85,62	539,45	30%	16,90	21,52	111,61	697,29
Полдник										
Вареники ленивые (со сметаной и сахаром)	110/8/5	14,90	8,21	26,83	211,90	140/13/4	19,01	10,48	34,25	270,53
Молоко кипяченое	160	4,23	3,71	10,39	79,02	200	5,30	4,64	12,99	98,77
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	140	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	22%	21,61	12,90	57,42	399,92	22%	27,99	16,56	76,51	528,10
Итого за день:	75%	51,19	53,00	176,12	1356,37	75%	66,15	66,90	231,29	1760,98

Среда										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года				Эн. цен, ккал	3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная рисовая "Янтарная"	120	3,85	4,32	19,92	210,2	130	4,13	4,61	24,35	227,72
Чай с молоком	150	2,36	2,3	10,19	89,78	200	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	84,46	35	3,16	4,65	14,92	118,24
Итого:	22%	8,47	9,94	40,77	384,44	22%	10,44	12,33	52,54	465,66
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	45,00	140	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	3%	0,90	0,20	8,10	45,00	3%	1,26	0,28	11,34	63,00
Обед										
Салат " Детский"	40	1,77	3,26	1,00	41,87	50	2,21	4,08	1,25	52,34
Суп крестьянский с крупой овсяной	150	1,29	2,80	9,54	58,18	200	1,72	3,73	12,72	77,57
Биточки из птицы "Одуванчик"	60	9,14	8,75	5,67	180,40	80	12,20	11,82	7,55	218,70
Пюре картофельное с морковью	100	1,84	1,83	15,30	83,17	120	2,21	2,20	18,36	99,80
Кисель из св.плодов (яблоки)	150	0,09	0,08	29,67	99,29	200	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	30%	16,11	17,08	71,20	515,11	30%	22,16	22,54	88,39	640,63
Полдник										
Манник (с повидлом)	130/16	11,00	16,29	29,47	176,40	130/22	11,45	16,96	30,68	183,65
Какао с молоком	150	3,14	2,57	16,5	100,80	200	4,48	3,61	22,00	134,4
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	20%	16,22	19,54	55,87	339,20	20%	19,05	21,59	67,53	411,05
Итого за день:	75%	41,70	46,76	175,94	1283,75	75%	52,91	56,74	219,80	1580,34

Четверг										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года				Эн. цен, ккал	3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной	120/10	21,94	6,67	20,4	215	140/15	26,35	8,24	24,03	256,35
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	22%	25,3	10,03	44,86	374,41	21%	34,03	12,85	57,85	478
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок	80	0,32	0,24	8,24	37,60	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	2%	0,32	0,24	8,24	37,60	2%	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед										
Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,38	2,06	1,42	28,49	50	0,05	2,58	1,92	35,61
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/3	1,08	4,55	11,75	132,20	200/4	1,44	5,07	15,67	176,27
Тефтели из говядины	80	6,24	8,90	11,25	170,60	100	7,79	11,14	9,06	218,36
Каша вязкая гречевая	100	2,77	2,43	12,62	88,13	100	2,77	2,43	12,62	88,13
Компот из св.плодов (лимоны)	150	0,10	0,01	23,80	67,57	200	0,13	0,01	69,39	76,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	31%	12,55	18,31	70,86	539,19	30%	15,48	21,83	125,36	682,12
Полдник										
Картофель, запеченный со сметаной и сыром	100	3,39	7,16	22,71	125,50	150	5,09	10,74	34,06	180,50
Молоко или кисломолочный продукт (кефир)	160	4,64	5,12	6,40	78,50	200	5,80	6,40	8,00	98,10
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2,4	14,98	85,42	40	3	4,8	29,96	170,84
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	140	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	20%	9,93	14,94	54,39	336,42	22%	14,45	22,36	86,44	515,24
Итого за день:	75%	48,10	43,52	178,35	1287,62	75%	64,36	57,34	279,95	1722,36

Пятница										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года				Эн. цен, ккал	3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	130	5	7,53	14,67	184,1	140	5,38	8,11	18,28	198,26
Чай с молоком	150	2,36	2,3	10,19	89,78	200	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с повидлом	25	1,61	2,32	12,34	75,78	35	2,25	3,25	17,28	106,09
Итого:	21%	8,97	12,15	37,2	349,66	21%	10,78	14,43	48,83	424,05
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	3%	0,40	0,40	9,80	47,00	3%	0,56	0,56	13,72	65,80
Обед										
Овощи порциями (огурец св.)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	40	0,32	0,04	1,00	5,60
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	1,58	3,37	11,94	100,76	200	2,12	4,49	15,91	134,35
Запеканка картофельная с мясом (говядина) с маслом сливочным	120/10	11,05	11,47	36,72	254,15	140/15	13,18	13,68	43,78	303,03
Компот из суш. плодов (яблоки)	150	0,22	0,01	16,78	78,81	200	0,29	0,01	22,34	105,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	30%	15,07	15,24	76,21	490,12	31%	18,89	18,78	98,73	629,46
Полдник										
Сложный гарнир (свекла и горошек консервир.)	100	2,37	2,61	18,6	89,3	100	2,37	2,61	18,6	88,3
Колбаски из свинины "Рыжик"	50	5,49	12,79	12,35	149,72	60	6,58	15,36	12,82	179,65
Чай с лимоном	150/5	0,09	0,02	9,18	29,03	200/7	0,11	0,02	9,00	38,71
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	21%	11,35	16,34	56,71	364,85	20%	23,50	19,25	61,95	434,46
Итого за день:	75%	35,79	44,13	179,92	1251,63	75%	53,73	53,02	223,23	1553,77

Понедельник

2 неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	5,15	4,68	21,49	128,8	140	5,55	5,0	23,07	133,9
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Кондитерское изделие (зефир)	20	0,16	0,02	18,96	98,3	40	0,32	0,04	37,92	196,6
Итого:	20%	8,67	7,38	55,01	324,51	21%	10,43	8,63	79,96	459,15
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	45,00	140	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	3%	0,90	0,20	8,10	45,00	3%	1,26	0,28	11,34	63,00
Обед										
Овощи порциями (огурец св.)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	40	0,32	0,04	1,00	5,60
Суп "Весенний"	150	4,39	7,09	12,61	100,40	200	5,85	9,45	16,81	115,30
Котлета " Праменчык"	50	6,95	13,24	8,96	182,40	60	8,34	15,89	10,75	218,88
Морковь тушеная	100	1,10	4,01	7,55	89,29	120	1,32	4,50	9,06	107,15
Компот из суш. плодов (кураги)	150	0,57	0,08	18,30	99,80	200	0,76	0,11	24,40	133,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	32%	15,23	24,81	58,19	528,29	32%	19,89	30,59	78,72	667,00
Полдник										
Картофель тушеный с овощами	100	9,86	10,50	26,60	117,85					
Жаркое по-могилевски						150	12,61	11,4	24,45	150,3
Сок (яблочный)	130	2,91	2,32	12,62	130,02	180	4,1	3,23	17,07	147,35
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:	21%	16,17	13,74	55,80	344,67	20%	21,81	16,01	66,39	442,85
Итого за день:	75%	40,97	46,13	177,10	1242,47	75%	53,39	55,51	236,41	1632,00

Вторник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	100	5,21	7,69	19,47	159,3	130	6,77	10	25,31	207,09
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	16,5	100,80	200	4,48	3,61	22,00	134,4
Бутерброд с повидлом	25	1,61	2,32	12,34	75,78	35	2,25	3,25	17,28	106,09
Итого:	20%	9,96	12,58	48,31	335,88	21%	13,5	16,86	64,59	447,58
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок	80	0,32	0,24	8,24	37,60	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	2%	0,32	0,24	8,24	37,60	2%	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед										
Салат из овощей (салат из св. помидоров (с репчатым луком))	40	0,44	2,08	1,82	38,56	50	0,56	2,60	2,26	48,20
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/3	0,96	3,62	5,04	88,90	200/4	1,29	4,82	6,71	119,47
Котлеты рыбная "Фантазия"	50	7,62	9,37	3,09	143,80	50	7,62	9,37	3,09	143,80
Макароны отварные	100	1,93	2,93	15,38	124,48	120	2,32	3,51	18,35	149,37
Компот из св. плодов (яблоки)	150	0,09	0,08	29,67	99,29	200	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	32%	13,02	18,44	65,02	547,23	31%	15,61	21,01	78,92	653,06
Полдник										
Сырники, запеченные со сметаной	110	14,95	4,93	26,16	180,50	140	19,84	6,45	33,30	229,73
Молоко кипяченое	160	4,23	3,71	7,79	79,02	200	5,30	4,64	9,00	98,77
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	140	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	21%	21,66	9,62	54,15	368,52	21%	27,68	11,87	66,74	446,50
Итого за день:	75%	44,96	40,88	175,72	1289,23	75%	57,19	50,04	220,55	1594,14

Среда										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Драчена	30	3,79	4,12	1,722	87,9	50	6,32	6,87	2,87	93,4
Каша жидкая молочная "Геркулес"	120	4,91	4,69	16,07	150,5	120	4,91	4,69	16,07	150,5
Чай с молоком	150	2,36	2,3	10,19	89,78	200	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	84,46	35	3,16	4,65	14,92	118,24
Итого:	20%	9,53	10,31	36,92	324,74	22%	11,22	12,41	44,26	481,84
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	3%	0,40	0,40	9,80	47,00	3%	0,56	0,56	13,72	65,80
Обед										
Салат "Помидорка"	40	0,44	0,08	1,52	12,00	50	0,55	0,10	1,90	15,00
Суп картофельный с горохом (B1)	150	4,53	7,03	12,38	95,30	200	6,04	9,52	16,51	135,80
Колбаски из птицы " Курочка ряба"	60	9,49	8,70	6,57	115,20	75	11,86	12,76	8,21	170,90
Каша вязкая пшениная	100	2,81	4,00	12,02	136,86	100	2,81	4,00	12,02	136,86
Компот из суш. плодов (изюма)	150	0,39	0,08	18,35	69,90	200	0,76	0,11	24,47	93,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	32%	21,28	20,85	69,24	531,46	30%	25,32	27,09	79,81	638,76
Полдник										
Рагу овощное с картофелем	100	3,23	10,98	16,60	91,60	130	4,20	14,27	21,58	138,50
Мучное изделие (крепдель сахарный) (B1)	50	3,57	7,38	27,57	111,8	50	3,57	7,38	27,57	111,8
Сок (ассортимент)	130	2,91	2,32	12,62	100,06	180	4,1	3,23	17,07	152,4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	20%	11,03	20,92	63,47	338,26	20%	13,19	25,12	72,90	437,50
Итого за день:	75%	42,24	52,48	179,43	1241,46	75%	50,29	65,18	210,69	1623,90

Четверг										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Пудинг из творога с курогой (со метаной)	120/10	17,31	10,3	23,47	189,3	140/14	19,97	11,88	27,08	218,42
Кофейный напиток с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:	20%	22,75	13,66	47,93	340,71	20%	27,65	16,49	60,9	428,07
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок (яблочный)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	2%	0,32	0,24	8,24	37,60	2%	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед										
Овощи порциями (помидор св.)	30	0,33	0,31	1,14	7,20	40	0,44	0,08	1,52	9,60
Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	150/3	2,38	4,13	12,44	98,22	200/4	3,16	5,50	16,53	130,96
Запеканка рыбная "Морская мозайка"	50	7,39	9,2	7,69	131,50	60	8,87	11,04	9,23	158,3
Пюре картофельное	100	1,93	3,74	15,28	113,70	120	2,32	4,49	18,35	136,44
Кисель из св.плодов (яблоки)	150	0,09	0,08	29,67	103,29	200	0,52	0,11	31,81	137,72
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	30%	14,10	17,82	76,24	506,11	31%	18,61	21,82	94,14	660,02
Полдник										
Колобки мясные	50	1,45	7,25	11,20	118,90	50	1,45	7,25	11,20	118,90
Капуста тушеная	100	2,34	3,33	10,02	114,05	120	2,81	4,00	12,02	136,86
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Фрукты (Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	45,00	140	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	23%	5,77	8,38	42,63	401,86	22%	10,01	12,80	65,98	486,44
Итого за день:	75%	42,94	40,10	175,04	1286,28	75%	56,67	51,41	231,32	1621,53

Пятница										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша вязкая молочная гречневая	130	4,44	3,8	32,98	155,93	140	4,81	4,09	35,73	168,92
Чай с молоком	150	2,36	2,3	10,19	89,78	200	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброт с сыром	25	3,3	4,13	8,46	90,41	35	4,62	5,78	11,84	126,58
Итого:	21%	10,1	10,23	51,63	336,12	20%	12,58	12,94	60,84	415,2
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	3%	0,40	0,30	10,30	47,00	3%	0,56	0,42	14,42	65,80
Обед										
Салат из овощей (салат из св. огурцов (с репчатым луком)	40	0,34	2,04	1,28	24,87	50	0,43	2,55	1,6	31,09
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,38	14,98	115,47	200	5,59	5,84	19,97	153,96
Плов из отварной говядины	110	7,59	8,48	28,26	265,84	140	9,66	10,80	35,90	321,80
Напиток " Фантастик"	150	0,18	0,06	16,50	64,31	200	0,24	0,09	22,00	85,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	13,94	13,28	69,76	497,82	30%	18,13	17,21	91,23	631,11
Полдник										
Колбаса отварная	50	5,7	16,77	1,68	75,4	100	11,4	33,54	3,36	150,8
Пюре картофельное с морковью	100	1,84	1,83	15,30	83,17	120	2,21	2,20	18,36	99,80
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	16,5	99,22	200	4,48	3,61	22,00	132,29
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	62	30	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	20%	12,76	21,85	43,38	319,79	22%	21,21	40,37	58,57	475,89
Итого за день:	75%	37,20	45,66	175,07	1200,73	75%	52,48	70,94	225,06	1588,00