

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 24 «Солнышко»

Ю.В. Чупилова

Приказ № 195/20д от 02.12.2024



Примерное Десятидневное меню

для воспитанников 1,5-3 лет/для воспитанников 3-7 лет

Составлено на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания под общей редакцией профессора А.Я. Первалова (Уральский региональный центр питания, 7-издание, переработанное и дополненное, 2013 год) и Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания (издание пятое переработанное и дополненное 1 часть, 2 часть, Уфа 2015 год)

День 1

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	5,6/6,7	6,6/7,9	26,4/31,7	187/250	198	355/447 20-25 %
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,1/0,2	0,03/0,03	7,8/9,3	32/38	284	
	Бутерброд с сыром	$\frac{20}{5}$ $\frac{20}{7}$	3,1/3,9	1,9/2,3	9,1/12,0	66/84	3	
	Итого за приём		8,8/10,8	8,5/10,2	43,3/53,0	285/372		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534(УРЦП)	100/100
	Итого за прием		2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		5%
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/180	4,5/5,4	2,6/3,1	17,7/21,2	114/137	62	560/710 35%
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40/60	1,5/2,3	3,7/5,5	2,1/3,1	47/71	8	
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,0/4,8	3,1/3,6	24,6/29,0	144/170	215	
	Гуляш	50/70	7,3/10,2	7,9/11,0	1,6/2,2	106/148	93	
	Компот из апельсинов	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,1/15,7	55/66	291	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,3/0,5	19,7/30,0	47/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6//3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
Итого за приём		21,7/29,4	18,2/24,3	93,0/128,0	585/777			
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110/4 130/5	3,5/5,6	2,2/3,5	14,4/23,1	160/195	175	380/465
	Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,5/4,6	33,0/58,0	49	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	30-35%
	Оладьи с маслом	50/70	3,8/4,5	6,3/10,1	19,3 /23,0	149/159	555	
	Какао на молоке сгущенном	150/200	2,3/3,0	2,4/3,1	14,8/19,4	88/116	289	
	Итого за приём		11,6/15,3	12,2/19,7	61,8/80,0	477/575		
	Итого за день		45/60	41/58	203/268	1400/1804		

День 2

День 2	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша Дружба молочная	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	200	360/415 20%
	Бутерброд с повидлом	<u>20</u> <u>20</u> 10 15	1,6/1,8	5,1/6,0	22,6/26,0	141/164	4	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,5/2,8	2,0/2,2	13,3/14,8	78/87	286	
	Итого за приём		8,8/11,0	13,2/16,3	61,0/74,3	393/483		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534	100/150 5%
	Итого за прием		2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	150/200	1,7/2,0	1,7/2,2	10,7/14,3	66/88	59	550/710 35%
	Салат из свеклы с изюмом	40/60	0,5/0,7	2,3/3,6	4,8/7,0	41/62	25	
	Плов из курицы	150/180	14,2/17,0	18,4/21,3	31,9/38,3	285/374	134	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150/200	0,0/0,0	0,0/0,0	15,0/20,0	57/76	300	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14,0/17,0	70/87	115(УРЦП)	
	Итого за приём		20,5/26,3	23,1/28,0	86,2/116,3	566/781		
Уплотненный Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	90/120	6,2/7,9	6,9/9,2	2,8/3,8	130/173	79	410/510 30%
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Пирог с картофелем	50/70	3,4/4,7	2,2/3,1	20,3/28,4	116/162	256	
	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	118	
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	282	
	Итого за приём		11,6/14,6	9,7/12,9	47,3/60,9	358/454		
	Итого за день		44/56	49/61	200/259	1370/1798		

День 3

День 3	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша «Манная» молочная жидкая	150/180	6,1/7,3	7,7/9,2	25,3/30,3	195/234	195	350/405 20%
	Чай с молоком	180/200	1,3/1,4	1,0/1,1	7,4/11,3	43/59	283	
	Бутерброды «пикантные» «горячие»	20/25	1,4/1,9	1,4/1,8	6,4/7,9	69/86	104(УРЦП)	
	Итого за приём		8,8/10,6	10,1/12,0	39,1/49,5	307/379		
Второй завтрак	Йогурт	100/100	5,0/5,0	3,2/3,2	8,5/8,5	87/87	536 (УРЦП)	100/100
	Итого за прием		5,0/5,0	3,2/3,2	8,5/8,5	87/87		5%
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79	55	565/730 35%
	Салат из зеленого горошка с луком	45/60	1,18/1,57	1,8/3,0	2,9/3,9	50/67	24	
	Сложный гарнир	110/130	2,2/2,7	4,2/5,0	23,1/27,0	96/114	440	
	Оладьи из печени по-Кунцевски	50/70	7,3/10,2	7,0/9,8	6,8/9,4	131/183	124	
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	292	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
Итого за приём		16,5/21,5	16,1/22,7	79,0/97,1	521/670			
Уплотненный Полдник	Омлет натуральный	120/140	11,6/12,9	19,0/21,0	2,2/2,4	180/246	222	400/480 35%
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,6	47/94	144 (УРЦП)	
	Какао с молоком	180/200	2,7/3,2	2,0/2,4	11,2/13,7	84/100	288	
	Сырники из творога	80/100	0,5/0,9	0,6/0,8	57,4/68,3	174/223	230	
	Итого за приём		16,3/20,0	21,8/24,5	80,6/104	485/663		
	Итого за день		47/57	51/62	207/259	1400/1799		

День 4

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/180	5,8/7,0	7,2/8,6	24,3/29,2	185/220	196	355/407 20%
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180/200	1,3/1,4	1,3/1,4	11/12,3	59/65	287	
	Бутерброд с маслом	$\frac{20}{5} \frac{20}{7}$	1,7/1,9	3,1/3,4	10/13,3	78/84	1	
	Итого за приём		8,8/10,3	11,6/13,4	45,3/54,8	322/369		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534	100/100
	Итого за прием		2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		5%
Обед	Щи со свежей капусты с картофелем	150/180	1,1/1,3	3,3/4,0	5,0/6,0	55/66	52	560/710 35%
	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,9/1,3	1,8/2,7	4,1/6,2	36/54	5	
	Каша перловая рассыпчатая	110/130	3,4/4,0	4,9/5,8	23,0/27,0	190/240	248	
	Гуляш	50/70	7,3/10,2	7,9/11,0	1,6/2,2	148/225	93	
	Компот из свежих плодов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	12,9/15,5	52/62	293	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
	Итого за приём		16,9/23,2	18,7/24,5	70,0/94,0	600/832		
Уплотненный Полдник	Картофельное пюре	100/130	1,2/1,6	1,9/2,1	26,3/34,2	109/126	141	
	Рыба запеченная с морковью	80/100	4,0/5,0	6,6/9,9	2,2/3,3	109/137	89	400/520 30%
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114(УРЦП)	
	Чай	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1/1	281	
	Булочка сдобная	50/70	3,9/5,5	4,3/6,0	42,0/55,0	159/223	271	
	Итого за приём		10,7/13,7	13,0/18,2	80,0/102,0	425/519		
	Итого за день		39,3/52	46/60	200/258	1400/1800		

День 5

День 5	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	77	350/425 20%
	Кофейный напиток на молоке	180/200	21/2,8	2,0/2,2	13,3/14,8	78/87	286	
	Гренки с сыром	20/25	3,2/4,0	3,1/3,9	11,0/13,5	87,0/109	177	
	Итого за приём		9,0/11,2	8,2/10,3	36,2/44,2	254/315		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534	100/100 5%
	Итого за прием		2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		
Обед	Свекольник	150/200	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66/87	67	530/720 35%
	Салат Луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	45	
	Овощное рагу с мясом	150/220	12,4/16,1	13,8/19,0	10,5/16,3	217/301	120	
	Кисель из кураги	150/180	0,6/0,7	0,09/0,1	24,6/29,5	101/121	521 (УРЦП)	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/20,0	47/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	70/87	115(УРЦП)	
	Итого за приём		18,6/25,1	19,5//26,8	69,0/96,0	524/724		
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога с морковью	80/100	8,3/10,3	8,0/11,8	18,3/26,0	241/275	233	480/570 30%
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	282	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Лепешки сметанные	50/70	4,1/5,7	5,6/7,9	27,3/28,3	178/249	268	
	Яблоко	180/180	0,6/0,6	0,6/0,6	29,0/29,0	85/85	118	
	Итого за приём		14,6/18,2	14,4/20,5	89,0/112,0	569/681		
	Итого за день		45/59	45/61	199/259	1400/1800		

День 6

День 6	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/180	5,8/7,0	7,2/8,	24,3/29,2	185/220	196	355/412 20-25%
	Чай с лимоном с сахаром	180/200	0,1/0,2	0,03/0,03	7,8/9,3	32/38	284	
	Бутерброд с сыром	<u>20 /25</u> 5 7	3,1/3,9	1,9/2,3	9,1/12,0	66/84	3	
	Итого за приём		9,1/11,1	9,1/10,9	41,2/50,4	283/342		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534УРЦП	100/150
	Итого за прием		2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		5%
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150/180	1,3/1,5	3,0/3,8	9,3/11,0	71/86	53	580/720 35%
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40/60	1,5/2,3	3,7/5,5	2,1/3,1	47/71	8	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,0/6,4	7,0/8,4	47,8/53,2	171/265	175	
	Котлеты.биточки.шницели	50/70	4,1/5,6	5,6/7,8	6,4/9,1	86/118	96	
	Соус томатный	20/30	0,2/0,3	0,9/1,4	1,2/1,9	14/22	236	
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	292	
	Хлеб пшеничный	20 /20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/19,8	94/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
Итого за приём		16,9/21,8	21,2/27,7	106,0/135,7	622/836			
Уплотненный Полдник	Омлет натуральный	120/140	11,6/12,9	19/21	2,2/2,4	226/251	222 (УРЦП)	440/530 30-35%
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114(УРЦП)	
	Яблоко	150/150	0,6/0,6	0,6/0,6	15,,0/15,0	86/86	217 (УРЦП)	
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	297	
	Итого за приём		14,2/17,1	20,0/22,2	47,2/71,4	442/542		
	Итого за день		43/54	52/65	199/265	1400/1800		

День 7

День 7	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	5,6/6,4	6,6/6,8	26,4/32,0	187/224	198	355/412 20%
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,3/2,8	2,0/2,2	13,3/14,8	78/87	286	
	Бутерброд с маслом	20/5/25/7	1,7/1,9	3,1/6,9	10,4/11,7	78/117	1	
	Итого за приём		9,6/11,1	11,7/15,9	50,1/58,5	343/428		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/100	2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534	100/150
	Итого за прием		2,9/4,3	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		5%
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79	55	560/730 35%
	Салат Пестрый	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	4,3/6,4	35/52	32	
	Котлеты рубленые из птицы	50/70	6,3/10,5	8,8/14,9	9,3/10,6	144/220	132	
	Макароны отварные с овощами	110/130	3,2/3,7	4,6/5,4	17,1/20,3	125/148	221	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150/200	0/0	0/0	15,0/20,0	57/76	300	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	70/91	115УРЦП	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Итого за приём		15,0/21,0	18,8/27,9	77,0/93,5	536/713		
Уплотненный Полдник	Голубцы ленивые	120/130	9,5/10,8	6,0/6,8	24,2/26,9	144/163	122	350/450
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114 (УРЦП)	
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	282	
	Крендель сахарный	60/80	4,2/5,5	7,8/10,5	33,0/47,0	230/286	574	
	Итого за приём		15,3/19,4	14,4/17,6	71,6/100,7	439/568		
	Итого за день		43/56	47/65	204/260	1371/1790		

День 8

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша Дружба молочная	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	200	360/435 20%
	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	288	
	Бутерброд с повидлом	20/10 20/15	1,0/1,05	3,1/3,3	13,6/16,1	85/97	4	
	Итого за приём		8,4/11,0	11,2/15,0	48,6/63,3	329/429		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534(УРЦП)	100/150 5%
Обед	Суп из овощей с фасолью	150/200	2,2/2,6	2,6/3,1	9,1/11,0	69/83	148 (УРЦП)	560/730 35%
	Винегрет овощной	30/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	41	
	Картофельное пюре	110/130	2,2/2,7	3,5/4,0	15,0/17,4	101/118	141	
	Рыба запечённая с яйцом	50/70	7,2/10,0	4,6/ 6,4	4,6/6,4	88/122	347 (УРЦП)	
	Компот из свежих плодов	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	293	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,3/0,3	19,7/19,7	47/47	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
	Итого за приём		16,3/21,1	12,5/15,9	78,2/93,0	451/563		
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога	100/120	8,3/11,9	13,1/15,8	23,0/27,6	284/340	227	365/450 30%
	Соус шоколад	15/20	0,9/1,1	0,8/1,07	6,9/9,2	38/51	484(УРЦП)	
	Чай с молоком	180/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/12,3	12/16	283	
	Пирог с капустой	50/70	3,4/4,8	2,9/4,0	18,6/26,4	186/228	255	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,5/0,6	14/17	47/94	115 (УРЦП)	
	Итого за приём		15,2/22,2	18,1/22,6	68,7/92,5	567/729		
	Итого за день		43/57	44/57	200/256	1400/1801		

День 9

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/180	6,1/7,3	7,7/9,2	25,4/30,4	195/233	195	360/445 20%
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	150/200	1,0/1,4	1,0/1,4	9/12,3	48/65	287	
	Бутерброд пикантные (горячие)	20/25	2,4/2,9	1,4/1,8	6,4/7,9	69/86	104	
	Яйца вареные	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	03/03	63/63	306 УРЦП	
	Итого за приём		14,6/16,7	14,7/17,00	41/51	375/447	286/364	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов	100\100	015/0,15	0,05/0,05	4,2/4,2	17,7/17,7	293	100/100 5%
	Итого за прием		0,15/0,15	0,05/0,05	4,2/4,2	17,7/17,7		
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/200	5,9/7,9	2,9/3,9	9,1/12,1	86/115	156 (УРЦП)	550/710 35%
	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,9/1,3	1,8/2,7	4,1/6,2	36/54	5	
	Плов из говядины	150/200	9,6/10,8	15,2/20,3	23,1/30,8	294/392	113	
	Компот из плодов и ягод сушеных	150/180	0,2/0,3	-/-	15,0/20,0	61/81	531(УРЦП)	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115(УРЦП)	
	Итого за приём		20,7/25,1	20,6/27,7	75,1/96,0	596/780		
Уплотненный Полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	1,5/1,9	1,9/2,6	9,7/12,9	62/83	154 УРЦП	380/520 35%
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114 (УРЦП)	
	Кисель из повидла	150/200	0,08/0,1	-/-	28,7/38,3	116/154	517	
	Морковная запеканка	85/110	3,4/4,4	4,9/8,3	20,0/29,0	138/176	217	
	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	118	
	Итого за приём		6,9/9,8	7,4/11,6	78,0/110,0	410/554		
	Итого за день		42/52	43/56	198/261	1399/1799		

День 10

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/180	3,8/4,6	5,9/7,1	23,7/28,4	164/197	197	350/405 25%
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,3/1,4	1,0/1,1	10,2/11,3	53/59	283	
	Гренки с сыром	20/25	3,2/4,0	3,1/3,9	11,0/13,5	87/109	177(УРЦП)	
	Итого за приём		8,3/10,0	10,0/12,1	45,0/53,2	304/365		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534	100/150
	Итого за прием		2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		5%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	58	520/670 35%
	Салат Степной	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	38	
	Говядина тушенная с капустой	120/160	10,6/14,9	16,0/22,5	5,8/8,1	210/294	109	
	Кисель из кураги	150/180	0,6/0,7	0,09/0,1	24,6/29,5	101/121	521 (УРЦП)	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115УРЦП)	
	Итого за приём		17,5/23,6	19,6/27,5	68,0/84,0	523/681		
Уплотненный Полдник	Картофельное пюре	100/130	1,2/2,1	1,9/2,1	16,1/34,2	109/126	141	370/515 30%
	Котлета рыбная	50/70	8,1/11,1	5,7/6,6	6,9/10,3	112/168	82	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,5/1,5	0,16/0,16	9,8/9,8	47/47	114 (УРЦП)	
	Блины	50/75	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	289	
	Какао на молоке сгущенном	150/200	2,3/3,0	2,4/3,0	29/38,3	105/116	517 (УРЦП)	
	Итого за приём		16,8/23,3	17,2/22,0	78,0/117,0	518/674		
	Итого за день		45/61	49/65	196/261	1398/1800		