

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 24«Солнышко»
_____Ю.В.Чупилова
Приказ № 154 од от 01.11.2025 г.

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. Перевалова (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	Макароны отварные с овощами	150/180	4,4/5,2	6,3/7,5	23,3/28,0	170/205	221	355/407 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	<u>20</u> <u>20</u> 5 7	3,1/3,9	1,9/2,3	9,1/12,0	66/84	3	
	Итог за приём		7,6/9,3	8,2/9,8	40,0/49,3	268/330		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53	534(УРЦП)	100/100 5%
	Итого за прием		2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/180	4,5/5,4	2,6/3,1	17,7/21,2	114/137	62	580/740 35%
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	8	
	Каша ячневая вязкая	110/130	3,5/4,0	6,3/7,4	20,0/33,0	162/170	261	
	Котлеты, биточки, шницели	50/70	7,8/10,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	96	
	Соус томатный	20/30	0,2/0,3	0,9/1,4	1,2/1,9	14/22	236	
	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		21,0/27,4	23,0/30,4	96,7/134,0	653/907		
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	150/3 170/4	3,0/3,9	3,3/4,4	16,5/18,7	154/174	139	395/500 30-35%
	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)	
	Оладьи с маслом	30/50	2,2/3,8	5,8/8,3	11,6 /19,4	104/115	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		9,5/13,0	13,8/18,8	56,2/72,0	426/510		
	Итого за день		41/53	48/62	198/260	1400/1800		

День 2

День 2	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, 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	
	Итог за приём		8,8/11,0	13,2/16,3	61,0/74,3	393/483		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53	534	100/100
	Итого за прием		2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53		5%
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	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,5/5,6	2,2/3,5	14,4/23,1	160/195	175	
	Куры отварные	50/70	12,5/17,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203	128	
	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		20,0/28,1	17,1/24,0	71,0/96,0	586/805		
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	13/13	57/57	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	57,3/75,0	368/464		
	Итого за день		44/58	43/57	194/253	1400/1805		

День 3

День 3	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	25,3/30,3	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)	
	Итог 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	540/690 35%
	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/4,1	50/67	45	
	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		15,6/20,4	16,6/22,4	78,0/97,3	521/670		
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	114 (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		46/56	52/62	206/259	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	<u>20</u> <u>20</u> 5 7	1,7/1,9	3,1/3,4	10/13,3	78/84	1	
	Итог 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 5%
	Итого за прием		2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		
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 белокачанной капусты	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	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		16,5/22,7	17,8/23,2	69,0/92,0	586/811		
Полдник	Рагу овощное с мясом	150/180	12,4/15,0	13,8/17,0	25,2/30,3	217/263	120	380/470 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	60/70	4,7/5,5	5,2/6,0	50,0/60,0	173/229	271	
	Итого за приём		18,7/22,1	19,0/23,1	84,0/100,0	438/540		
	Итого за день		47/60	51/64	203/254	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	
	Итог за приём		9,0/11,2	8,2/10,3	36,2/44,2	254/315		
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100/100	4,4/4,4	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53	526	100/100 5%
	Итого за прием		4,4/4,4	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53		
Обед	Свекольник	150/200	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66/87	67	595/760 35%
	Салат из зеленого горошка с луком	45/60	1,1/1,6	1,8/3,0	2,9/3,9	50/67	24	
	Рис отварной	110/130	2,7/3,2	4,5/5,3	12/14	84/158	419	
	Рыба запеченная с морковью	80/100	4,0/5,0	6,6/9,9	2,2/3,3	109/137	89	
	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		13,7/16,8	16,8//32,4	73,7/99,0	527/751		
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		42/51	45/65	204/260	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	7,2/8,6	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</u> / <u>25</u> 5 7	3,1/3,9	1,9/2,3	9,1/12,0	66/84	3	
	Итог за приём		9,0/11,1	9,1/10,9	41,2/50,4	283/342		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53	534УРЦП	100/100 5%
	Итого за прием		2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53		
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150/180	1,3/1,5	3,0/3,8	9,3/11,0	71/86	53	560/710
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	8	
	Каша пшениная вязкая	110/130	3,0/4,0	7,0/8,4	20,0/30,0	160/195	264	
	Гуляш	50/70	7,3/10,2	7,9/11,0	1,6/2,2	106/148	93	
	Компот из смеси с/ф	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	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		17/22,4	19/26	73,0/95,0	596/742		
Полдник	Омлет натуральный	100/120	9,7/11,6	16,0/19,0	1,8/2,2	188/226	222 (УРЦП)	420/530 30-35%
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,7	47/94	114(УРЦП)	
	Пирог с повидлом	50/70	3,1/4,3	1,5/2,2	44,0/55,4	148/185	257	
	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	118	
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	297	
	Итого за приём		15,2/20,0	18,3/22,2	86,0/114,1	513/663		
	Итого за день		44/56	49/62	205/263	1400/1800		

День 7

День 7	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша пшениная 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	
	Итог за приём		9,6/11,1	11,7/15,9	50,1/58,5	343/428		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53	534	100/100 5%
	Итого за прием		2,9/2,9	2,5/2,5	4,8/4,8	53/53		
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 рубленные 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		
Полдник	Говядина тушенная с капустой	120/130	9,5/10,8	9,3/11,7	17,0/29,3	173/200	109	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	17,0/22,5	64,4/106,0	468/605		
	Итого за день		43/56	50/68	197/263	1400/1799		

День 8

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.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	
	Итог за приём		8,4/11,0	11,2/15,0	48,6/63,3	329/429		
2завтрак	Молоко кипяченое	100/150	2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80	534(УРЦП)	100/150 5%
	Итого за прием		2,9/4,4	2,5/3,8	4,8/7,2	53/80		
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%
	Салат Здоровье	40/60	0,6/0,9	2,0/3,1	2,9/4,3	22/33	13	
	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		16,4/21,1	13,6/17,6	78,2/93,0	451/563		
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	45/59	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	14,7/17,0	41/51	375/447	286/364	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов	100/100	01/0,1	0,05/0,05	8,2/8,2	34,7/34,7	293	100/100 5%
	Итого за прием		0,1/0,1	0,05/0,05	8,2/8,2	34,7/34,7		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73	52	580/730 35%
	Салат из белокачанной капусты	40/60	0,5/0,7	2,3/3,6	4,8/7,0	41/62	5	
	Плов из говядины	150/200	15,6/20,8	15,2/20,3	23,1/30,8	294/392	113	
	Компот из плодов и ягод сушеных	180/200	0,2/0,3	-/-	15,0/17,5	71/81	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		22,1/28,0	21,5/29,2	72,0/88,0	580/746		
Полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	1,5/1,9	1,9/2,6	9,7/12,9	62/83	154 УРЦП	505/700 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	100/150	0,4/0,6	0,4/0,6	9,8/14,7	47/70	118	
	Итого за приём		6,9/9,8	7,4/11,6	78,0/115,0	410/577		
	Итого за день		44/55	44/58	199/262	1400/1805		

День 10

День 1	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценн. ккал	№ рецептуры	Суммарный объем
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	23,7/30,9	164/215	197	350/425 25%
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,2/1,4	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)	
	Итог за приём		8,2/10,4	10,0/12,8	45,0/56,0	304/383		
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 с рыбными консервами	150/200	2,9/6,9	9,6/12,5	11,1/14,8	199154/227	159(УРЦП)	595/780 35%
	Салат из зеленого горошка с луком	45/60	1,2/1,6	1,8/5,08	2,9/3,9	50/67,0	24	
	Картофельное пюре	110/130	2,2/2,7	3,5/4,0	15,0/17,4	101/118	141	
	Голубцы ленивые	80/100	7,2/9,0	5,8/7,3	6,5/8,1	109/136	122	
	Кисель из кураги	150/200	0,6/0,8	0,09/0,12	24,6/33,0	101/135	521 (УРЦП)	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,5/3,0	0,16/0,3	9,8/19,6	47/94	114 (УРЦП)	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	14/17	72/91	115УРЦП)	
	Итого за приём		20,2/27,3	21,5/30,0	84,0/114	679/868		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	58	370/495
	Хлеб пшеничный	20/20	1,6/1,6	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	242	
	Какао на молоке сгущенном	150/200	2,3/3,0	2,4/3,0	29,0/38,3	105/116	289	
	Итого за приём		9,2/12,5	11,1/15,8	67,0/88,0	364/469		

	Итого за день		41/55	45/62	201/265	1400/1800		
--	---------------	--	-------	-------	---------	-----------	--	--