

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад №74



УТВЕРЖДАЮ
И.о.Заведующего МАДОУ д/с №74
Лукинская С.В.
2021 г.

Десятидневное меню (для возрастных групп с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет)

на период 21.06.2021 – 01.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет	
				с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет	с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет	с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			
I неделя												
I день												
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/20	150/20	7,6	9,29	6,68	10,01	20,66	22,71	171,6	218	220
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41,0	41,0	412
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		367	402	9,25	11,86	11,42	17,58	40	47,53	297,6	395	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	418
ИТОГО		100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,66	0,99	2,8	4,2	1,96	2,94	25,86	38,79	21
	Рассольник на мясном бульоне	180	200	2,12	2,36	0,2	0,22	9,22	10,24	66,24	73,6	80
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,20	55,0	74,0	261
	Пюре гороховое	110	130	11,55	13,65	0,88	1,04	22,44	26,52	109,23	129,09	161
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		580	700	23,2	28,556	7,185	9,828	75,19	88,89	432,28	531,18	

Полдник	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,4	9,07	10,1	102,0	113,14	419
	Вафли	20	40	0,7	1,4	5,4	10,8	13,4	26,8	106,0	212,0	Данные с упаковки
	Или печенье	20	40	1,4	2,8	2,8	5,6	13,8	27,6	86,0	172,0	Данные с упаковки
	Или пряники	20	40	1,0	2,0	1,1	2,2	15,0	30,0	74,0	148,0	Данные с упаковки
ИТОГО		200	240	6,18	7,49	10,28	16,2	22,47	36,9	208,0	325,0	
Ужин	Омлет натуральный	60/5	80/5	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	127	157	229
	Салат из моркови(с сахаром)	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	19,32	29,03	42
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
	Кисель из сока натурального	180	180	0,513	0,513	0,054	0,054	27,18	27,18	111,4	111,4	400
ИТОГО		305	355	8,533	11,473	11,524	14,164	44,52	53,05	315,12	383,53	
ИТОГО за день		1552	1797	47,663	59,879	40,409	57,772	192,28	236,47	1245,66	1677,37	
2 день												
Завтрак	Каша вязкая пшениная	130/5/5	150/5/5	3,74	4,27	4,26	4,87	25,66	29,33	156,0	178,0	182
	Чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,39	92,39	413
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		345	380	8,45	9,9	11,78	15,22	48,37	57,52	333,39	406,39	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие(банан)	100	100	1,5	1,5	0,50	0,50	21	21	95	95	386
ИТОГО		100	100	1,5	1,5	0,50	0,50	21	21	95	95	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,58	2,46	3,69	1,49	2,23	22,53	33,79	15
	Суп фасолевый	180	200	5,16	5,74	0,63	0,7	16,99	18,89	94,32	104,8	93
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	11,6	15,56	8,94	11,39	13,07	16,7	179,0	232,0	295
	Рагу овощное	120	150	1,4	1,79	7,39	9,24	8,94	11,17	108,0	135,0	148
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	18,0	21,0	73,2	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	18,2	24	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		590	720	21,47	27,314	19,94	25,664	76,69	93,99	568,25	707,43	
Полдник	Ацидолакт	180	200	6,3	7,0	4,68	5,2	19,8	22,0	153,0	170,0	Данные с упаковки
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		200	230	8,1	9,7	5,08	5,8	31,4	39,4	210,4	256,1	
Ужин	Рыба фаршированная	60	80	9,39	12,47	2,04	2,9	1,02	1,52	60,0	82,0	257
	Каша рисовая рассыпчатая	40	60	3,27	3,86	3,18	3,76	23,24	27,46	135,0	159,0	330
	Чай с сахаром	180/5	180/5	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,0	40,0	411

	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		305	355	14,52	19,09	5,64	7,28	45,85	56,37	292,4	367,1	
ИТОГО за день		1540	1785	54,04	67,504	42,94	54,464	223,31	268,28	1499,44	1832,02	
3 день												
Завтрак	Каша жидкая манная	130/5/5	150/5/5	2,1	2,4	3,34	3,82	18,41	21,04	112,0	128,0	199
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91,0	91,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		345	380	6,48	7,7	10,47	13,78	41,91	50,02	288	355	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	418
ИТОГО		100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	
Обед	Салат из моркови(с растит.маслом)	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	19,32	29,03	42
	Борщ с картофелем	180	200	1,47	1,63	3,64	4,04	10,16	11,29	79,02	87,8	64
	Бефстроганов из печени	60/60	80/80	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187,0	249,0	294
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	0,402	0,503	16,35	20,44	109,8	137,25	339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114,0	Данные с упаковки
ИТОГО		650	800	23,05	30,006	16,917	21,681	74,47	90,06	571,09	718,78	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,4	9,07	10,1	102,0	113,14	419
	Булочка ванильная	60	60	4,74	4,74	4,87	4,87	10,89	10,89	92,13	92,13	450
ИТОГО		240	260	10,22	10,83	9,75	10,27	19,96	20,99	194,13	205,27	
Ужин	Котлета рубленая из птицы	60	80	11,66	15,64	2,75	3,89	9,98	13,46	111,0	151,0	322
	Капуста тушеная	120	150	2,51	3,13	4,45	5,56	11,51	14,38	96,0	120,0	143
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41,0	41,0	412
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		392	452	16,09	21,59	7,62	10,07	43,29	55,44	305,4	398,1	
ИТОГО за день		1727	1992	56,34	70,626	44,757	55,801	189,73	226,61	1401,28	1719,81	
4 день												
Завтрак	Каша вязкая гречневая	130/5/5	150/5/5	4,09	4,67	4,26	4,86	22,6	25,83	145,0	166,0	182
	Чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,39	92,39	413

	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		245	380	8,8	10,3	11,78	15,21	45,31	54,02	322,39	394,39	
Второй завтрак	Фрукт(банан)	100	100	1,5	1,5	0,50	0,50	21	21	95	95	
	Фрукт(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ИТОГО		100	100	1,5	1,5	0,50	0,50	21	21	95	95	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0,45	0,67	2,47	3,71	1,88	2,83	22,68	34,06	14А
	Суп картофельный с бобовыми	180	200	3,95	4,39	3,79	4,22	11,75	13,06	97,02	107,8	93
	Биточки рыбные запеченные	60	80	9,03	11,99	3,04	4,05	5,99	7,67	87	115	271
	Соус сметанный	15	30	0,21	0,42	0,014	0,029	0,88	1,76	11,12	22,23	372
	Картофель отварной	120	150	2,29	2,86	3,45	4,32	18,41	23,01	113,88	142,35	336
	Компот из сухофруктов кураги и изюма	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394Б
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		605	750	19,06	24,226	13,179	16,847	78,94	95,32	507,32	637,14	
Полдник	Кефир		200		5,0		6,0		8,0		102,0	Данные с упаковки
	Чай с сахаром	180/5		0,06		0,02		9,99		40,0		411
	Кондитерские изделия: вафли	20	40	0,7	1,4	5,4	10,8	13,4	26,8	106,0	212,0	Данные с упаковки
	Или печенье	20	40	1,4	2,8	2,8	5,6	13,8	27,6	86,0	172,0	Данные с упаковки
	Или пряники	20	40	1,0	2,0	1,1	2,2	15,0	30,0	74,0	148,0	Данные с упаковки
ИТОГО		205	240	0,76	6,4	5,42	16,8	23,39	34,8	146,0	314,0	
Ужин	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,3	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5	251
	Соус сладкий	15	20	1,2	1,6	1,28	1,7	8,4	11,2	49,0	66,0	00
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	79,0	79,0	417
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		345	380	26,41	31,21	17,6	20,63	60,97	73	506,5	601,6	
ИТОГО за день		1600	1850	56,53	73,636	48,479	69,987	229,61	278,14	1577,54	2042,13	
5 день												
Завтрак	Каша вязкая (геркулесовая)	130/5/5	150/5/5	3,54	4,05	4,98	5,69	22,09	25,25	147,0	168,0	182
	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	416
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1

ИТОГО		345	380	8,74	10,17	12,89	16,43	47,05	55,69	339,0	411,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	418
ИТОГО		100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	
Обед	Помидор свежий порционный	40	60	0,44	0,66	0,08	0,12	0,4	0,6	2,76	4,14	00
	Суп картофельный на рыбном бульоне	180	200	3,95	4,39	3,79	4,22	11,75	13,06	97,02	107,8	87
	Плов из курицы	150	200	15,56	20,74	5,44	7,25	25,09	33,45	211,88	282,5	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		560	690	23,08	29,686	9,725	12,108	77,27	94,1	487,61	610,14	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,4	9,07	10,1	102,0	113,14	419
	Ватрушка с повидлом	60	60	3,82	3,82	2,55	2,55	37,81	37,81	178,01	178,01	441
ИТОГО		240	260	9,3	9,91	7,43	7,95	46,88	47,91	280,01	291,15	
Ужин	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	47,6	47,6	00
	Рагу из овощей	120	150	1,4	1,79	7,39	9,24	8,94	11,17	108,0	135,0	148
	Чай с сахаром	180/5	180/5	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,0	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		365	405	8,34	9,63	12,41	14,46	30,81	38,84	253	308,7	
ИТОГО за день		1610	1835	49,96	59,896	42,455	50,948	212,11	246,64	1402,28	1663,65	
2 недели												
1 день												
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/20	150/20	7,6	9,29	6,68	10,1	20,66	22,71	171,6	218,0	220
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41,0	41,0	412
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		367	402	9,25	11,85	11,42	17,67	40,0	47,53	297,6	395	
Второй завтрак	Фрукт(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
ИТОГО		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,66	0,99	2,8	4,2	1,96	2,94	25,86	38,79	21
	Щи из свежей капусты с	180	200	1,25	1,39	3,52	3,91	6,11	6,79	61,02	67,8	73

	картофелем												
	Шницель рыбный натуральный	60/5	80/5	8,98	12,08	2,68	3,92	5,84	8,21	83,0	116,0	274	
	Каша рассыпчатая рисовая	110	130	2,64	3,12	3,17	3,75	27,53	32,53	149,0	176,0	330	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394	
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114,0	Данные с упаковки	
ИТОГО		585	705	16,66	21,476	12,585	16,298	81,47	97,46	494,83	614,29		
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,4	9,07	10,1	102,0	113,14	419	
	Кондитерские изделия: вафли	20	40	0,7	1,4	5,4	10,8	13,4	26,8	106,0	212,0	Данные с упаковки	
	Или печенье	20	40	1,4	2,8	2,8	5,6	13,8	27,6	86,0	172,0	Данные с упаковки	
	Или пряники	20	40	1,0	2,0	1,1	2,2	15,0	30,0	74,0	148,0	Данные с упаковки	
ИТОГО		200	240	8,58	12,29	14,18	24,0	51,27	94,5	368,0	645,14		
Ужин	Драчена	60/5	80/5	6,42	8,52	8,77	11,69	3,96	5,05	120	160	242	
	Салат из моркови (с сахаром)	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	19,32	29,03	42	
	Кисель из сока натурального	180	180	0,513	0,513	0,054	0,054	27,18	27,18	111,4	111,4	400	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки	
ИТОГО		305	355	9,223	12,473	9,254	12,394	47,38	93,77	308,12	386,53		
ИТОГО за день		1557	1802	14,113	58,489	47,839	70,762	229,92	343,06	1512,55	2084,96		
2 день													
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	130/5/5	150/5/5	3,67	4,05	4,98	5,69	22,09	25,25	147,0	168,0	182	
	Яйца вареные	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	227	
	Чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,39	92,39	413	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1	
ИТОГО		3650	400	10,92	12,67	14,8	18,34	44,94	53,58	355,89	427,89		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	418	
ИТОГО		100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,58	2,46	3,69	1,49	2,23	22,53	33,79	15	
	Рассольник на мясном бульоне	180	200	2,12	2,36	0,2	0,22	9,22	10,24	66,24	73,6	80	
	Суфле из отварного	60	80	11,6	15,56	8,94	11,39	13,07	16,7	179,0	232,0	295	

	мяса с рисом												
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	0,402	0,503	16,35	20,44	109,8	137,25	339	
	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,15	0,18	0,06	0,072	13,07	15,68	52,08	62,5	123	Тобис, Цапенко, Конь
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114	Данные с упаковки	
ИТОГО		590	720	19,51	25,24	12,462	16,375	72,4	89,29	520,85	653,14		
Полдник	Ацидолакт	180	200	1,8	2,0	4,5	5,0	7,2	8,0	90,0	100,0	420	Данные с упаковки
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки	
ИТОГО		200	230	4,6	4,7	4,9	5,6	18,8	25,4	147,4	186,1		
Ужин	Сырники (с повидлом)	60/25	80/25	11,16	14,88	7,56	10,08	6,84	9,12	140,4	187,2	245	
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	79,0	79,0	417	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки	
	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386	
ИТОГО		385	415	13,97	18,59	8,61	11,33	46,91	54,99	320,8	396,3		
ИТОГО за день		1640	1865	49,5	61,7	40,772	51,645	193,15	223,36	1387,6	1706,07		
3 день													
Завтрак	Каша жидкая манная	130/5/5	150/5/5	2,1	2,4	3,34	3,82	18,41	21,04	112,0	128,0	199	
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91,0	91,0	414	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1	
ИТОГО		345	380	6,48	7,7	10,47	13,78	41,91	50,02	288,0	355,0		
Второй завтрак	Фрукт(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386	
ИТОГО		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44		
Обед	Салат из моркови(с растительн. маслом)	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	19,32	29,03	42	
	Суп картофельный с крупой(с перловкой)	180	200	1,8	2,0	1,98	2,2	12,24	13,6	74,34	82,6	86	
	Бефстроганов из печени	60/60	80/80	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187,0	249,0	294	
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	0,402	0,503	16,35	20,44	109,8	137,25	339	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394	

	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		650	800	23,38	30,376	15,257	19,841	76,55	92,37	566,41	713,58	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,4	9,07	10,1	102,0	113,14	419
	Булочка домашняя	60	60	4,36	4,36	7,51	7,51	32,35	32,35	201,35	201,35	452
ИТОГО		240	260	9,84	10,45	12,39	12,91	41,42	42,45	303,35	314,49	
Ужин	Рыба тушенная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2	55,0	74,0	261
	Каша рассыпчатая рисовая	40	60	3,27	3,86	3,18	3,76	23,24	27,46	135,0	159,0	330
	Чай с сахаром	180/5	180/5	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,0	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		305	355	10,87	14,28	6,49	8,23	46,37	57,05	287,4	359,1	
ИТОГО за день		1640	1895	50,97	63,206	45,007	55,161	216,05	251,69	1489,16	1786,17	
4 день												
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	130/5/5	150/5/5	3,74	4,27	4,26	4,87	25,66	29,33	156,0	178,0	182
	Чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,39	92,39	413
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		345	380	8,45	9,9	11,78	15,22	48,37	57,52	333,39	406,39	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	418
ИТОГО		100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,47	3,71	1,88	2,83	22,68	34,06	14
	Борщ с фасолью и картофелем	180	200	2,55	2,84	3,74	4,08	10,46	11,62	85,14	94,6	69
	Котлеты рыбные любительские	60/5	80/5	8,25	11,16	2,69	3,9	6,68	9,04	84,0	116,0	272
	Овощи тушенные	120	150	1,4	1,79	7,39	9,24	8,94	11,17	108,0	135,0	148
	Компот из сухофруктов изюма	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		595	725	15,78	20,356	16,305	21,448	67,99	81,65	475,77	595,36	
Полдник	Кефир	180	200	4,5	5,0	5,4	6,0	7,2	8,0	91,8	102,0	Данные с упаковки
	Кондитерские изделия: вафли	20	40	0,7	1,4	5,4	10,8	13,4	26,8	106,0	212,0	Данные с упаковки
	Или печенье	20	40	1,4	2,8	2,8	5,6	13,8	27,6	86,0	172,0	Данные с упаковки
	Или пряники	20	40	1,0	2,0	1,1	2,2	15,0	30,0	74,0	148,0	Данные с упаковки
ИТОГО		200	240	5,4	6,4	10,8	16,8	20,6	34,8	197,8	314,0	

Ужин	Пудинг из творога	130	150	19,68	22,71	13,99	16,14	31,63	36,5	331,5	382,5	249
	Соус сладкий	15	20	1,2	1,6	1,28	1,7	8,4	11,2	49,0	66,0	00
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	79,0	79,0	417
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	81,6	Данные с упаковки
ИТОГО		345	380	23,29	27,62	15,92	18,69	70,3	83,77	516,9	609,1	
ИТОГО за день		1585	1825	53,42	64,776	54,805	72,158	217,36	267,84	1566,52	1967,51	
5 день												
Завтрак	Каша вязкая ячневая	130/5/5	150/5/5	2,88	3,30	3,56	4,06	22,86	26,13	135,0	154,0	182
	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,53	2,45	4,72	7,55	9,14	14,62	85	136	1
ИТОГО		345	380	8,08	9,42	11,47	14,8	47,82	56,57	327,0	396,0	
Второй завтрак	Фрукт(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
ИТОГО		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
Обед	Огурец свежий порционный	40	60	0,4	0,6	0	0	0	0	0,4	0,6	00
	Щи зеленые	180	200	1,94	2,16	4,3	4,8	5,61	6,23	76,32	84,8	74
	Жаркое по домашнему	150	200	4,71	6,28	18,36	24,48	16,32	21,76	180,9	241,2	292
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,83	22,99	84,75	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,40	0,50	19,2	24,0	91,2	114	Данные с упаковки
ИТОГО		560	690	10,18	12,936	23,075	29,798	61,96	74,98	433,57	627,7	
Полдник	Чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,39	92,39	
	Ватрушка с повидлом	60	60	3,82	3,82	2,55	2,55	37,81	37,81	178,01	178,01	441
ИТОГО		240	240	7,0	7,0	5,35	5,35	51,38	51,38	270,4	270,4	
Ужин	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	47,6	47,6	277
	Капуста тушеная	120	150	2,51	3,13	4,45	5,56	11,51	14,38	96	120	143
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41,0	41,0	412
	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,7	0,4	0,6	11,6	17,4	57,4	86,1	Данные с упаковки
ИТОГО		372	412	9,51	11,03	9,47	10,78	33,59	42,26	242	294,7	
ИТОГО за день		1617	1822	35,17	40,786	49,765	61,128	204,55	234,99	1316,97	1632,8	