

«Утверждено»
заведующий МДОУ «ЦРР- детский сад №10»

г. Валуйки Белгородской обл.
/Ю.В. Ситникова/



**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 10,5Ч И 12Ч ПРЕБЫВАНИЕМ
В МДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №10»
Г.ВАЛУЙКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Меню-раскладка на осенне-зимний период
 для детей дошкольного возраста с 10,5 и 12 часовым пребыванием
 с 01 ноября 2023г.**

Наименование блюда	Вес блюда		2-3 года				3-7 лет				№ рецептур
			Пищевые вещества				Пищевые вещества				
	2-3 г.	3-7 л.	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
I день											
ЗАВТРАК											
											№33
Каша геркулесовая с сахаром, маслом	130	150	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,30	170,0	№116; №117
Печенье/вафли	24	40	2,3/0,84	2,9/0,99	22,3/23,19	125,1/106,7	2,3/0,8	2,9/0,99	22,3/23,19	125,1/106,7	№67
Чай	150	180	-	-	0,5	3,9	2,8	3,2	15,6	21,6	
Итого:			7,8/6,34	8,4/6,49	50,7/51,59	258,6/240,2	12,8/11,3	13,8/11,89	65,2/66,09	316,7/298,3	
II- ЗАВТРАК											
Фруктовый сок	150	150	0,18	0,0	21,5	83,97	0,18	0,0	21,5	83,97	№64
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	

ОБЕД											
Борщ на к/б/ Свекольник на к/б	150	200	2,5/1,72	4,3/5,25	17,4/9, 70	119,0/102, 51	3,2/10,68	5,2/12,52	21/47,2 3	141,0/152, 1	№8;№2
Пшеничная каша с м/сл,	110	130	4,8	1,1	25,3	133,6	6,0	1,4	31,6	167,0	№11
Суфле	50	70	4,0	8,0	10,2	49,9	5,4	10,1	11,0	52,0	№26
Салат из капусты/ Тушеная капуста(с 01.03.23г.)	30	50	0,12/1,74	1,1/3,35	0,01/6, 5	0,12/50,0	0,15/2,43	1,1/5,64	0,03/9,1 5	0,18/50,5	№91
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,6	16,3	84,58	№110
Итого:			14,64/15, 48	15,1/18, 3	90,31/8 9,1	478,2/511, 59	18,09/27, 85	18,4/30,2 6	102,53/1 37,88	540,26/60 1,68	
ПОЛДНИК											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			7,4	5,4	23,3	171,58	8,9	7,1	25,7	200,58	
УЖИН											
Молочная вермишель	130	150	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	№28
Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№61

Итого:			6,8	7,1	24,8	200,4	9,6	10	32,7	250,9	
Итого за день:			36,82/36,2	36/37,2 9	210,61/21 0,29	1192,75/ 1207,74	49,57/ 57,83	49,3/59, 25	247,63/ 283,87	1392,41/1 435,43	
II ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Омлет	80	80	4,2	5,25	2,9	70,3	7,6	5,25	2,9	119,7	№29
Икра кабачковая	30	50	0,4	2,1	2,7	31,3	0,5	2,8	3,6	41,7	№103
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			8,9	11,2	27,8	249,1	15,3	14,15	43,4	379,1	
II- ЗАВТРАК											
Фрукты /Фруктовый сок	95/150	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	21,5	№64; №113; №114 №115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	21,5	
ОБЕД											
Соленый огурец	30	50	1,1	0,2	2,1	21	1,1	0,2	2,1	22	№99
Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	№1
Гороховое пюре	110	130	15,3	1,20	15,40	232,0	19,3	2,2	19,8	304,0	№13

Котлета/печеночные оладьи	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	34,46	212,0	№20
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			38,82	14,3	80,3	748,98	46,75	17,43	113,26	865,28	
ПОЛДНИК											
Кефир	150	200	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			9	7	24,2	201,91	9,1	7,1	24,3	201,88	
УЖИН											
Молочная пшеничная каша	130	150	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3	№30
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			9,3	11,9	31,9	227,8	10,7	13,5	35,1	242	
Итого за день:			66,2	44,4	185,7	1511,76	82,03	52,18	237,56	1709,76	
III – день											
ЗАВТРАК											
Творожная запеканка со сметаной	110/ 10	130/15	13,50	8,60	11,30	105,1	16,1	11,20	11,80	110,6	№32
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Какао	150	180	4,2	4,8	12,1	100,1	5,1	6,4	13,4	106,1	№62
Итого:			19,25	14,05	34,9	261,1	24,5	18,9	48,2	328,7	

II- ЗАВТРАК											
Фрукты/Фруктовый сок	95/150	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№113;№14;№115;№64
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Салат из моркови с яблоками	30	50	0,96	3,99	6,4	63,0	0,96	3,99	6,4	63,0	№90
Рассольник на к/б	150	200	9,4	4,0	58,0	115,0	11,8	6,0	61,1	150,0	№69
Отварная вермишель	110	130	3,9	4,1	20,84	118,25	4,68	4,92	25,08	135,9	№14
Мясная подлива	60/10	80/20	7,74	10,38	19,68	199,1	17,5	13,30	29,5	201,0	№72
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	93,0	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			25,22	23,07	142,32	670,93	38,28	28,91	160,98	727,48	
ПОЛДНИК											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			7,4	5,4	23,3	171,58	8,9	7,1	25,7	200,58	

УЖИН											
Каша геркулесовая молочная	180	200	5,5	5,5	27,9	30,4	7,7	7,7	27,30	32,2	№43
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			8	8,7	38,6	121,9	11,6	12,5	41,2	137,9	
Итого за день :			59,87	51,22	260,62	1309,48	83,46	67,41	297,58	1478,63	
IV- ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	130/3	150/3	5,69	6,9	28,96	101,0	5,9	7,7	30,3	103,5	№35
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			9,99	10,75	51,16	248,5	13,1	13,8	67,2	321,2	
II- ЗАВТРАК											
10.00-11.00											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	

ОБЕД											
Вермишелевый суп на к/б	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,20	13,60	101,20	№3
Тушеный картофель с курицей/Рагу с мясом курицы	150	200	3,44/7,74	3,1/10,38	20,0/19,66	130,0/239,20	17,0/17,51	8,33/13,30	20,0/13,30	142,8/342,20	№15/№70
Салат из соленых огурцов и лука	30	50	0,58	0,94	6,13	32,9	0,66	1,88	6,75	53,73	№103
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			8,47/12,77	8,88/16,16	73,14/72,8	414,38/523,58	22,78/23,29	16,11/21,08	79,25/72,55	477,81/677,21	
ПОЛДНИК											
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Сдобная булочка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,48	0,03	13,98	73,9	№58
Итого:			9,62	6,43	21,89	172,23	10,28	6,43	21,98	191,2	
УЖИН											
Гречневая каша с м/с, сахаром/Пшеничная каша с м/с сахаром	130/3	150/3	2,10/5,23	0,46/6,02	17,49/15,36	34,50/86,9	4,20/5,23	0,92/6,02	34,9/15,36	169,5/150,0	№34/№39
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			4,6/7,73	3,66/9,2	28,19/2	126/178,4	8,1/9,13	5,72/10	48,8/29,26	275,2/255,	

				2	6,06			,82		7	
Итого за день:			32,86/40, 29	29,72/42 ,56	144,72/ 193,41	1045,08/12 06,68	54,44/55, 98	42,06/5 2,13	238,73/212 ,49	1349,38/1 529,28	
V – ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Ленивые вареники со сметаной	110/10	130/15	17,4	9,9	2,2	174,9	25,0	13,5	3,0	238,5	№37
Батон с маслом	30/6	40/8	1,80	0,65	11,50	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	№66
Итого:			23,1	15,05	35,3	368,9	3,3	20	54,1	502,8	
II- ЗАВТРАК											
10.00-11.00											
Фрукты/Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Соленый помидор	30	50	0,9	2,2	5,7	10,0	0,08	2,6	6,2	11,1	№90

Суп гороховый на к/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,0	3,83	1,86	17,22	102,62	№4
Рыбные биточки в подливе с овощами	50\15	70/20	5,85	3,90	0,76	94,93	7,25	5,15	1,22	115,40	№27
Отварной рис	110	130	1,28	3,30	4,24	76,9	2,54	5,71	28,47	83,9	№16
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			14,08	10,99	64,11	457,41	17,04	16,02	92,01	493,1	
ПОЛДНИК											
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			5,7	3,8	26,9	176,08	7,2	5,5	30,2	190,28	
УЖИН											
Пшеничная каша с м/сл, с сахаром	110/3	130/3	2,11	2,80	12,75	86,9	5,23	6,02	15,36	150,0	№39
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			4,61	6	23,45	178,4	9,13	10,82	29,26	255,7	
Итого за день:			47,67	35,84	171,26	1264,76	36,85	52,34	227,07	1525,85	

VI-ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Оладьи с повидлом, с м/л	70/15	80/20	4,25	3,95	26,32	160,50	6,55	5,90	43,55	206,10	№40
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			6,75	7,15	37,02	252	10,45	10,7	57,45	311,8	
II- ЗАВТРАК											
10.00-11.00											
Фруктовый сок	150	150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Салат из моркови	30	50	0,12	1,0	0,01	0,12	0,15	1,1	0,03	0,18	№91
Суп гречневый на к/б/Пшеничный суп на к/б	150	200	1,06/1,23	1,41/6,2 4	6,97/6, 61	46,01/93,7	1,73 /1,38	1,61/8, 2	13,57 /14,81	77,86/123, 20	№5; №7
Пшеничная каша	110	130	4,8	1,1	25,3	133,6	6,0	1,4	31,6	167,0	№11
Гуляш в томатном соусе	50/20	70/30	20,6	8,02	52,1	235,1	27,3	10,6	71,4	320	№19
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110

Итого:			29,8/29,9 7	12,13/16 ,96	121,78/ 121,42	590,41/638 ,1	38,52/38, 17	15,41/2 2	155,5/156, 74	745,12/79 0,46	
ПОЛДНИК											
Печенье/Вафли	24	40	2,3/0,84	2,9/0,99	22,3/23 ,19	125,1/106, 7	2,3/0,84	2,9/0,9 9	22,3/23,19	125,1/106, 7	№116;№1 17
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Итого:			6,5/5,04	7,7/5,79	29,4/30 ,29	212,1/193, 7	7,9/6,44	9,3/7,3 9	31,7/32,59	241,1/222, 7	
УЖИН											
Молочная каша с рисом и пшеном	150	180	6,55	8,33	35,09	150,11	6,55	8,33	35,09	241,11	№41
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			9,05	11,53	45,79	241,61	10,45	13,13	48,99	346,81	
Итого за день:			52,28/50, 99	38,51/41 ,43	255,49/ 256,02	1380,09/14 09,38	67,5/65,6 9	48,54/5 3,22	315,14/317 ,27	1728,8/17 55,74	
VII-ДЕНЬ ЗАВТРАК											
Омлет	80	80	4,2	5,25	2,9	70,3	7,6	5,25	2,9	119,7	№29
Икра кабачковая	30	50	0,4	2,1	2,7	31,3	0,5	2,8	3,6	41,7	№103
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48

Итого:			8,9	11,2	27,8	249,1	15,3	14,15	43,4	379,1	
II- ЗАВТРАК											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Соленый огурец	30	50	0,8	0,03	0,09	35,1	0,04	0,03	0,12	46,80	№99
Суп «Харчо» на к/б	150	200	4,28	4,8	22,0	14,7	2,8	3,2	19,6	14,8	№105
Рагу с куриным мясом	150	200	7,74	10,38	19,66	239,20	17,51	13,30	13,30	342,20	№70
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			16,04	15,81	79,15	464,58	24,69	17,23	71,92	583,88	
ПОЛДНИК											
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Домашняя выпечка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,48	0,03	13,98	73,9	№59
Итого:			9,62	6,43	21,89	172,23	10,28	6,43	21,98	191,2	
УЖИН											
Молочная гречневая каша/Молочная	150	180	5,5/5,7	5,5/5,7	27,9/27	129,6/130	7,7/8	7,7/8,1	27,30/27,3	170,0/170,	№43;№33

геркулесовая каша					,25				5	5	
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			8/8,2	8,7/8,9	38,6/37,95	221,1/221,5	11,6/11,9	12,5/12,9	41,2/41,25	275,7/276,2	
Итого за день:			50,74/50,76	50,84/50,86	188,94/188,29	1190,98/1191,38	46,75/47,05	50,31/50,71	200/200,05	1413,85/1514,35	
VIII- ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Вермишель с творогом со сметаной	130/ 10	150/15	5,80	7,76	12,30	147,0	12,50	14,72	30,70	160,0	№38
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№112
Какао	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	№62
Итого:			11,8	13,21	35,9	337,9	20,9	22,42	67,1	435,9	
II- ЗАВТРАК											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Салат из свеклы и горошка	30	50	0,9	0,05	10,11	0,20	0,10	0,6	0,15	0,21	№99
Суп вермишелевый на к/б	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,20	13,60	101,30	№3

Ленивые голубцы в томатном соусе	90/10	110/20	20,6	8,02	52,1	235,1	27,3	10,6	71,4	391	№24
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			25,95	12,91	109,22	486,78	32,52	17,1	124,05	672,59	
ПОЛДНИК											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			7,4	5,4	23,3	171,58	8,9	7,1	25,7	200,58	
УЖИН											
Молочная рисовая каша	150	180	5,48	8,50	30,50	226,0	5,90	9,27	43,42	287,0	№42
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			7,98	11,7	41,2	317,5	9,8	14,07	57,32	392,7	
Итого за день:			53,31	43,22	195,22	1397,73	72,3	60,69	295,67	1785,74	
IX- ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Маннй пудинг с киселем	150/20	200/30	6,23	8,9	25,67	206,3	7,52	10,26	32,59	258,36	№72
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67

Итого:			10,53	12,75	47,87	353,8	14,72	16,36	69,49	476,06	
II- ЗАВТРАК											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Соленый помидор	30	50	0,9	2,2	5,7	10,0	0,08	2,6	6,2	11,1	№90
Борщ на к/б	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	№8
Плов с курицей	150	200	7,74	10,38	19,66	239,20	17,51	13,30	13,30	342,20	№18
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			14,36	17,48	80,16	543,78	24,13	21,8	79,9	674,38	
ПОЛДНИК											
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Итого:			9	7	24,2	201,91	9,1	7,1	24,3	201,88	
УЖИН											

Винегрет	130	150	1,5	0,03	0,2	12,2	1,8	0,04	0,04	14,0	№73
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			7,6	3,83	27,1	188,28	9	5,54	30,24	204,28	
Итого за день:			41,67	41,06	200,83	1371,74	57,13	50,8	225,43	1640,57	
Х- ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Сырники со сметаной с м/с	110/10	130/15	21,40	10,50	34,0	225,0	21,40	10,50	34,0	255,0	№31
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	№66
Итого:			27,1	15,65	67,1	419	29,4	17	85,1	519,3	
II- ЗАВТРАК											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
Итого:			0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	
ОБЕД											
Соленый огурец	30	50	0,9	2,2	5,7	10,0	0,08	2,6	6,2	11,1	№99
Суп крестьянский	150	200	1,23	6,24	6,61	93,7	1,38	8,2	14,81	123,20	№6

Картофельное пюре	110	130	3,44	3,10	20,0	130,0	4,30	4,04	30,30	198,70	№12
Рыба с тушеными овощами	70/10	80/15	5,58	3,90	0,76	63,10	7,25	5,15	1,22	115,40	№22
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
Итого:			14,37	16,04	70,47	472,38	16,35	20,69	91,43	628,48	
ПОЛДНИК											
Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№61
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Итого:			5,7	3,8	26,9	176,08	7,2	5,5	30,2	190,28	
УЖИН											
Фруктовый плов/Рис с маслом и сахаром	130	180	2,49	2,43	25,20	159,10	3,20	2,80	28,80	185,40	№54;№12 5
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Итого:			4,99	5,63	35,9	250,6	7,1	7,6	42,7	291,1	
Итого за день:			52,34	41,12	221,87	1402,03	60,23	50,79	270,93	1713,13	