УТВЕРЖДЕНО: Заведующим БДОУ ВМР «Колокольчик»» Приказом № 15 февраля 2025г. (А.В.Паршукова)

Десятидневное меню

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение Вытегорского муниципального района «Детский сад «Колокольчик»» (г.Вытегра, ул. Никонова, д.1, т.2-20-40)

Первый день

Наименование блюд	Вых	од	Белки		Жиры	в гр.	Углевод	цы в гр.	К/калории	
	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	
		1	,		грак					
Каша манная с	150/4	200/	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
маслом		5								
Бутерброд с										
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
сливочным										
Чай с сахаром	150/7	180/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			5,15	7,64	9,25	13,52	40,16	58,83	305	387
			В	торой	завтрак	c				
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
				Обед						
Суп рыбный с	150	250	5,16	8,6	5,04	8,4	8,6	14,33	100	167
консервами	130	230	3,10	8,0	3,04	0,4	8,0	14,33	100	107
Жаркое по-	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259
домашнему	150	200	10,33	22,02	4,70	0,79	10,32	19,93	100	239
Салат из										
зеленого										
горошка	40	60	1,19	1,78	2,07	3,11	1,27	1,91	33	50
консервированно										
Γ0										
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			27,28	36,1	12,17	18,84	61,24	85,14	464,34	688,19
				Полд	дник					
Макароны с	150	200	3,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264
сыром										
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:		_	3,33	11,23	10,02	10,3	29,7	41,77	246	304
Итого за день:			37,26	56,47	31,94	43,16	152,1	206,74	1110,34	1774,19

Второй день

Наименование блюд				в гр.	Жиnы	в гр.	VEHERO	ды в гр.	К/ка	лории
	Вых Ранний	дет-	Ранний		Ранний		Ранний	дет-сад	Ранний	дет-
	возраст	сад	возраст		возраст		возраст	,, ,,	возраст	сад
				Завт	рак					
Каша пшенная	150/4	200/	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200
молочная		5								
жидкая с маслом										
Бутерброд с										
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
сливочным										
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			6,02	8,79	10,15	14,73	41,7	60,81	323	410
			В	торой з	завтрак					
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
овожий фрукт			-,	Обед	3,5 5	0,00	,			
Суп куриный с	200	250	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00
рисом			, -	, -	,-	<i>y-</i> •	,	,	,	- ,
Макароны	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
отварные			- ,~ .	- ,-	- ,~ -	,	, ,,	-,		
Тефтели из	60	80	7,30	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152	210
печени и риса		00	7,50	,,,,	0,20	11,00	12,20	10,.1	102	210
Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
сухофруктов с	150	200	0,55	0,11	0,015	0,02	20,02	27,70	01,75	115
сухофруктов с витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:	73	00	20,04	21,9	14,555	20,09	75,78	105,19	515,21	700
111010.					1 недел		73,70	103,19	313,21	700
		150/								
Блины с маслом	150/10	10	11,3	11,30	17,65	17,65	62,8	62,8	428	428
Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			11,34	11,36	17,66	17,67	69,79	72,79	456	468
			38,9	43,55	42,865	52,99	208,27	259,79	1389,2	1673
Итого за день:			30,7	13,33	12,003	32,77	200,27	237,17	1	1075
			По	лдник	3 недел	Я				
Салат из				, ,						
моркови с										
яблоками и	200	200	1,78	1,78	0,30	0,30	17,21	17,21	80,72	80,72
растительным										
маслом										
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Печенье	40	40	1,2	1,2	1,56	1,56	11,92	11,92	66,72	66,72
Итого:			3,02	3,04	1,87	1,88	36,12	39,12	175,44	187,44
			-,	- 7 - *	.,.,	,	,	,- -	,	,
Итого за день:			30,58	35,23	27,075	37,2	174,6	226,12	1108,6	1392,44

Третий день

					день					
Наименование блюд	Вых		Белки		Жиры		Углевод	цы в гр.	К/кал	
	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний		Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	
	T	1		Зав	трак				I	
Каша рисовая с	150/4	200/	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	142	177
маслом	130/4	5	2,32	3,09	3,90	4,07	24,00	32,09	142	1//
Чай сладкий	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Бутерброд с										
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
сливочным										
Итого:			4,07	6,21	9,25	13,52	41,3	60,35	306	387
	I	1	B	Втопой	завтраг	ς				
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
овежни фрукт			-,	Обед	0,00	-,	,		7.5	
Щи из свежей	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	46	85
'	150	250	1,01	1,7 .	2,>3	1,00	3,07	>,21	10	0.5
капусты с мясом и сметаной										
	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243
Греча отварная			-		-		-			
Гуляш из	120	140	15,42	18,05	12,41	14,26	3,96	4,58	189	218
отварного мяса										
Соус сметано-	30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03
томатный										
Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
кураги с										
витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			24,61	31,69	21,275	27,29	75,03	102,23	569,98	779,03
	I	1	1	Пол	дник	<u> </u>				
Оладьи из	70	130	6,95	13,98	5,30	9,71	11,52	22,42	122	233
творога с							,	,		
повидлом										
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	150	200	7,97	15,34	5,30	9,71	33,28	51,44	209,14	349,19
Итого:		<u> </u>	1,91	13,34	3,30	9,/1	33,28	31,44	209,14	349,19
Итого за день:			38,15	54,74	36,325	51,02	170,61	235,02	1180,12	1610,22

Четвертый день

Наименование блюд	Вых	ОД	Белки	в гр.	Жиры	вгр.	Углевод	цы в гр.	К/кал	ории
	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	, ,	Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	
T0	1		I I	3aB	грак					
Каша овсяная с	150/4	200/	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187
маслом	150	5	2.24	2.05	2	0.41	10.62	1426	70	0.1
Кофейный	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
напиток										
Бутерброд с										
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
сливочным										
Итого:			8,1	11,3	12,97	18,22	41,22	59,76	355	448
			B	торой	завтран	<u> </u>				
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
				Обед						
Суп молочный	150	250	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181
Пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138
картофельное										
Котлета куриная	60	80	9,28	12,27	6,07	7,9	6,23	8,51	117	154
Салат из свежих	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	42,84
овощей (огурцы,										
помидоры)										
Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
сухофруктов с										
витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			17,89	25,86	15,595	23,44	69,31	102,01	494,51	724,84
1110101	<u>I</u>			•		,		,		. = .,
Омлет с сыром	85	105	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			9,14	11,3	15,81	19,53	8,39	11,71	212	267
Итого за день:			36,63	49,96	44,875	61,69	139,92	194,48	1156,51	1534,84

Пятый день

Наименование блюд	Вых	од		<u> 11 Бил д</u> 1 в гр.	Жиры	і в гр.	Углевод	ды в гр.	К/кал	ории
	Ранний	дет-	Ранний	1 ' '	Ранний	1 ' '	Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст		возраст	сад	возраст	сад	возраст	
Varya mayyanag	180/4	200/	4,67	6,21	грак 4,86	5,28	20,94	27,9	164	184
Каша гречневая	100/4	5	4,07	0,21	4,00	3,20	20,94	21,9	104	104
на молоке	50	65	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	140,3	162,25
Бутерброд с	30	0.5	2,01	0,43	7,77	7,27	10,70	17,77	140,5	102,23
сыром Чай сладкий	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:		/	7,52	12,72	9,36	12,57	38,91	55,66	332,3	386,25
111010.					завтраі		00,51	22,00	002,0	200,20
Сок	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76
	l		I	Обед		I			l l	
Суп	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135
картофельный с горохом с мясом										
Рыба										
припущенная с овощами	60	80	4,43	5,91	0,18	0,25	1,89	2,54	27	36
Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,77	140	210
Соус сметано-	30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03
Компот из	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
свежих плодов с витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:	13	00	12,36	18,07	8,81	13,09	69,44	101,55	409,43	598,63
HIOIO.					: 1 недел		,		,	
Булочка	50	80	3,64	5,82	6,26	10,01	26,96	43,13	179	286
домашняя		200/								
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого:			5,18	7,38	6,77	10,53	54,95	74,12	302	421
Итого за день:			25,81	39,07	24,94	36,19	178,45	249,51	1107,73	1481,8 8
	ı	Г			3 недел		г	Т	 	
Снежок	200	200	6,0	6,00	10,00	10,00	22,00	22,00	158	158
Вафля	40	40	1,1	1,1	1,3	1,3	30,9	30,9	141,6	141,6
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого:			8,6	8,6	11,8	11,8	73,9	73,9	394,6	394,6
Итого за день:			27,35	38,41	23,17	30,66	151,7	203,59	1200,33	1455,48

Шестой день

Наименование	Вых	ОЛ	Белки		Жиры	I R FD.	Углевод	ты в гр.	К/калории		
блюд	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний		Ранний	дет-	Ранний	дет-сад	
33337	возраст	сад	возраст	сад	возраст		возраст	сад	возраст	,,,	
				Зав	втрак						
Каша манная с	150/4	200/	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	
маслом		5									
Хлеб	45	60	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	
пшеничный											
Масло	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,065	0,065	43	43	
(порциями)											
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Итого:			5,61	7,81	7,92	8,2	46,915	61,06	280,7	363	
]	Второй	і завтра	К					
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	
				Обед	ц						
Рассольник	150	250	1,2	1,99	3,06	5,03	10,15	16,92	73	122	
ленинградский											
Макароны	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	
отварные											
Котлета мясная	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	
Соус сметано-	30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03	
томатный											
Салат из	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	
белокочанной											
капусты	1.70	100	0.77	0.00			15.15	10.10	- 1	=-	
Сок с	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	
витамином «С»	4.5		4 7 6	2.24	0.25	0.74	12.20	10.00		0.5	
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	
Итого:			17,2	24,02	17,1	24,08	70,9	100,63	504,19	711,47	
	100/17	120/	0.06		ІДНИК	10.5	545	70.7	272	401	
Оладьи с джемом	100/15	130/ 15	9,96	12,2	10,29	12,5	54,5	70,7	372	421	
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Итого:			10,00	12,26	10,3	12,52	61,49	80,69	400	461	
Итого за день:			34,31	45,59	35,82	45,3	200,30 5	263,38	1279,89	1630,47	

Седьмой день

Наименование блюд	Вых	од	Белки	'	Жиры	в гр.	Углевод	ы в гр.	К/ка	лории
	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	
	T	T	Т	Завт	рак				1	
Каша овсяная с	150/4	200/	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187
маслом Чай с сахаром		200/								
чаи с сахаром	150/7	7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Бутерброд с										
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
сливочным					10.00		27.70		212	
Итого:			5,8	8,51	10,98	15,83	37,58	55,39	313	397
					вавтрак					
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
	150	250	0.60	Обед	2.02	4.06	4.04	6.72	4.6	77
Щи из квашеной	150	250	0,68	1,62	2,92	4,86	4,04	6,73	46	77
капусты	100	150	2.42	2.64	2.50	<i>5</i> 27	24,45	2677	140	210
Рис отварной		150	2,43	3,64	3,58	5,37	,	36,77		
Печень по-	70	70	18,6	18,6	12,0	12,0	3,3	3,3	222,8	222,8
строгановски Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
кураги с										
витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			23,6	26,64	18,875	22,79	61,48	94,49	557,75	718,8
			По	лдник	1 неделя	a .				
Винегрет	180	200	2,48	2,76	11,1	12,36	15,1	16,80	170,6	189,6
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Чай с сахаром	150/7	200/	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			4,08	5,16	11,47	12,92	35,38	46,72	262,8	325,60
Итого за день:			34,98	41,81	41,825	52,04	155,44	217,6	1228,55	1536,4
	•	•	По	лдник	3 неделя	A	"		•	
Салат рыбный	150	150	3,31	3,31	8,74	8,74	19,2	19,2	168,66	168,66
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			4,91	5,71	9,11	9,3	39,48	49,12	260,86	304,66
Итого за день:			35,81	42,36	39,465	48,42	159,54	220	1226,61	1515,46

Восьмой день

					и день		* 7		T2/			
Наименование	Вых		Белки		Жиры		Углевод		К/кал			
блюд	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний		Ранний	дет-	Ранний	дет-сад		
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст			
					трак							
Каша	150/4	200/	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193		
пшеничная		5										
молочная												
жидкая												
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40		
Бутерброд с												
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170		
сливочным												
Итого:			5,83	8,55	9,37	13,68	42,27	61,64	317	403		
	1]	Второй	і завтра	K						
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95		
Обед												
Суп	150	250	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7		
картофельный												
с макаронными												
изделиями												
Мясо тушеное с	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296		
овощами в												
coyce												
Свежий огурец	60	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	1,5	8,4	8,4		
Компот из	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
свежих яблок с												
витамином «С»												
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
Итого:			19,99	27,39	15,56	20,18	53,93	77,47	436,6	602,7		
	1		l l	Пол	ІДНИК							
Запеканка	120	150	21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372		
творожная												
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19		
Итого:			22,06	26,67	14,46	18,09	42,34	54,76	383,14	488,19		
Marono no vorce			40.29	64.11	20.80	52,45	159,54	214.97	1231,74	1500 00		
Итого за день:			49,38	64,11	39,89	32,43	137,34	214,87	1431,74	1588,89		

Девятый день

Наименование блюд	Вых	од	Белки	в гр.	Жиры	в гр.	Углевод	цы в гр.	К/ка.	пории
	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-сад
	возраст	сад	возраст	Сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	1
ICarra	150/4	200/	4,27	Завт 5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200
Каша пшенная с	130/4	5	4,27	3,07	4,60	3,20	24,46	32,33	139	200
маслом										
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Печенье	40	40	3	3	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8
Итого:			7,31	8,73	8,77	9,2	61,27	72,34	353,8	406,8
			B	горой з	вавтрак					
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
				Обед						
Суп гороховый с	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135
мясом										
(фасолевый)										
Пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138
картофельное										
Котлета рыбная	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97
Соус сметанный	30	30	0,42	0,42	1,22	1,22	1,76	1,76	22,2	22,20
Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
сухофруктов с										
витамином «С»										
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			13,69	21,84	10,315	15,11	64,61	92,99	418,15	601,2
				Полд	ник					
Бутерброд с	55	65	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	140,3	162,25
сыром										
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63
Кофейный	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
напиток										
Итого:			10,23	14,38	11,09	14,28	21,89	32,41	273,3	316,25
Итого за день:			32,73	46,45	30,675	39,09	168,77	218,74	1140,25	1419,25

Десятый день

Наименование блюд	Выход Белки в гр. Жиры в гр. Углеводы								ь. К/калории			
паниснование олюд	Ранний	дет-	Ранний	дет-	Ранний	дет-	У 1 ЛСВОД Ранний	дет-	Ранний	дет-сад		
	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	сад	возраст	ger eng		
				Завт			•		•			
Каша рисовая	150/4	200/	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	142	177		
молочная		5										
жидкая												
Чай с сахаром		200/										
-тан с сахаром	150/7	7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40		
Бутерброд с												
маслом	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170		
сливочным			,	,	,	,	,	,				
Итого:			4,07	6,21	9,25	13,52	41,3	60,35	306	387		
111010.					завтрак		7-	,				
Сок	150	180	0,75	0,90	о автрак ()	0	15,15	18,18	64	76		
CUK	150	100	0,75	0,20		Ü	15,15	10,10		, 0		
Обед												
Борщ с мясом и	150	250	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5		
сметаной												
Греча отварная	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243		
Птица отварная	100	100	15,7	15,7	19,95	19,95	0,32	0,32	243,5	243,5		
в соусе												
Компот из	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113		
сухофруктов с												
витамином «С»												
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
Итого:			24,41	28,88	27,335	31,51	67,83	99,39	615,95	798		
				Полд	ник				1			
Пряник	50	50	3,24	3,24	4,1	4,1	34,16	34,16	186,5	186,5		
Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102		
кипяченое												
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95		
Итого:			9,32	10,22	8,68	9,48	62,74	64,23	366,5	383,5		
Итого за день:			38,55	46,21	45,265	54,51	187,02	242,15	1352,45	1644,5		