

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	6,9	11,9	41,3	283,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВАЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ(ПРОЦИЯМИ) ИКРА КАБОЧКОВАЯ	40	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,4	15,4	20,4	280,4	702
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		550	12,0	15,0	70,4	443,4	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого за полдник		200	5,0	8,5	31,0	226,5	
Ужин	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,6	2,6	20,5	107,0	332
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		410	17,1	9,7	62,2	399,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,75	44,72	214,3	1408,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	12	11,4	23,3	220,5	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,1	98,8	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	16,4	18,7	48,4	402,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,4	2	1,0	23,5	20
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,1	98,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		575	14,4	20,6	72,0	532,7	
Полдник	кондитерские изделия	25	0,5	0,7	25,4	106,2	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого за полдник		225	4,7	8,0	30,8	226,6	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	2,5	5,3	19,5	130,7	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	6,2	3,1	8,4	110,5	171
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		425	8,1	5,3	53,8	311,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,05	53,02	215,5	1545,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	7,3	11,5	34,5	284,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		610	12,5	14,5	78,3	486,0	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого за полдник		210	4,8	5,2	33,5	195,3	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	7,5	6,2	12,3	134	346
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		370	9,0	6,5	33,2	215,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,05	38,12	190,0	1253,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	4,2	20,8	103,5	199
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	16,0	21,8	27,7	357,5	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СОЛ.(СВЕЖ.)	40	0,9	1,8	4,8	38,1	55
	СУП СВЕКОЛЬНИК	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,4	8,4	5,4	113,5	306
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3	0	16,2	63,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		560	15,6	13,9	62,5	488,2	
Полдник	кондитерские изделия	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	кисломолочный продукт	150	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого за полдник		220	4,9	5,4	37,5	215,8	
Ужин	запеканка картофельная с печенью	160	14,5	5,1	26,4	210,5	100
	чай с лимоном	180	0	0	8,6	37,0	4686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		370	16,8	12,2	66,3	446,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,75	48,52	204,5	1580,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,1	4,3	17	105,4	199
	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ						
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	4,7	9,7	31,7	225,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,6	2,4	2,1	34,65	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,4	9,3	16,5	255,9	436
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		580	13,7	11,1	68,6	449,15	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,1	1,9	29,7	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого за полдник		230	4,8	8,3	39,8	258,9	
Ужин	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	12,1	11,7	12,3	250,6	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	4686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		390	14,5	12,2	47,0	395,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,15	41,72	197,6	1401,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	6,7	11,3	44,1	275,5	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,8	1,21	9,9	69,6	
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ. ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого за обед		585	20,3	19,0	64,4	496,4	
Полдник	кондитерские изделия	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	кисломолочные продукт	150	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого за полдник		175	4,2	4,1	28,9	172,7	
Ужин	макаронные отварные с маслом	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
	печень, тушенная в соусе	60	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	чай с лимоном	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		400	10,3	8,8	53,5	337,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,95	43,62	201,4	1354,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,6	14,5	2,5	175,5	222
День 2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	8,3	12,9	40,9	294,2	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак	:	100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,3	9,7	78,1	82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	7,5	6,2	12,3	134	346
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,6	6,6	1,6	95,5	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		560	12,1	15,6	70,2	470,1	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого за полдник		230	5,0	5,4	30,4	180,4	
УЖИН	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	10,5	8,4	18,3	185,5	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		430	9,3	7,7	55,3	321,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,15	42,02	207,3	1338,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	3,7	7,6	34,3	216,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	ПТИЦА С ОВОЩАМИ	70	13,35	8,5	0	139,3	317
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого за обед		575	17,7	20,9	67,6	499,8	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,5	3,3	7,5	79,4	419
Итого за полдник		205	4,9	8,0	31,7	231,6	
ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	0,5	2,1	2,7	35,1	55
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,2	1,5	11,2	100,5	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		405	20,1	18,6	82,3	488,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,9	55,2	226,0	1481,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	8,0	13,2	31,6	285,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕНЖИЕ(СОЛЕННЫЕ)	40	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	16	21,7	21,3	285,4	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		590	20,2	27,8	67,0	518,5	
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого за полдник		200	4,7	5,1	29,2	177,6	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,5	14,7	22,5	210,5	247
	ПОВИДЛО	40					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		430	14,6	5,6	29,7	247,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,95	52,12	168,0	1301,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	4,0	8,6	35,9	217,5	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	10,4	15,6	22,5	302,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		605	15,7	16,8	73,8	498,4	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого за полдник		205	4,9	5,4	37,5	215,7	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		440	12,1	13,0	52,6	362,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,15	44,22	210,3	1367,0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			41,99	47,04	203,5	1403,50	