

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ НГО «Детский сад № 15 «Березка»
от 15.12.2021 г. № 112 - од

**Двухнедельное меню для организации питания детей
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10,5 часовым режимом функционирования
МАДОУ НГО «Детский сад № 15 «Березка»**

При разработке двухнедельного меню использовали *«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 год*

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
1 день	Завтрак	Омлет натуральный	150	180	12,9	15,8	19,3	24,8	3,3	4,2	239	298,1	0,4	0,5	307
		Кофейный напиток с молоком	150	180	2,4	2,9	2,0	2,4	11,9	14,3	59,3	71,1	1,0	1,2	514
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6	8,9	9,7	8,1	8,9	135	148	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	338	401	21,1	24,7	30,2	36,9	23,3	27,4	433,3	517,2	1,5	1,8	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свеклы отварной	30	50	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	26,7	44,5	1,7	2,9	51
		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,2	1,3	1,2	1,4	8,3	8,8	49,0	52,2	3,6	3,9	152
		Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,0	120,0	3,7	4,4	434
		Котлеты, биточки, шницели	50	70	8,9	12,5	8,9	12,3	7,2	10,0	143,0	200,0	0,0	0,0	386
		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	444
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	565	705	18,0	23,5	18,5	25,0	75,3	91,3	539,0	683,7	9,5	11,8	
	Полдник	Оладьи с джемом	60	80	4,3	5,7	4,4	5,9	25,8	34,5	160,0	214,0	0,5	0,7	556
		Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
		Итого полдник:	210	260	4,4	5,8	4,4	5,9	37,2	48,2	206,0	269,0	1,5	2,0	
		Итого в день:	1213	1466	43,5	54	53,1	67,8	135,8	136,9	1178,3	1469,9	12,5	15,6	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
2 день	Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	180	5,4	6,4	7,1	8,5	22,0	26,0	171,0	206,0	1,2	1,4	272
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,2	1,2	12,5	12,5	7,5	7,5	147,0	147,0	0	0	100
		Итого завтрак:	360	410	9,8	11,2	22,6	24,3	52,0	58,5	448	497	2,4	2,7	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Суп-пюре из картофеля с гренками	150	180	2,9	3,5	3,9	4,7	15,0	18,0	106,0	126,9	5,8	6,9	165
		Запеканка рыбнорисовая	110	140	14,5	16	0,3	0,4	10,4	12,2	171	183	0,4	0,5	
		Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,7	1,1	1,4	2,1	13,1	19,7	0,3	0,5	462
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	515	645	22,2	25,3	8,4	12	70,9	84,8	518,1	614,1	8,4	10,8	
		Коржик молочный	60	80	4,1	5,3	7,3	9,5	39,3	51,1	239,0	311,0	0,0	0,0	598
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	260	11,6	14,3	12,1	15,3	52	118,4	370	468	09	1,1	
	Итого в день:	1185	1415	43,6	50,8	43,1	51,6	174,9	261,7	1336,1	1579,1	11,7	14,6		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	27,7	33,3	180,0	216,0	1,0	1,2	271
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
	Бутерброд с джемом или повидлом	25/8	25/11	0,9	1	2,4	2,6	17,9	19,6	97	106	0	0	101
	Итого завтрак:	363	416	8,5	9,8	10,4	12	59,9	68,8	348,1	401	2,2	2,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый													
	яблоко													
	Итого второй завтрак	100	100											
Обед	Салат из свежих помидор	30	50	0,3	0,5	3,1	5,1	1,1	1,8	33	55	5	8,3	30
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,4	1,7	2,6	3,1	9,1	10,9	64,8	77,8	5,2	6,3	149
	Жаркое подомашнему	150	180	17,7	20,5	15,8	18,2	11,3	13,1	259,1	298,1	5,2	6	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
	Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
	Итого обед:	535	655	23,8	27,8	22	27,1	65	77,5	553,9	664,4	15,8	21	
Полдник	Запеканка из творога	130	150	20,8	24	21,8	25,2	20,7	23,9	368,3	425	0,5	0,6	319
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,5	6,6	7,8	0,0	0,0	501
	Итого полдник:	280	330	20,8	24	21,8	52,2	37,2	43,4	374,9	432,8	0,5	0,6	
	Итого в день:	1278	1501	53,1	61,6	54,2	91,3	162,1	189,7	1276,9	1498,2	18,5	24,1	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
4 день	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	4	5,3	14	19	110	146	0,7	0,9	171
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,2	1,2	12,5	12,5	7,5	7,5	147,0	147,0	0	0	100
		Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	306
		Итого завтрак:	380	470	13,8	15,6	24,1	25,7	44,3	51,8	450	500	1,9	2,2	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Суп картофельный с клецками	150	180	0,7	0,9	1,6	1,9	5,3	6,3	38,0	45,9	3,0	4,5	151
		Голубцы с мясом и рисом	140	170	10,2	12,4	11,4	13,9	6,2	7,6	168	204	13,2	16,1	378
		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	444
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	545	675	21,4	26,1	19,2	25,3	61,2	73,6	504,4	625,3	22,5	27,9	
	Полдник	Шанежка с картофелем	60	80	6,3	8,2	6,2	8,1	33,2	43,2	214,0	278,0	4,0	5,2	572
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	260	13,8	17,2	11	13,9	45,9	58,5	345	435	4,9	6,3	
		Итого в день:	1255	1505	49	58,9	54,3	64,9	151,4	183,9	1299,4	1560,3	29,3	36,4	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
5 день	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	4,6	5,5	5,6	6,7	23,1	24,8	161,6	193,9	1,0	1,2	268
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6	8,9	9,7	8,1	8,9	135	148	0,1	0,1	97
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Итого завтрак:	368	421	13,3	14,7	16,9	19,1	45,5	49,6	367,7	420,9	2,3	2,6	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свежих помидор	30	50	0,3	0,5	3,1	5,1	1,1	1,8	33	55	5	8,3	30
		Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,1	1,3	3,0	4	6,4	7,7	57,0	68,4	6,2	7,4	133
		Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,7	6,8	27,2	32,1	186,0	219,0	0,0	0,0	243
		Печень говяжья по-строгановски	60	80	9,7	13,0	7,4	10,0	2,3	3,1	115,0	153,4	4,5	6,1	403
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	555	685	22,4	27,2	19,6	66,6	80	95,4	534	725,3	12,6	16,4	
	Полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	70	8,5	9,9	18,6	21,7	18	21	272,8	318,3	0,1	0,1	658
		Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,5	6,6	7,8	0,0	0,0	501
		Итого полдник:	210	250	8,5	9,9	18,6	21,7	34,5	40,5	279,4	326,1	0,1	0,1	
		Итого в день:	1233	1456	44,2	51,8	55,1	107,4	160	185,5	1181,1	1472,3	15	19,1	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
			Я	С	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	
					Я	С	Я	С	Я	С					
6 день	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	180	4,2	5,0	6,5	7,7	24,3	29,2	172,1	206,5	1,2	1,4	274
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6	8,9	9,7	8,1	8,9	135	148	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	421	13,2	14,6	18,4	20,7	54,9	63,1	437,1	498,5	2,5	2,8	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1,3	1,6	1,8	2,1	8,8	10,6	56,6	67,9	6,6	8	154
		Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60	80	9,1	12,1	7,1	9,4	3,5	4,6	114	152	0,0	0,0	391
		Капуста тушеная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	69,3	82,0	18,7	22,1	428
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	555	685	19,1	24	16,4	22	60,7	72,8	467,9	586,4	27,2	33	
	Полдник	Шанежка с яблоками	50	70	2,6	3,6	7,7	10,8	26,2	36,7	184,0	258,0	2,3	3,2	570
		Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
		Итого полдник:	200	250	2,7	3,7	7,7	10,8	37,6	50,4	230	313	3,3	4,5	
		Итого в день:	1223	1456	35	42,3	42,5	53,5	153,2	186,3	1135	1397,9	33	40,3	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
7 день	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	6,0	7,0	7,1	8,5	26,9	32,2	212,7	255,2	1,1	1,3	273
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,2	1,2	12,5	12,5	7,5	7,5	147,0	147,0	0	0	100
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Итого завтрак:	360	410	10,1	11,4	22	23,7	48,7	55,6	430,8	481,2	2,3	2,6	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свеклы отварной	30	50	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	26,7	44,5	1,7	2,9	51
		Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,2	1,4	3,2	3,8	10,0	11,7	73,0	87,3	4,6	5,5	139
		Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,0	120,0	3,7	4,4	434
		Котлеты или биточки рыбные	50	70	7,0	9,7	1,0	1,5	4,8	6,7	56,5	79,1	0,2	0,3	351
		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	444
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	565	705	16,1	20,8	12,6	16,2	74,6	90,9	476,5	597,9	10,7	13,7	
	Полдник	Булочка домашняя	60	70	4,5	5,3	7,8	9,1	36,2	42,2	233,0	271,8	0,0	0,0	583
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	250	12	14,3	12,6	15,9	48,9	62,4	364	460	0,9	1,1	
		Итого в день:	1235	1465	38,2	46,5	47,2	56,2	172,2	208,9	1271,3	1539,1	13,9	17,4	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
			Я	С	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	
					Я	С	Я	С	Я	С					
8 день	Завтрак	Запеканка из творога	140	170	21,6	26,4	22,7	27,7	20,6	26,3	383,0	468,0	0,5	0,7	319
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6	8,9	9,7	8,1	8,9	135	148	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	358	411	30,6	36	34,6	40,7	51,2	60,2	648	760	1,8	2,1	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0,9	1,6	3,4	5,7	2,9	4,9	46,2	77	3,1	5,1	66
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,1	1,3	3,0	3,6	4,7	5,6	49,8	59,8	11,1	13,3	147
		Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	106,0	126,0	0,0	0,0	297
		Гуляш из говядины (куры)	60	80	10,3	14,4	11,0	15,4	2,1	2,9	149,0	208,0	0,6	0,9	373
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	555	685	19,9	25,7	15	20,3	71,6	85,2	501,8	704,3	12,1	14,6	
	Полдник	Крендель сахарный	75	75	5,4	5,4	10,3	10,3	45,9	45,9	299	299	0,0	0,0	659
		Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,5	6,6	7,8	0,0	0,0	501
		Итого полдник:	225	255	5,4	5,4	10,3	10,3	62,4	65,4	305,6	306,8	0	0	
		Итого в день:	1238	1451	55,9	67,1	59,9	71,3	185,2	210,8	1455,4	1706,5	13,9	16,7	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша «Дружба»	150	180	3,9	4,7	8,7	10,4	18,9	22,5	170	204	1	1,2	266	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514	
	Бутерброд с джемом или повидлом	25/8	25/11	0,9	1	2,4	2,6	17,9	19,6	97	106	0	0	101	
	Итого завтрак:	363	416	7,7	8,9	13,5	15,7	51,1	58	338,1	389	2,2	2,5		
Второй завтрак	Сок фруктовый														
	Апельсин														
	Итого второй завтрак	100	100												
Обед	Салат из свежих помидор	30	50	0,3	0,5	3,1	5,1	1,1	1,8	33	55	5	8,3	30	
	Свекольник	150	180	1,3	1,6	2,7	3,2	7,2	8,7	58,2	69,8	5,5	6,6	136	
	Рыба, запеченная в омлете	150	180	23,9	28,7	11,7	14	4,8	5,8	220,9	264,9	0,8	0,9	343	
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527	
	Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115	
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114	
	Итого обед:	535	655	29,9	35,9	18	23	56,6	67,8	509,1	623,2	11,7	16,2		
Полдник	Шанежка наливная	60	70	4,6	5,3	4,1	4,8	27,8	32,5	166,8	194,6	0	0	569	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,1	1,3	0	0	21,8	26,1	92,0	110,0	0	0	516	
	Итого полдник:	210	250	5,7	6,6	4,1	4,8	49,6	58,6	258,8	304,6	0	0		
	Итого в день:	1208	1421	43,3	51,4	35,6	43,5	157,3	184,4	1106	1316,8	13,9	18,7		

10 день	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
		Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	5,6	6,7	6,6	6,7	27,4	32,9	182,0	219,0	1,0	1,2	270
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,2	1,2	12,5	12,5	7,5	7,5	147,0	147,0	0	0	100
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Итого завтрак:	360	410	10	11,5	22,1	22,5	57,4	65,4	459	510	2,2	2,5	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Суп крестьянский с крупой	150	180	1,3	1,5	3,1	3,7	8,7	10,5	67,5	81	6	7,2	160
		Картофельная запеканка с мясом	110	140	12,8	16,3	12,9	16,5	10,4	13,2	209,0	266,0	2,2	2,8	382
		Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,7	1,1	1,4	2,1	13,1	19,7	0,3	0,5	462
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,4	8,4	10	43,5	52,2	0	0	115
		Хлеб пшеничный	30	35	2,3	2,7	0,2	0,3	14,8	17,2	70,5	82,3	0	0	114
		Итого обед:	515	645	18,9	23,6	20,2	27,1	64,6	78,3	517,6	651,2	10,4	13,4	
		Булочка «Алтайская»	50	70	4,3	6	2,5	3,5	26,4	37	145	203	1	1,4	577
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	200	250	11,8	15,3	7,3	20,3	39,1	52,3	276	360	1,9	1,5	
	Итого в день:	1175	1405	40,7	50,4	49,6	70,1	161,1	196	1252,6	1521,2	14,5	17,4		

