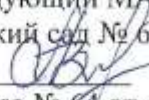




УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 6 «Солнышко» г. Дюртюли
 З.Р.Ахметшина
Приказ № 64 от «16» декабря 2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
по МАДОУ Детский сад № 6 «Солнышко» г. Дюртюли
на 2022 год

Неделя 1. 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	6,96	8,7	6,24	7,8	34,08	42,6	223,2	279,0	463,1996г
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	4,7	9,3	19,0	37,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109,0	156,0	1, 2004г.
Итого за прием:				9,46	12,9	10,67	12,43	53,28	76,1	351,2	472,0	
10:00	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136,4		
Обед	Свекла отварная	40	60	0,6	0,8	0,0	0,1	2,3	3,5	11,0	17,0	564сб.1996г.
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	200	1,8	2,4	1,5	2,0	12,6	16,8	64,0	96,0	139, 1966г.
	Каша рассыпчатая рисовая	120	150	2,88	3,6	4,8	6,0	20,4	36,8	175,2	219	463,1996г.
	Куры отварные	45	52	8,7	10,0	0,3	0,34	3,37	3,89	66,2	76,4	439-1996г.
	Соус томатный	20	30	0,52	0,78	0,98	1,47	1,66	2,49	17,6	26,4	547-1996г.
	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,75	29,02	87,14	116,19	591,1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г.
Итого за прием:				18,36	22,44	8,02	10,46	78,2	112,65	498,34	647,49	
15:00	Кефир	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	12,04	16,0	105,95	140,9	645,1996г.
Уплотненный полдник	Пирог с повидлом	80	100	4,56	5,7	1,76	2,2	52	65	225,6	282,0	113-сбор 2022г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
Итого за прием:				5,6	7,2	2,96	3,8	58,2	76,2	264,6	345	
Итого за день:				38,24	48,74	26,85	33,49	234,32	313,55	1356,09	1741,79	

Неделя 1. 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,2	4,3	0,9	1,25	28,1	37,4	133,8	178,0	262,1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63	ТТК 8
	Бутерброд с маслом и сыром	44	68	5,8	6,66	6,88	7,35	15,61	25,99	144,8	191,8	3-1997г
Итого за прием:				10,1	12,46	8,98	10,2	49,91	74,59	317,6	432,5	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	389-2015г.
Обед	Салат “витаминный”	40	60	0,45	0,68	4,01	6,02	4,46	6,7	35,62	55,02	27, 1996 г
	Рассольник Ленинградский	150	200	1,8	2,4	2,7	3,6	12,0	16,0	81,0	108,0	129, 1996г
	Котлета из говядины	80	90	12,7	14,3	11,5	12,9	12,8	14,4	182,0	204,7	416, 1996г
	Пюре гороховое	100/ 3	150/5	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	160,0	240,0	107,2001г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0	0	32,4	39,6	118,0	157,0	588, 1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г
Итого за прием:				28,25	36,38	22,05	28,17	99,88	129,95	653,82	861,22	
15:00	Кефир	100	150	3,2	4,8	2,5	3,75	16	24	99	148,5	128
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	19,9	19,8	84,0	112,0	161, 1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
	Печенье	20	30	1,5	2,25	3,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1	5786-91, 1991г
Итого за прием:				6,8	9,35	8,36	11,54	4,98	53,30	206,4	300,1	
Итого за день:				49,35	63,99	42,89	53,66	226,97	302,04	1361,02	1827,12	

Неделя 1. 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150/4	200/5	7,9	10,5	9,2	12,3	30,0	40,0	234,0	312,0	177,2010г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109,0	156,0	1, 2004г.
Итого за прием:				11,4	16,0	14,8	18,5	50,7	75,4	382	531	
10:00	Фрукты	150	150	0,84	0,84	2,1	2,1	22,8	22,8	96	96	
Обед	Щи из свежей капусты скартофелем	150	200	2,4	3,2	3,45	4,6	7,35	9,8	70,5	94,0	12, 1996
	Усбосмак	85	170	3,5	7,0	4,05	8,1	22,8	45,3	124,0	248,0	60,2002
	Лимонный напиток	150	200	0,1	0,1	-	-	18,2	24,2	70,0	93,0	646,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г
Итого за прием:				9,2	14,4	12	19,35	66,31	102,21	387,3	599,9	
15:00	Йогурт	100	150	3,2	4,8	2,5	3,75	16	24	99	148,5	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	4,03	5,1	5,6	6,6	26,4	32,61	163,40	210,10	262,1996г.
	Чай без сахара	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	Т ТК № 8
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,91	45,2	67,8	5786-91, 1991г
	Конфеты	17	17	0,98	0,98	5,4	5,4	9,8	9,8	90	90	5786-91,1991г
Итого за прием:				6,63	8,46	11,2	12,29	46,16	57,34	299,6	368,9	
Итого за день:				31,27	44,50	42,6	55,99	201,97	281,75	1263,9	1744,3	

Неделя 1. 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша молочная “Дружба”	150/4	200/5	2,3	3,04	6,07	8,07	23,7	31,5	160,7	213,7	162, 1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	39	63	5,05	7,97	3,03	4,59	15,65	25,95	106,9	172,15	3-1997г.
Итого за прием:				8,45	12,51	10,3	14,26	45,55	68,65	306,6	448,85	
10:00	Фрукты	150	150	2,25	2,25	7,5	7,5	31,5	31,5	142,5	142,5	368
Обед	Салат из моркови	40	60	0,6	0,9	1,6	2,4	4,4	6,6	34,4	51,6	30,1989г
	Борщ скапустой и картофелем	150	200	1,2	1,6	3,15	4,2	7,8	10,8	63,0	84,0	110, 1996г
	Бефстроганов	39	45	13,92	16	9,8	11,3	4,16	4,78	161,1	185,27	401, 1996г.
	Макаронные изделия	120	150	4,24	5,3	4,96	6,2	28,24	35,3	176,8	221,0	469, 1996г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0	0	32,4	39,6	118,0	157,0	588,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г
Итого за прием:				23,46	28,2	19,95	24,65	90,42	114,53	630,5	795,37	
15:00	Молоко кипяченое	150	175	4,1	4,8	4,6	5,4	6,4	7,5	82,0	96,0	697,2004 193, 2010
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	70	6,4	8,9	2,3	3,2	19,8	27,7	127,0	178,0	741, 2004г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
Итого за прием:				7,5	10,4	3,5	4,8	26	38,9	166	241	
Итого за день:				45,76	58,16	45,86	56,61	199,87	261,08	1327,60	1723,72	

Неделя 1. 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,68	6,2	7,3	9,76	19,6	26,06	164,2	218,3	262, 1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109,0	156,0	1, 2004г.
Итого за прием:				8,18	11,7	12,9	15,96	40,3	61,46	312,2	437,3	
10:00	Сок	200	200	1	1	-	-	20,2	20,2	84,8	84,8	389-2015г.
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,34	0,5	2,02	3,04	2,13	3,2	28,0	42,0	62,1997г
	Сур картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,8	2,4	1,5	2,0	12,6	16,8	64	96	139, 1996г
	Котлета рыбная	50	75	6,45	9,68	4,35	6,5	7,6	11,4	96,0	144,0	324, 1996г.
	Картофель отварной с маслом	120	150	2,9	3,9	7,6	10,1	30,0	39,9	179	238	200, 1996г.
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,2	0,3	0	0	26,3	35,6	105,0	140,0	585,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г
Итого за прием:				14,49	20,28	15,91	22,19	94,75	127,05	549,2	756,5	
15:00	Молоко кипяченое	150	175	4,1	4,8	4,6	5,4	6,4	7,5	82,0	96,0	697,2004 193, 2010
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60	90	6,0	9,0	10,1	15,1	1,1	1,65	118,6	177,9	264, 1996г.
	Какао с молоком	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	18,5	24,7	100,3	132,8	642 (3) 1996г.
	Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1	5786-91, 1991г
	Хлеб пшеничный	20	40	1,56	3,04	0,18	0,36	9,94	19,88	45,2	90,4	5786-91, 1991г
Итого за прием:				11,16	17,09	15,04	22,20	44,42	68,53	347,25	526,20	
Итого за день:				34,83	50,07	43,85	60,35	199,67	277,24	1293,80	1804,80	

Неделя 1. 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Макароны изделия с тертым сыром	120	170	6,9	9,9	10,2	15,2	22,2	31,5	211,0	307,0	333, 2004г.
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,2	0	0	4,7	9,3	20,0	37,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109,0	156,0	1, 2004г.
Итого за прием:				9,4	14,1	14,6	19,8	41,4	65,0	340,0	500,0	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	20,2	20,2	84,8	84,8	389-2015г.
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,76	4,06	6,08	3,33	5,0	51,7	77,6	60,1996г
	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,5	2,0	2,66	4,2	8,55	11,4	69,0	92,0	174, 1997г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,96	8,7	6,24	7,8	34,08	42,6	223,2	279,0	463, 1996г.
	Азу	39	45	5,6	7,0	2,7	3,17	1,6	2,4	53,0	61,4	402, 1996г.
	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,75	29,02	87,14	116,19	591,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г
Итого за прием:				18,38	23,32	16,1	21,8	85,43	110,57	561,24	722,69	
15:00	Кефир	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	12,04	16,0	105,95	140,9	645, 1996г.
Уплотненный полдник	Булочка Веснушка	50	90	3,8	6,84	3,1	5,58	28,2	50,76	157	282,6	92,2002г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
Итого за прием:				4,9	8,34	4,3	7,18	34,4	61,96	196	345,6	
Итого за день:				37,88	52,36	39,8	55,18	193,47	273,73	1287,99	1793,99	

Неделя 1. 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/ 4	200/ 5	2,4	3,3	7,3	9,6	11,1	1476	120,5	160,0	262,1996г.
	Чай без сахара	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	ТТК 8
	Бутерброд с повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	1, 2004 г.
Итого за прием:				4,1	5,8	12,42	14,12	33,72	51,68	262,5	383,0	
10:00	Фрукты	150	150	2,25	2,25	7,5	7,5	31,5	31,5	142,5	142,5	368
Обед	Салат луковый	20	30	0,38	0,57	1,6	2,4	1,74	2,6	22,2	33,36	9, 1989г.
	Свекольник	150	250	1,4	2,3	3,4	5,6	9,1	15,1	72,0	119,0	35, 2001 г.
	Плов из говядины	149	199	16,6	22,1	8,9	11,8	29,0	38,6	266,0	353,8	403,1996г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0	0	29,7	36,9	118,0	157,0	588,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786 91, 1991г.
Итого за прием:				21,88	29,37	14,34	20,35	85,66	113,35	555,4	759,6	
15:00	Йогурт	150	100	4,8	3,2	3,75	2,5	24	16	148,5	99	128
Уплотненный полдник	Ватрушка французская	70	120	7,8	13,4	8,2	14,1	31	53,1	228	391	ТТК № 7
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
Итого за прием:				8,9	14,9	9,4	15,7	37,2	64,3	267	454	
Итого за день:				41,93	55,525	47,41	63,17	212,08	276,83	1375,4	1838,16	

Неделя 1. 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150/ 4	200/ 5	5,3	7,1	6,1	8,2	27,8	37,0	188,0	251,0	Разде 4.4.,2020г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39	63,0	ТТК 8
	Бутерброд с сыром	39	63	5,05	7,97	3,03	4,59	15,65	25,95	106,9	172,15	3, 1997г.
Итого за прием:				11,45	16,57	1,33	14,39	49,65	74,15	333,9	486,15	
10:00	Фрукты	150	150	0,9	0,9	2,1	2,1	22,5	22,5	99,0	99,0	368
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1,5	2,0	1,8	2,4	10,9	14,6	67,0	89,2	136-1996г.
	Рулет картофельный с мясом	150	200	11,7	15,7	14,6	19,5	29,4	32,9	293,0	391,0	394,1996г.
	Компот из апельсинов	150	200	0,5	0,7	0	0	34,3	45,7	136,0	181,0	585,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786- 91,1991г.
Итого за прием:				16,78	22,32	20,8	28,39	91,64	114,73	614	818,9	
15:00	Молоко кипяченое	175	150	4,8	4,1	5,4	4,6	7,5	6,4	96	82	697,2004 193,2010
Уплотненный полдник	Блины	75	100	4,2	5,6	8,05	10,7	26,4	35,1	197,0	262,0	674, 1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39,0	63,0	ТТК 8
Итого за прием:				5,3	7,1	9,25	12,3	32,6	46,3,	236	325	
Итого за день:				32,29	50,99	47,88	61,78	203,89	248,07	178,9	1811,05	

Неделя 1. 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/ 4	200/ 5	4,68	6,2	7,3	9,76	19,6	26,06	164,2	218,3	262,1996г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39,0	63,0 ТТК 8	ТТК 8
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109,0	156,0	1,2004г.
Итого за прием:				8,18	11,7	12,9	15,96	40,3	61,46	312,2	437,3	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	20,2	20,2	84,8	84,8	389-2015г.
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,9	0,9	4,02	6,04	6,5	9,8	64,6	96,8	29,1989 г.
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,8	2,4	1,5	2,0	12,6	16,8	64,0	96,0	139,19996г.1 36-1996г.
	Фрикадельки из кур	50/3	56/4	8,45	9,5	5,55	6,2	3,7	4,1	99,0	110,9	432,1989г.
	Капуста тушеная	120	150	2,9	3,6	5,4	6,75	13,1	16,4	113,	141,0	482,1996г.
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,2	0,3	0	0	26,3	35,6	105,0	140,0	585,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786- 91,1991г.
Итого за прием:				17,05	20,32	16,91	21,54	78,32	102,85	522,8	681,2	
15:00	Йогурт	100	150	3,2	4,8	2,5	3,75	16,0	24,0	99,0	148,5	128
Уплотненный полдник	Сырники запеченные	75	100	13,1	26,2	9,8	19,6	16,5	33,0	206,5	413,0	ТТК 8
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39,0	63,0	ТТК 8
	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,88	14,88	83,4	83,4	5786- 91,1991г.
Итого за прием:				15,70	29,20	13,36	23,56	37,58	59,08	328,90	559,40	
Итого за день:				45,13	66,90	45,67	64,81	192,40	267,59	1283,7	1771,2	

Неделя 1. 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ рецептуры
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	5,6	7,4	6,2	8,3	27,4	36,5	183,0	243,0	297,2004г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	1,2	1,6	6,2	11,2	39,0	63,0	ТТК 8
	Бутерброд с маслом и сыром	44	68	5,8	6,66	6,88	7,35	15,61	25,99	14,8	191,8	3,1997г.
Итого за прием:				12,5	15,56	14,28	17,25	49,21	73,69	366,8	497,8	
10:00	Фрукты	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	66	66	368
Обед	Салат избелокачанной капусты с яблоками	10	60	0,43	0,65	4,02	6,04	2,53	3,8	48,0	72,84	33,1996г.
	Щи по-Уральски	150	200	1,8	2,4	4,2	5,6	6,2	8,3	72,0	95,8	124,1996г.
	Тефтели из говядины с рисом	100/30	120/35	11,2	13,2	16,6	19,6	12,3	14,5	243,0	287,0	462,2004г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0	0	29,7	39,6	118,0	157,0	588,1996г.
	Хлеб ржаной пшеничный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	77,2	96,5	5786-91,1991г.
Итого за прием:				16,93	20,26	25,26	31,79	66,85	86,35	558,2	709,14	
15:00	Молоко кипяченое	150	175	4,1	4,8	4,6	5,4	6,4	7,5	82,0	96,0	697,2004 193, 2010
Уплотненный полдник	Вареное яйцо	40	40	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157,0	157,0	Рец.№ 5,04 сборник 2010№ 213
	Какао с молоком	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	18,5	24,7	100,3	132,8	642(3), 1996г.
	Батон нарезной	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	15,57	25,95	70,8	118,0	5786-91,1991г.
Итого за прием:				17,17	19,45	14,20	15,20	34,77	51,35	328,1	407,8	
Итого за день:				47,2	5626	53,74	64,24	165,53	226,09	1319,10	1680,74	