

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Саратовская область, город Балашов
Администрация Балашовского муниципального района Саратовской области

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Юбилейный»
города Балашова Саратовской области»



412309, Саратовская область,
г. Балашов, ул. Малая Луначарского, д. 2
Телефон: (884545) 4-26-54

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с «Юбилейный» города Балашова
Приказ № 32/3-ОД от 03.03.2025 г.

 /Н.И.Селиванова/



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 1												
Завтрак:												
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,70	4,22	28,4	166	200	7,01	8	54,1	221		№ 205
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Вафля	20	0,64	0,56	16,2	68,4	20	0,64	0,56	16,02	68,4		
II Завтрак:												
Сок	100	-	-	11,0	50,0	100	-	-	11,0	50,0		
Итого завтрак	450	4,40	4,8	65,59	324,4	520	7,72	8,58	92,22	333,84		
Обед:												
I. Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	200	4,39	4,22	13,06	107,8		№ 81
II. Гуляш из отварного мяса	60	12,3	12,2	3,9	175	70	14,3	14,2	4,6	204,2		№ 277
Каша рассыпчатая (гречневая)	110	4	0,8	20	103	130	4,7	0,9	23,6	122		№ 165
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	530	23,72	17,78	79,91	574,65	660	28,89	21,64	100,35	712,9		
Полдник:												
Гренки с сыром	40	6,5	6,14	6,6	131,6	55	3,4	9	8,25	182,7		№ 117
Какао с молоком	150	2,9	2,9	17,2	107,0	180	3,5	3,5	20,6	128,8		№ 397
Итого полдник	190	9,4	9,04	23,8	238,6	235	6,9	12,5	28,85	311,5		
Ужин:												
Каша вязкая (пшеничная)	150	3,5	5,20	15,2	122	200	5,51	4,7	6,9	162,6		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Груша	50	1,15	0	31,05	123	50	1,15	0	31,05	123		
Итого ужин	400	6,11	6,42	62,84	343,8	475	8,48	6,22	57,3	403,54		
Всего за день 1:		43,63	38,04	232,14	1481,45		51,99	48,94	278,72	1761,78		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 2												
Завтрак:												
Яйца вареные	40	12,7	11,50	0,7	157,0	40	12,7	11,50	0,7	157,0		№ 213
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	0,52	5,86	3,16	67,36	25/7	0,62	5,88	3,96	91,16		№ 1
Сыр	20	4,68	6	-	74,2	30	7,02	9	-	111,3		
II Завтрак:												
Напиток витаминизированный	100	-	-	11,2	44,0	100	-	-	11,2	44,0		
Итого завтрак	367	17,96	23,38	25,05	382,6	402	20,41	26,40	26,96	447,90		
Обед:												
Салат из свеклы	40	0,6	5	3,8	61,75	50	0,8	5	4,9	66,55		№ 33
I. Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	200	1,68	4,09	13,27	96,6		№ 76
II. Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,50	205,0	200	24,47	6,27	21,76	241,18		№ 276
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	570	26,79	15,02	78,48	555	710	32,45	17,68	99,02	683,23		
Полдник:												
Кисель витаминизированный	180	0,22	0,1	24,77	100,8	200	0,24	0,02	27,52	112,0		№ 378
Булочка Российская	30	2,81	3,21	22,21	128,67	50	4,22	4,81	33,31	193,0		№ 474
Итого полдник	210	3,03	3,31	46,98	229,47	250	4,46	4,83	60,83	305,0		
Ужин:												
Каша вязкая (геркулесовая)	150	9,8	6,33	42,4	261,8	200	13,1	8,84	56,53	349,1		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	50	-	-	4,9	22,0	50	-	-	4,9	22,0		
Итого ужин	400	11,26	7,55	63,89	382,6	475	14,92	10,36	80,78	489,04		
Всего за день 2:		59,04	49,26	214,4	1549,6		72,24	59,27	267,59	1925,17		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 3												
Завтрак:												
Каша вязкая рисовая	150	27,31	3,41	35,3	189,60	200	36,4	4,55	47,10	252,80		№ 176
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	0,52	5,86	3,16	67,36	25/7	0,62	5,88	3,96	91,16		№ 1
II Завтрак:												
Сок	100	-	-	11,0	50,0	100	-	-	11,0	50,0		
Итого завтрак	457	27,89	9,29	59,45	347,0	532	37,09	10,45	73,16	438,40		
Обед:												
I. Борщ с капустой и картофелем (с мяс	150	8,54	5,54	11	132,5	200	11,4	7,39	14,7	176,6		№ 57
II. Котлета из рыбы	60	7,61	2,45	5,33	74,0	80	10,15	3,27	7,11	98,67		№255
Каша вязкая пшенная	110	3	0,7	17,00	86,0	130	3,5	0,83	20,1	101,6		№ 314
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	530	23,28	10,31	79,55	508,3	670	30,55	13,81	101	655,77		
Полдник:												
Вареники ленивые (полуфабрикат)	130	14,7	6,76	51,09	323,7	150	17	7,8	59	373,5		№ 229/230
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		
Итого полдник	310	14,76	6,78	61,08	363,7	350	17,07	7,82	70,1	417,9		
Ужин:												
Каша вязкая (манная)	150	6,81	3,45	35,2	190,65	200	9,08	4,6	47	254,2		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	50	-	-	4,9	21,0	50	-	-	4,9	21,0		
Итого ужин	400	8,27	4,67	56,69	310,45	475	10,9	6,12	71,25	393,14		
Всего за день 3:		74,2	31,05	256,77	1529,4		95,61	38,20	315,51	1905,25		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 4												
<u>Завтрак:</u>												
Каша "Дружба"	150	19,21	3,90	38,1	150,81	200	25,6	5,20	50,80	201,08		№ 165
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	0,52	5,86	3,16	67,36	25/7	0,62	5,88	3,96	91,16		№ 1
<u>II Завтрак:</u>												
Напиток из плодов шиповника	100	-	-	11,7	47,0	100	-	-	11,7	47,0		
Итого завтрак	457	19,79	9,78	62,95	305,17	532	26,29	11,10	77,56	383,68		
<u>Обед:</u>												
I. Суп картофельный с крупой гречневой (с мясом кур)	150	13,85	6,3	42,26	274,36	200	18,5	8,4	56,3	365,8		№ 80
II. Котлеты из мяса говядины	60	11,46	7,44	0,7	115,2	70	13,37	8,68	0,8	134,4		№ 282
Макаронные изделия отварные	110	4,58	4,68	25,43	160,9	130	5,4	5,50	30,1	190,2		№ 205
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	530	34,02	20,04	114,61	766,27	660	42,77	24,9	146,29	969,31		
<u>Полдник:</u>												
Булочка "Веснушка"	30	2,34	1,84	16,16	90,6	50	3,90	3,06	26,93	151,0		№ 473
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Итого полдник	210	2,4	1,86	26,15	130,6	250	3,97	3,08	38,03	195,4		
<u>Ужин:</u>												
Салат из свеклы	40	0,6	5	0,8	61,75	50	0,8	6,2	4,9	66,55		№ 33
Каша вязкая (пшеничная)	120	7,25	3,6	34,2	190,4	150	9,06	4,5	42,8	238,8		№ 168
Рыба запеченная	60	10,7	5,67	0,12	95,1	80	12,43	5,77	0,12	102,1		№ 254
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Итого ужин	420	20,01	15,49	51,71	446,05	505	24,11	17,99	67,17	525,39		
Всего за день 4:		76,22	47,17	255,42	1648,1		97,14	57,07	329,05	2073,82		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витами н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 5												
Завтрак:												
Суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106,20	200	5,97	5,48	17,08	141,60		№ 94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
II Завтрак:												
Яблоко	95	-	-	9,3	41,8	100	-	-	9,8	44,0		
Итого завтрак	452	6,01	10,37	42,81	293,10	532	7,86	13,04	51,33	349,84		
Обед:												
I. Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	200	1,68	2,69	9,71	69,8		№ 85 №120
II. Плов	110/50	16,00	14,78	26,76	304,0	130/70	20,0	18,48	35,69	380,0		№ 304
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	520	21,39	18,42	80,26	572,15	660	27,18	23,49	104,49	728,7		
Полдник:												
Пирожки печеные из дрожжевого теста. Фарш морковный	50	3,26	3,92	19,79	127,5	60	3,91	4,7	23,75	153,0		№ 454 № 499
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Итого полдник	230	3,32	3,94	29,78	167,5	260	3,98	4,72	34,85	197,4		
Ужин:												
Икра кабачковая	40	0,5	2,67	2,31	35,7	50	0,57	2,8	2,96	38,8		
Картофель отварной	180	3,51	6,79	27,63	185,1	200	3,9	7,54	30,7	205,71		№ 125
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	10	0,7	0,6	3,3	29,4	10	0,7	0,6	3,3	29,4		
Итого ужин	410	4,77	10,08	43,23	290,24	460	5,24	10,96	48,06	318,35		
Всего за день 5:		35,49	42,81	196,08	1323,0		44,26	52,21	238,73	1594,33		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 6												
Завтрак:												
Каша вязкая (пшеничная)	150	3,83	3,83	28,07	162,19	200	5,11	5,11	37,47	216,25		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
II Завтрак:												
Сок	100	-	-	11,0	50,0	100	-	-	11,0	50,0		
Итого завтрак	457	5,36	10,09	59,76	357,29	532	7	12,67	72,92	430,49		
Обед:												
Икра кабачковая	40	0,5	2,67	2,31	35,7	50	0,57	2,8	2,96	38,8		
I. Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,31	1,71	8,58	54,9	200	1,75	2,28	11,44	73,2		№ 80
II. Запеканка из печени с рисом	170	21,1	8,39	23,24	252,7	200	24,79	9,87	27,35	297,33		№ 294
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	570	27,04	14,39	80,35	559,13	710	32,61	17,27	100,84	688,23		
Полдник:												
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	250	6,75	6,25	27,0	197,5		№ 401
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Итого полдник	220	6,8	6,2	28,2	216,8	275	8,5	7,75	35,25	271,0		
Ужин:												
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	109,15	200	5,75	5,21	18,84	245,2		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Яблоко	95	-	-	9,3	41,8	100	-	-	9,8	44,0		
Итого ужин	425	4,37	3,93	33,42	190,95	500	5,82	5,23	39,74	333,64		
Всего за день 6:		43,57	34,61	201,7	1324,2		53,93	42,92	248,75	1723,36		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 7												
Завтрак:												
Каша вязкая (геркулесовая)	150	9,8	6,33	42,4	261,8	200	13,1	8,84	56,53	349,1		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	0,52	5,86	3,16	67,36	25/7	0,62	5,88	3,96	91,16		№ 1
II Завтрак:												
Сок	100	-	-	11,0	50,0	100	-	-	11,0	50,0		
Итого завтрак	457	10,38	12,21	66,55	419,16	532	13,79	14,74	82,59	534,70		
Обед:												
I. Суп картофельный с крупой гречневой	150	13,85	6,3	42,26	274,36	200	18,5	8,4	56,3	365,8		№ 80
II. Рагу овощное	170	5,6	3,7	17,95	203,40	200	6,63	9,30	45,8	249,3		№ 344
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	530	23,58	11,62	106,43	693,56	660	30,63	20,02	161,19	894,01		
Полдник:												
Рогалик с повидлом	60	7,8	3,8	67,4	325,0	60	7,80	3,8	67,4	325,0		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		
Итого полдник	240	7,86	3,82	77,39	365	260	7,87	3,82	78,5	369,4		
Ужин:												
Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,64	7,72	19,95	164,5	200	6,19	10,29	26,6	219,3		№ 94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	95	-	-	9,3	41,8	100	-	-	9,8	44,0		
Итого ужин	445	6,1	8,94	45,85	305,1	525	8,01	11,81	55,75	381,24		
Всего за день 7:		47,92	36,59	296,22	1782,8		60,3	50,39	378,03	2179,39		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 8												
Завтрак:												
Каша вязкая (манная)	150	5,35	5,70	37,79	223,50	200	7,13	7,60	50,39	298,00		№ 176
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Вафля	20	0,64	0,56	16,2	68,4	20	0,64	0,56	16,2	68,4		
II Завтрак:												
Напиток витаминизированный	100	-	-	11,2	44,0	100	-	-	11,2	44,0		
Итого завтрак	450	6,05	6,28	75,18	375,90	520	7,84	8,18	88,89	454,84		
Обед:												
I. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	200	1,39	3,91	6,79	67,8		№ 67
II. Макаронник с мясом	110/50	9,49	11,88	17,18	212,70	130/70	11,95	14,97	22,07	269,1		№ 292
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	50	0,71	3,04	4,18	46,95		№ 33
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	560	15,23	18,87	71,83	516,91	710	19,55	24,24	92,13	662,75		
Полдник:												
Пирожки печеные из дрожжевого теста. Фарш капустный с луком	80	4,08	4,6	29,94	173	100	5,43	5,64	38,3	213,0		№ 454 № 499
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		
Итого полдник	260	4,14	4,62	39,93	213	300	5,5	5,66	49,4	257,4		
Ужин:												
Каша вязкая (геркулесовая)	150	4,11	4,86	24,4	257,71	200	5,48	6,48	32,53	343,61		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	95	-	-	9,3	41,8	100	-	-	9,8	44,0		
Итого ужин	445	5,57	6,08	50,3	398,31	525	7,3	8	61,68	505,55		

Наименование блюд	Выход блюда от 1 года до 3 лет	Пищевые вещества (г) от 1 года до 3 лет				Выход блюда от 3 года до 7 лет	Пищевые вещества (г) от 3 года до 7 лет				Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 10												
Завтрак:												
Макароны отварные с сыром	130	7,6	8,05	20,8	174,20	150	9,9	12,40	22,71	231,00		№ 206
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Вафля	20	0,64	0,56	16,2	68,4	20	0,64	0,56	16,02	68,4		
II Завтрак:												
Яблоко	95	-	-	9,3	41,8	100	-	-	9,8	44,0		
Итого завтрак	#####	7,66	8,07	40,1	324,40	660	9,97	12,42	43,61	387,84		
Обед:												
Суп картофельный с рисом, (на костном курином бульоне)	150	1,19	1,64	8,75	129,45	200	1,58	2,19	11,66	172,60		№ 80
II. Котлета мясная (куриная)	60	14,1	16	15,82	139,00	70	14,7	14,16	16,16	162,17		305
Пюре гороховое						130	3,02	6,21	75,51	453,3		
Картофель отварной	110	2,45	4,24	22,17	128,70							№ 125
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,05	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
Итого обед	530	21,87	23,50	92,96	612,95	660	24,8	24,88	162,42	1066,97		
Полдник:												
Булочка Алтайская	30	2,52	1,49	14,93	83,4	50	4,20	2,49	24,89	139,0		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Итого полдник	210	2,58	1,51	24,92	123,4	250	4,27	2,51	35,99	183,4		
Ужин:												
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,31	5,61	41,19	237,19	200	11,08	7,48	54,93	316,25		№ 165
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Итого ужин	350	9,77	6,83	57,78	335,99	425	12,9	9	74,28	434,19		
Всего за день 10:		41,88	39,91	215,76	1396,7		51,94	48,81	316,3	2072,44		