

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №74 «Пчёлка»

МБДОУ «Детский сад №74 «Пчёлка»

658219, г. Рубцовск, ул. Р. Зорге д. 55 А

тел. (38557) 64532, 93165, pchelka74.rub@yandex.ru

ОКПО 40848875, ОГРН 1022200804856, ИНН/КПП 2209016091/220901001

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №74 «Пчёлка»

 Е.В. Карандайкина

Приказ от 02.05.2025 № 55

Примерное 10 дневное меню МБДОУ «Детский сад №74 «Пчёлка»

2025г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	200	6,51	7,23	4,28	4,75	26,93	29,92	170,44	189,38	168
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	17,50	19,80	77,74	90,56	391
	Булка «Умница»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	68,10	498
Итого за прием		360	440	9,96	12,10	4,54	5,12	53,05	60,50	293,58	348,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Маринад овощной со свеклой	30	50	0,40	0,67	2,70	4,50	5,60	9,33	35,90	59,83	54-22з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	200	2,03	2,39	2,29	2,70	5,05	5,95	49,06	57,72	70
	Омлет с мясом	120	140	16,20	18,92	18,60	23,74	3,29	7,68	241,88	292,20	193
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	24,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	12,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	20,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		530	670	22,59	27,38	24,13	31,68	72,03	89,69	541,72	706,69	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	180	205	13,92	15,85	9,57	10,90	33,54	38,20	246,60	280,85	164
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	12,08	108,10	140,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Творожники песочные	40	50	4,89	6,11	6,03	7,54	30,18	37,94	130,45	163,06	417
Итого за прием		420	480	25,50	29,63	21,60	25,15	81,41	99,00	530,55	652,13	
Итого за день		1410	1690	58,54	69,61	50,27	61,95	219,19	261,89	1420,85	1817,8	

2 день

2 день													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры	
				Б		Ж		У					
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	180	200	5,436	6,04	4,95	5,5	28,188	31,32	179,046	198,94	165	
	Какао с молоком	160	200	2,34	2,61	0,4	0,45	23,35	25,95	106,45	118,29	387	
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11	
Итого за прием		365	430	11,19	12,75	11,77	13,65	58,62	65,77	385,83	437,63		
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406	
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83		
Обед	Морковь отварная	30	50	0,35	0,58	0,03	0,05	1,70	2,83	8,50	14,17	16	
	Суп картофельный с рыбой	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с	
	Котлета мясная	50	70	7,90	11,10	7,40	10,42	3,00	4,28	111,00	155,40	72	
	Капуста тушеная	110	130	2,88	3,40	3,55	4,20	7,73	9,14	74,43	87,96	311	
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0	0	29,03	38,71	116,49	155,32	395	
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10		
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00		
Итого за прием		570	730	21,03	27,43	16,14	20,85	78,14	103,87	540,73	714,79		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47	278,8	348,5	195	
	Чай	180	200	0,09	0,1	0,018	0,02	0,018	0,02	0,9	1	281	
	Молоко сгущенное	10	15	0,72	1,08	0,85	1,275	0,55	0,825	32	48	346	
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10		
	Булочка ванильная	40	50	2,79	3,49	3,13	3,91	22,60	28,25	128,93	161,16	428	
Итого за прием		370	440	26,37	33,14	9,14	11,65	69,39	86,88	486,03	626,76		
Итого за день		1405	1700	61,79	76,52	47,64	68,75	217,95	268,31	1495,6	1862,2		

3 день

3 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	200	5,58	6,2	4,032	4,48	28,476	31,64	172,53	191,7	160
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,23	2,79	0,03	0,04	15,84	19,80	72,45	90,56	391
	Булка «Умница»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	498
Итого за прием		360	425	9,47	11,07	4,32	4,85	52,94	62,22	290,38	339,01	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	90
Итого за прием		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,25	0,42	1,3	2,17	0,9	1,5	16,5	27,5	13
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Плов из отварной птицы	140	160	18,6	24,29	14,21	16,25	21,86	24,99	289,8	361,2	289
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		550	690	24,30	31,87	19,53	23,28	79,73	102,50	590,13	766,82	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным, овощным фаршами	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182	227,51	441
	Компот из смородины черной	180	200	0,27	0,3	0,06	0,07	16,28	18,09	66,77	74,19	402
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	68,10	
	Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	84	84	604
Итого за прием		400	445	9,13	11,01	3,72	4,15	76,77	89,9	378,17	453,8	
Итого за день		1410	1660	44,4	55,45	49,7	64,41	230,4	275,62	1447,7	1839,6	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,608	5,12	4,032	4,48	26,109	29,01	159,174	176,86	167
	Какао с молоком	160	200	2,08	2,61	0,36	0,45	23,76	25,95	94,63	118,29	387
	Бутерброды с маслом	25	30	1,01	1,21	9,42	11,3	6	7,2	113,15	135,78	495
Итого за прием		365	430	7,70	8,94	13,81	16,23	55,87	62,16	366,95	430,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Свекла отварная	30	50	0,4	0,67	0,05	0,08	2,15	3,58	10,5	17,5	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/20	200/25	5,48	6,44	5,64	6,64	7,54	8,88	102,88	121,04	71
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	100	9,82	11,46	6,4	7,47	4,27	4,99	114	133	223
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	18,8	21,15	64,35	85,8	396
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	12,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	20,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		630	785	20,82	25,29	16,35	19,35	81,67	96,10	523,29	661,28	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	155	15,18	18,1	25,83	30,8	2,01	2,4	224,77	268	21
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Ватрушки с овощным или сладким фаршем	40	50	2,12	2,65	1,208	1,51	34,16	37,89	140,688	175,86	450
								53,86				
Итого за прием		370	430	23,99	28,42	33,04	39,02	53,86	61,15	518,96	632,08	
Итого за день		1465	1745	53,007	63,15	63,2	74,6	204,1	261,89	1464,21	1817,3	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4,43	5,55	1,47	1,84	15,64	19,56	93,56	116,96	86
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,79	0,04	0,04	17,82	19,80	81,50	90,56	391
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	10,36	12,44	7,92	9,58	40,54	47,86	275,40	327,92	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,24	0,40	0,04	0,06	1,00	1,66	5,18	8,64	308
	Суп картофельный с клецками	160/16	200/20	1,61	2,02	2,05	2,57	6,22	7,78	49,85	62,32	69
	Котлета куриная	50	70	14,12	16,6	3,6	3,76	3,96	6,29	107,31	128	116
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,46	1,72	5,08	6	28,33	33,48	164,93	194,92	297
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		596	780	21,39	26,14	11,31	13,13	88,60	115,94	542,15	690,82	
Удотненный полдник	Говядина, тушеная с капустой	180	200	19,1	21,22	28,90	32,11	10,45	11,61	377,38	419,31	109
	Напиток из шиповника	180	200	0,5	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	409
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Вафли	20	20	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	98	98	602
Итого за прием		400	445	23,91	27,17	30,67	34,26	74,24	90,911	591,95	680,31	
Итого за день		1461	1755	58,86	68,95	53,25	60,71	215,18	266,51	1492,5	1812	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	140	165	6,8	11,2	9,44	11,01	15,1	17,84	220,2	259,6	216
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,3	91,02	121,36	498
Итого за прием		350	405	7,73	12,44	12,37	14,92	42,06	53,38	366,12	441,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Морковь отварная	30	50	0,35	0,58	0,03	0,05	1,70	2,83	8,50	14,17	16
	Суп картофельный с бобовыми	170	200	3,92	4,61	2,84	3,35	10,67	12,56	84,04	98,88	67
	Мясо духовое	150	170	13,82	16,44	14,69	16,34	14,81	16,55	246,84	275,88	281
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	15,8	21,15	64,35	85,8	396
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		560	700	21,72	26,59	18,15	20,56	71,52	92,42	534,73	659,83	
Успокоительный кошеник	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	200	4,41	4,91	4,21	4,68	22,2	24,67	144,36	160,4	155
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Гренки	20	25	2,54	3,17	0,97	1,21	2,56	3,20	9,58	11,98	92
Итого за прием		400	450	13,64	15,75	11,18	12,6	42,45	48,73	307,44	360,6	
Итого за день		1410	1655	43,59	55,283	47,48	63,61	209,9	261,08	1472,93	1841,4	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	200	6,51	7,23	4,28	4,75	24,23	26,92	161,44	179,38	168
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	14,50	19,80	77,74	90,56	391
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	11,71	14,12	10,69	12,49	45,81	55,22	339,52	390,34	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Винегрет	30	50	0,41	0,68	1,85	3,09	2,53	4,22	28,44	47,40	45
	Рассольник ленинградский	170	200	1,40	1,70	3,50	4,20	10,40	12,30	81,60	96,00	53
	Котлеты рыбные	50	70	7,56	10,59	4,62	6,47	2,98	4,17	83,57	117	37
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси с фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		570	730	14,82	20,13	14,18	18,84	80,37	105,59	509,05	676,18	
Ужины и полдник	Рагу из птицы	180	200	13,5	15	11,9	13,24	15,45	17,66	223,22	255,1	290
	Напиток из шиповника	180	200	0,5	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	409
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66	187
Итого за прием		420	465	20,74	22,84	16,76	18,17	41,59	51,73	402,45	480,76	
Итого за день		1455	1725	50,48	60,29	48,2	62,1	209,5	265,34	1418,5	1817,9	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	200	5,58	6,2	4,032	4,48	28,476	31,64	172,53	191,7	160
	Какао с молоком	160	200	2,09	2,61	0,36	0,45	20,76	25,95	91,63	118,29	387
	Булка «Умница»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	498
Итого за прием		360	425	9,33	10,89	4,65	5,26	57,86	68,37	312,56	366,74	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	90
Итого за прием		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,24	0,40	0,04	0,06	1,00	1,66	5,18	8,64	308
	Борщ с капустой и картофелем	170	200	1,19	1,4	4,25	5	7,22	10,6	64,6	76	133
	Гуляш из отварного мяса	50	70	9,3	13,1	7,12	9,9	2,82	3,95	112,81	157,93	246
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	2,6	3,1	23,2	27,4	132	156	176
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0	0	29,03	38,71	116,49	155,32	395
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		570	730	17,66	23,76	14,55	18,80	91,81	121,65	562,08	738,99	
Успокоительный по-царски	Рыба, запеченная в омлете	60	80	8,7	11,68	6,85	9,13	3,45	4,6	110,51	147,35	218
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,02	4,75	6,08	7,18	22,93	27,1	137,8	162,86	306
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,74	15,24	51,9	61,01	382
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Вафли	20	20	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	98	98	602
Итого за прием		390	455	17,03	21,7	14,7	18,46	86,63	103,19	446,61	537,32	
Итого за день		1420	1710	45,52	57,85	47,9	62,65	257,29	314,21	1410,26	1810,2	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,61	5,12	4,03	4,48	26,11	29,01	159,17	176,86	167
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	14,50	19,80	77,74	90,56	391
	Бутерброды с маслом	25	30	1,01	1,21	9,42	11,3	6	7,2	113,15	135,78	495
Итого за прием		365	430	7,41	9,12	13,45	15,82	46,61	56,01	350,06	403,20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Свекла отварная	30	50	0,4	0,67	0,05	0,08	2,15	3,58	10,5	17,5	17
	Суп картофельный с рыбой	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с
	Оладьи из печени по-купецки	50	70	10,1	14,14	7	9,52	6,8	9,52	131	183,4	124
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебца «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		570	730	22,22	29,35	15,88	19,77	81,55	107,58	556,25	733,52	
Ужиennyй полик	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47	278,8	348,5	195
	Молоко сгущенное	10	15	0,72	1,08	0,85	1,275	0,55	0,825	32	48	346
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Пирожки печеные из сдобного теста	40	50	2,15	2,69	2,59	3,21	22,32	27,90	121,22	151,52	455
Итого за прием		370	440	30,67	37,83	14,32	17,34	78,16	96,585	585,516	736,24	
Итого за день		1405	1700	60,8	76,8	47,29	63,56	219,02	272,878	1546,83	1928	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Белки		Нитратные вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Эквивалент урл
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	180	200	5,69	6,33	5,4	6	25,49	28,33	173,35	192,62	162
	Чай с сахаром	160	200	0	0	0	0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	9,11	10,43	11,82	13,70	46,31	52,07	328,58	374,03	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,24	0,40	0,04	0,06	1,00	1,66	5,18	8,64	308
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Курица в соусе с томатом	60	70	12,92	15	10,46	12,2	1,15	1,34	150,45	175,52	288
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,46	1,72	5,08	6	28,33	33,48	164,93	194,92	297
	Компот из смородины черной	150	200	0,2	0,3	0,05	0,07	13,56	18,09	55,64	74,19	402
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	117,00	
Итого за прием		580	730	19,85	24,02	19,65	23,19	80,46	103,18	576,15	719,55	
Ужин	Вареники с творожным, овощным фаршам	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182	227,51	441
	Какао с молоком	180	200	2,34	2,61	0,4	0,45	23,35	25,95	106,45	118,29	387
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	68,10	
	Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	84	84	604
Итого за прием		400	445	11,2	13,32	4,06	4,53	83,84	97,76	417,85	497,9	
Итого за день		1445	1705	43,36	54,2	47,29	63,56	222,41	264,81	1405,59	1807	