

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора ГБОУ СОШ №13

г.о. Чапаевск

_____ Казаченко В.А.

«___» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №13 г.о.

Чапаевск

_____ Воронкова В.К.

«___» _____ 20__ г.



Основное (организованное) меню на 10 дней

для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет

и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым пребыванием),

посещающих структурное подразделение

ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск –

«Детский сад № 33 «Дружная семейка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1 – 3 лет	3 – 7 лет	
		1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет			
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0	247
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	б /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	б /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,85	36,67	47,06	53,4	40,17	49,2	716,7	813,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	б/н
Итого за второй завтрак		180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	
О Б Е Д	Суп с клецками с говядиной тушеной высшего сорта	180	200	3,3	4,8	7,4	8,3	9,2	10,3	68,4	72,3	271
	Сосиски «Детские» отварные	50	70	8	11	11	13	0,06	0,1	123,0	145,3	275
	Картофельное пюре	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		530	750	17,4	23,1	24,2	29,6	56,76	62,5	473,8	533,7	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	8,2	10,3	7,3	8,1	8,5	9,6	226,3	268,2	271
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		330	400	8,36	11,9	7,3	8,1	13,4	14,9	301,6	357,5	
Итого за день		1421	1836	60,41	73,27	78,56	91,1	132,63	149,8	1615,4	1851,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Вермишелево – творожная запеканка	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	267
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Какао с сахаром	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	242
Итого за завтрак		381	486	31,35	35,57	45,66	51,9	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	6/н
	Сок фруктовый для детского питания	180	200	0	0	0	0	6,9	7,5	36,8	39,1	6/н
Итого за второй завтрак		220	260	1,4	1,6	0,4	0,8	27,6	29,1	121,33	128,2	
О Б Е Д	Салат витаминный (капуста, морковь)	40	60	0,4	0,7	5,8	6,2	3,9	4,7	70,1	74,7	
	Суп свекольник с курицей и сметаной	180	200	2,6	3,2	4,2	5,1	13,8	17,3	102,1	126,5	136
	- сметана 15%	7	10									
	Плов с мясом курицы	160	220	7,6	8,9	8,2	10,5	5	8,1	165,8	189,6	173
	Кисель	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	58,3	73,2	538
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		617	820	13,15	15,87	18,7	22,6	55	66,6	467,8	540,3	
Уплотнен ный полдник	Булочка «Домашняя» сдобная	100	120	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	583
	Чай с сахаром	180	200	0,18	1,8	0,4	0,6	5,1	5,8	76,8	83,7	502
Итого за уплотненный полдник		280	320	25,88	34,3	15,2	17	49,9	58,5	480,1	522,3	
Итого за день		1498	1886	71,78	87,34	79,96	92,3	174,7	204,5	1801,17	2013,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,4	6,8	6,4	6,9	22,4	27,5	169,5	193,6	186
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	253
Итого за завтрак		381	486	31,55	36,07	44,76	50,9	42,17	50,3	721,3	797,1	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	6/н
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
О Б Е Д	Суп Полевой с курицей и сметаной	180	200	8,2	10	6,4	7,3	16	18	146,3	157,2	402
	- сметана 15%	7	10									
	Азу по татарски с курицей	160	220	20,2	24	15,5	16	11,5	17,3	260	304	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		577	790	31,2	37,5	22,5	24,4	55,5	64,9	532,7	594,3	
Уплотненный полдник	Омлет	110	130	28,4	34,5	0,5	0,8	36,2	37,4	183,6	275,6	108
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	95
Итого за уплотненный полдник		290	330	28,05	34,8	0,5	0,8	39,4	40,7	240,32	344,1	
Итого за день		1343	1706	91,7	109,37	68,66	77,1	150,07	171,9	1567,32	1811,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,5	7,4	2,6	3,2	29,3	33,6	179	192	103
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,67	41,66	47,1	47,5	55,3	713,2	780,9	
Второй завтрак	Напиток кисло молочный «Снежок»	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	535
Итого за второй завтрак		180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	
	Суп картофельный с бобовыми	180	200	2,2	2,6	3,8	4,8	8,5	9,8	96,8	100,5	149
	Биточки из мяса рыбы	60	80	2,5	4,1	6,7	8,5	90,9	104	196,3	206,1	351
	Рис пропаренный отварной с маслом	120	150	1,6	3,2	2,4	4,1	16,4	20,3	93,2	104,4	37
	Морс из смородины	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,5	53	73,9	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		630	810	9,5	13,8	17,5	14,1	150,5	173,7	563,1	617,5	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	120	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	583
	Молоко	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		280	320	25,86	34,1	14,8	16,4	5	58	478,6	527,9	
Итого за день		1471	1816	70,71	88,17	74,96	78,8	221	308,6	1848,9	2038,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1 – 3 лет	3 – 7 лет	
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет			
Неделя 1 День 5	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Капа манная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,2	6,2	7,4	8,9	20,2	25,6	168,5	194,9	98
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Какао напиток с сахаром и молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,47	46,46	52,8	38,37	47,3	702,7	783,8	
Второй завтрак	Вафли	30	40	2	2,5	6	7,1	15,2	18,3	123,3	148	6/н
	Сок фруктовый для детского питания	180	200	0	0	0	0	6,9	7,5	36,8	39,1	6/н
Итого за второй завтрак		210	240	2	2,5	6	7,1	22,1	25,8	160,1	187,1	
О Б Е Д	Суп гречневый с мясом	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	15,7	105,8	163,5	165
	Тефтели из мяса «Ежики»	50	70	6	8,3	12,5	13,6	35,6	43,6	104,9	153,2	355
	Рагу овощное (морковь , капуста, лук)	120	150	2,8	3,6	4,8	5,7	8,2	10,4	110,5	147,6	57
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		580	750	14	18,4	21,9	25	85,1	99,3	450,6	597,4	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	70	80	5,7	5,9	9,5	10	1,4	1,8	114	123	117
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		250	280	5,86	7,5	9,5	10	6,3	7,1	189,3	212,3	
Итого за день		1421	1756	53,91	63,87	83,86	94,9	151,87	179,5	1502,7	1780,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1 – 3 лет	3 – 7 лет	
		1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет			
Неделя 2 День 6	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	150	200	13,8	19,8	4,6	7,1	8,7	11,4	112,6	119,1	121
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	40,65	49,07	43,66	51	26,9	33,1	646,8	708	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	6\н
Итого за второй завтрак		180	200	1,1	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
О Б Е Д	Салат из зеленого горошка с яйцом	40	60	2,2	3,4	1	3	8,4	9,3	87,4	97,2	
	Суп рыбный «Лосось»	180	200	8,17	10,1	3,3	4,9	16	18	146,7	157,2	44
	Картофельное пюре с маслом	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Напиток яблочный	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,4	52	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		570	740	16,2	20,37	10	15,9	76,2	86,6	433,6	570,5	
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	200	8,3	11,7	7,3	9,6	8,5	13,8	132,9	261,7	247
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		330	400	8,5	13,3	7,3	9,6	13,4	19,1	208,2	351	
Итого за день		1461	1826	66,45	84,04	60,96	76,5	116,5	138,8	1376	1726,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Неделя 2 День 7	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Капа пшеничная молочная жидкая	150	200	6,2	6,9	5,8	6,3	22,4	27,5	179,6	218,8	270
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Какао с сахаром и молоком	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	242
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,17	44,16	50,3	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	6/н
	Напиток кисло молочный «Снежок»	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	6/н
Итого за второй завтрак		222	260	1,7	5,2	0,5	2	38,7	43,2	178,53	201,1	
О Б Е Д	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки)	40	60	0,4	0,7	5,8	6,2	3,9	4,7	70,1	74,7	
	Суп картофельный с курицей и сметаной	180	200	3,8	4,6	6,2	6,8	15,4	16,9	136,5	159,6	154
	- сметана 15%	7	10									
	Вермишелево – куриная запеканка	160	200	16,2	23,6	18,1	19,5	6	8,2	228	302	172
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		637	830	24,5	34,4	33	37,8	66,3	74,4	644,5	766,1	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые из творога	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	123
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	95
Итого за уплотненный полдник		300	350	4,7	5,6	2,7	3,1	25,5	29,7	175,7	195,5	
Итого за день		1540	1926	63,25	81,37	80,36	93,2	172,67	197,6	1730,13	1985	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 2 День 8	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Капа ячневая молочная жидкая	150	200	5,5	6,7	9	9,7	32,5	40,7	229,4	284,2	
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	35,97	48,06	53,6	50,7	62,4	763,6	873,1	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
О Б Е Д	Рассольник домашний на курином бульоне	180	200	1,6	1,8	4,2	5,2	10,2	12,3	85	96	137
	Рыба тушеная с овощами	60	100	20,5	24	11,5	13,4	20,2	23,6	260	204	163
	Рис вареный	100	130									
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		570	760	25	29,3	16,3	36	58,4	65,5	471,4	433,1	
Уплотненный полдник	Ватрушка сладкая с творожным фаршем	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	560
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		330	400	7,3	9,9	6,5	7,5	30,1	34	259,2	293,1	
Итого за день		1376	1746	65,55	76,17	71,76	98,1	152,2	177,9	1567,2	1675,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3 – 7 лет	
		1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет	1-3 лет	3 – 7 лет			
Неделя 2 День 9	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша «Геркулес» молочная	150	200	4,4	5,8	2,6	3,5	21,6	28,8	159,4	193,6	93
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Какао с сахаром и молоком	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	242
Итого за завтрак		381	486	30,55	35,07	40,96	47,5	42,17	50,3	711,2	797,1	
Второй завтрак	Кисель плодово - ягодный (концентрат)	180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	247
Итого за второй завтрак		180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
О Б Е Д	Свекольник с курицей со сметаной	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	16,4	142,6	152,6	136 55
	- сметана 15%	7	10									
	Гуляш куриный	60	80	7,5	8,4	4,6	8,3	62,3	75,2	305	316,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6	7,4	8	9,5	22	27,5	182,5	225	247
	Компот из яблок	180	200	0,5	0,7	0	0	15,5	18,7	35,2	42,8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		417	770	29	33,7	31,8	38,5	108,9	129,4	1092,8	1223,9	
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	110	130	8,1	8,8	10,3	15,3	60	64,8	347	356	582
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		290	330	8,3	10,4	10,3	15,3	64,9	70,1	422,3	445,3	
Итого за день		1268	1786	69,05	80,47	83,06	101,3	224,4	259,1	2313,7	2563,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Вермишель молочная жидкая с маслом	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Сыр «Российский»	4	6	23,2	25,3	29,5	31,6	0	0	364	380	6 /н
	Чай с молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,57	46,36	51,8	40,57	49,2	713,8	807,7	
Второй завтрак	Банан	95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	6/н
Итого за второй завтрак		95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	
О Б Е Д	Суп рисовый с курицей и сметаной	180	200	4,4	5,3	6,3	7,5	37,1	42,5	164,7	264,3	125
	- сметана 15%	7	10									
	Капуста тушеная с курицей	180	230	34,2	36,6	58,3	62,1	93,6	99,6	384,2	482,8	210
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		637	820	42	46,2	69,3	75,1	161,1	174,4	727,6	936,5	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное			5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	306
	Печенье «К чаю»	40	60	8	10	11	13	71	83	253,6	285,7	6/н
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотненный полдник		220	260	13,26	16,7	15,6	17,6	76,2	88,6	391,9	438	
Итого за день		1333	1666	88,81	100,17	131,76	145,2	298,87	338,2	1929,3	2283,2	