

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 05.05.2025 № 93 осн.
_____ И.Н. Дронова

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад №222»**
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

г. Барнаул

Для приготовления блюд используется йодированное молоко и соль.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Неделя 1 День 1- понедельник						
Завтрак	Каша «Геркулесовая» вязкая с маслом	150/200	3,41/4,55	4,28/5,7	14,92/19,89	140,31/177,08	182
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	3,0/3,54	0,92/1,78	15,1/16,93	55,7/71,27	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		355/435	8,07/10,56	9,42/12	40,1/51,91	281,46/360	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/200	7,2/9,77	7,0/9,33	0,88/1,18	103,12/156,13	149
	Плов из риса и отварной говядины	150/180	1,8/2,16	7,55/9,38	15,79/24,61	159,4/192,61	375
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		510/660	13,82/18,4	16,29/21,08	54,86/76,98	447,6/596,76	
Полдник	Печенье овсяное	60/60	2,38/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		260/260	5,7/5,7	6,49/6,49	45,05/45,05	308,6/308,6	
Ужин	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	180/200	6,43/8,07	5,69/8,29	25,92/42,81	163,65/255,88	261
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Ужин		400/420	11,51/13,15	9,35/11,95	52,66/69,55	369,39/461,62	
Итого за 1 день		1525//1775	39,1/47,81	41,55/51,52	192,67/243,49	1407,05/1726,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя -1 День 2- вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	1,23/1,31	1,65/2,24	12,9/13,65	65,01/86,68	273
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	0,55/0,74	0,79/1,05	8,37/11,16	35,7/47,6	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		325/435	3,44/4,52	6,66/7,81	31,35/39,9	186,16/159,25	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	3,04/4,05	4,39/5,86	17/22,67	87,74/93,83	88
	Куры отварные порционные	60/70	5,85/6,82	7,73/9,02	0,27/0,32	108,26/127,97	317
	Горошница с маслом (гарнир)	120/150	4,81/6,02	2,95/3,69	20,23/25,29	138,64/165,8	423
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/200	0,62/0,83	0,78/1,04	12,27/16,36	46,98/62,64	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		540/700	19,08/24,11	17,57/21,95	80,81/106,3	538/660	
	Калач сахарный	60/60	2,55/2,55	2,95/2,95	15,75/15,75	101,5/101,5	574
	Чай с сахаром	200/200	1,07/1,07	3,25/3,25	11,19/11,19	83,19/83,19	411
Итого за Полдник		260/260	3,62/3,62	6,2/6,2	33,14/33,14	184,69/184,69	
Ужин	Творожно-рисовая запеканка	150/180	5,16/7,15	8,29/11,65	16,25/26,67	133,79/198,77	322
	Ягода, протертая с сахаром	30/50	3,02/4,12	0,04/0,08	14,37/19,21	93,38/133,4	387
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/450	13,26/16,35	11,99/15,39	57,36/72,62	432,91/537,91	
Итого за 2 день		1525/1845	39,4/48,6	42,42/51,35	202,66/251,96	1341,76/1541,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 3- среда							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/200	1,68/2,78	1,29/1,72	12,68/16,87	112,07/156,57	256
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,55/0,74	0,79/1,05	8,37/11,16	35,7/47,6	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		355/440	6,85/9,4	12,31/15,3	37,38/51,49	271,36/359,53	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,24/2,99	4,68/6,25	6,12/8,16	71,39/102,21	136
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70/80	5,04/5,76	6,12/7	8,08/9,23	132,23/151,11	395
	Картофельное пюре	120/150	3,04/3,8	4,18/5,22	23,73/29,66	139,07/173,84	434
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		550/710	15,13/19,02	16,72/20,84	76,12/98,24	527,77/675,18	
Полдник	Пряник	50/50	2,5/2,5	3,06/3,06	31,7/31,7	111,6/146	608
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		250/250	5,82/5,82	6/6	47/47	260,2/260,2	
Ужин	Макароны отварные (с маслом)	180/220	3,1/4,74	5,59/7,46	26,46/41,76	124,76/211,36	219
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/440	8,18/9,82	9,25/11,12	53,2/68,5	330,5/417,1	
Итого за 3 день		1570/1855	35,98/44,06	44,28/53,26	213,7/265,23	1389,83/1712,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Неделя 1 День 4- четверг							
	Каша ячневая молочная с маслом	150/200	2,61/3,38	1,45/2,26	13,18/13,2	90,81/94,18	261
	Какао с молоком	180/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	416
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		355/435	6,1/8,29	7,35/9,02	42,6/54,08	257/322,6	
Обед	Суп гороховый на кур.б. со сметаной	150/200	3,28/3,98	4,48/6,53	5,24/6,66	85,99/95,16	87
	Котлета куриная	60/70	4,37/4,48	9,37/11,04	3,5/3,95	89,13/118,79	417
	Перловый гарнир	120/150	2,14/2,68	1,82/2,27	3,76/4,7	21,09/26,37	248
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/180	0,62/0,83	0,78/1,04	12,27/16,36	46,98/62,64	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		540/680	14,44/18,24	16,28/21,74	56,99/74,84	427,45/530,44	
Полдник	Булочка домашняя	60/60	1,64/1,64	2,6/2,6	4,1/4,1	70,34/70,34	583
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		260/260	5,62/5,62	7,54/7,54	28,86/28,86	259,3/259,3	
Ужин	Каша «Геркулесовая» сладкая с маслом	180/200	3,41/4,55	4,28/5,7	14,92/19,89	140,31/177,08	182
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/420	13,35/16,52	14,69/18,59	46,15/61,37	448,6/553,6	
Итого за 4 день		1555/1795	39,51/48,67	45,86/56,89	174,6/219,15	1392,35/1665,94	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 5- пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	1,23/2,41	3,43/5,98	12,4/17,4	21,87/32,49	274
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		355/435	8,15/10,73	11,9/16,86	42,32/54,53	253,9/311,79	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	150/200	3,5/4,9	4,2/5,67	4,3/4,4	102,34/154,42	73
	Гуляш из отварного сердца говядины	150/180	6,03/7,26	9,01/10,2	7,41/8,9	168,15/201,78	382
	Гречневый гарнир	30/50	0,21/0,35	2,27/3,79	0,9/1,43	15,93/26,54	246
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		510/660	14,35/18,63	14,95/18,24	49,9/64,49	455,57/604,22	
Полдник	Печенье сахарное	36/40	1,37/2,42	1,7/2,39	14/17,68	76,6/111,95	609
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		236/240	4,69/5,74	4,64/5,33	29,3/32,98	225,2/260,55	
	Кулеш пшеничный на молоке	180/230	8,53/11,7	8,53/12,6	20,79/35,0	132,39/247,79	148
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/450	13,61/16,78	11,83/15,24	46,53/61,74	338,13/443,53	
Итого за 5 день		1501/1785	40,8/51,88	43,3/55,67	168,05/213,74	1272,8/1620,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 6- понедельник							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150/200	2,04/2,48	3,53/4,7	17,45/22,78	155,85/195,08	250
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		355/435	8,96/10,8	8,54/10,27	42,63/54,8	297/378	
Обед	Щи на мясном бульоне с сметаной	150/200	0,9/1,2	2,29/3,05	1,74/2,32	104,85/156,45	73
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150/180	8,0/10,08	13,17/16,41	13,85/20,27	158,17/181,79	374
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		510/560	14,66/18,67	17,18/21,8	69,07/86,69	486,9/615,5	
Полдник	Пряник	50/50	1,54/2,5	1,76/3,06	28,6/31,7	111,6/146	608
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		250/250	4,86 /5,82	4,7/6,0	43,9/47,0	260,2/294,6	
Ужин	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/200	6,3/7,75	8,74/12,09	26,56/41,77	161,76/267,26	253
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/420	11,38/12,83	12,4/15,75	53,3/68,51	367,5/473,0	
Итого за 6 день		1545/1765	39,86/48,12	42,82/53,71	208,9/257	1411,6/1761,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 7- вторник							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	1,03/1,51	1,01/1,24	12,93/13,65	75,65/86,78	271
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак		325/435	3,34/4,72	6,02/6,81	31,38/39,9	196,8/246,03	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	150/200	3,92/4,16	4,44/5,91	4,32/5,76	102/120,48	86
	Бигус из отварного мяса кур	150/180	5,99/8,27	6,49/8,97	26,07/30,63	174,21/179,08	371
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/200	0,62/0,83	0,78/1,04	12,27/16,36	46,98/62,64	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		510/660	15,29/19,65	13,43/18,26	73,7/94,41	479,56/571,96	
Полдник	Булочка ванильная	60/60	1,8/1,8	4,05/4,05	9,02/13,56	110,6/110,6	540
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		260/260	8,1/9,36	7,8/8,55	31,97/41,1	254,6/283,4	
Ужин	Каша манная молочная с маслом	180/220	1,68/2,78	1,29/1,72	12,68/16,87	112,07/156,57	256
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/440	13,82/16,92	10,94/15,44	58,58/73,78	432,91/537,91	
Итого за 7 день		1445/1805	40,55/50,65	38,19/49,06	195,63/249,19	1363,87/1639,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя- 2 День 8- среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	0,82/1,1	1,74/2,86	12,71/17,68	24,97/43,3	273
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого завтрак		355/435	7,74/9,42	10,3/13,74	42,63/54,81	257,0/322,6	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне с сметаной	150/200	2,38/3,5	2,91/3,88	9,8/14,9	86,78/115,71	93
	Гуляш из отварной говядины	60/70	6,08/7,13	9,62/11,99	17,77/18,07	112,84/132,83	293
	Гречневый гарнир	120/150	1,67/2,09	2,24/2,8	4,13/5,16	111,92/139,89	243
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		540/700	14,95/19,19	16,51/21,04	69,89/89,32	496,62/636,45	
Полдник	Печенье овсяное	60/60	2,38/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		260/260	6,75/6,75	6,75/6,75	44,08/44,08	278,35/278,35	
	Каша ячневая с маслом	150/200	2,04/2,48	3,53/4,7	17,45/22,78	155,85/195,08	250
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		450/450	11,03/14,2	12,34/15,75	53,29/68,51	367,5/472,5	
Итого за 8 день		1805/2075	40,47/49,56	45,9/57,28	209,89/256,72	1399,47/1709,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 9- четверг							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/200	1,68/2,78	1,29/1,72	12,68/16,87	61,97/98,6	256
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого завтрак		355/435	8,6/11,1	9,76/12,6	42,6/54,0	294,0/377,9	
Обед	Борщ на курином бульоне с сметаной	150/200	2,42/3,21	2,31/3,08	2,05/2,3	78,65/94,86	63
	Котлета куриная	60/70	4,37/4,48	9,37/11,04	3,5/3,95	89,13/118,79	417
	Картофельное пюре	120/150	2,23/2,78	2,95/4,24	8,13/10,17	173,84/139,07	434
	Кисель из протертых ягод + «витамин С»	150/200	0,78/1,04	0,71/0,95	22,14/24,52	89,03/117,7	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		540/700	14,56/17,9	17,06/21,65	66,86/82,6	587,03/680,18	
Полдник	Булочка посыпная	60/60	1,39/2,43	2,81/2,81	4,28/4,28	12,25/12,25	579
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		260/260	5,89/5,89	15,24/15,24	31,0/31,0	275,6/275,6	
Ужин	Рыба припущенная в молочном соусе (минтай)	80/80	8,77/8,77	12,07/12,07	28,33/28,33	85,77/85,77	259
	Перловый гарнир	120/150	2,14/2,68	1,82/2,27	3,76/4,7	21,09/26,37	248
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		450/450	15,15/15,15	18,64/18,64	61,36/61,36	465,5/465,5	
Итого за 9 день		1605/1845	50,04/54,75	60,7/68,13	201,82/228,96	1622,13/1799,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 10- пятница							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/200	1,9/2,94	1,24/1,52	12,43/17,4	36,5/62,7	266
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за Завтрак		355/435	8,82/11,26	9,8/12,4	42,35/54,53	268,53/342	
Обед	Рассольник на курином бульоне с сметаной	150/200	1,83/2,44	1,02/1,36	5,03/6,7	79,52/106,03	80
	Бефстроганов из отварного мяса кур	60/70	5,05/5,89	9,58/11,18	0,8/0,93	95,31/111,22	373
	Макароны отварные (с маслом, гарнир)	120/150	2,01/2,51	4,15/5,19	18,0/22,5	149,99/187,48	335
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,03	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		540/700	13,71/17,31	16,49/20,1	62,02/81,32	509,9/652,75	
Полдник	Печенье	36/40	1,37/2,42	1,7/2,39	14/17,68	76,6/111,95	609
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
Итого за Полдник		236/240	4,69/5,74	4,64/5,33	29,3/32,98	225,2/260,55	
Ужин	Кулеш рисовый молочный с маслом	180/200	7,48/10,33	6,99/11,15	19,79/35,01	123,29/238,29	274
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,72/0,72	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин		400/420	12,56/15,41	10,65/14,81	46,53/61,75	329,03/444,03	
Итого за 10 день		1531/1795	39,78/49,72	41,58/52,64	180,2/230,58	1332,66/1699,33	
Итого за весь период			412,38/504,15	451,68/557,08	1920,59/2384,33	13975,37/16998,49	
Среднее значение за период			41,24/50,41	45,17/55,7	192,06/238,43	1397,54/1699,85	

