Утверждаю Завс:дующий МБДОУ МБДОУ г.о. Самара г.о. Самара Т.В. Родионова

Цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 392» г.о. Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 1 неделю, понедельник

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пищ	евые веп	цества	№	
пищи			Белки	Жиры	Углево ды	ическая ценност ь	рецеп туры
Завтрак	1.Каша манная молочная 2.Хлеб с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	150 r200r. 30/6r40/8 r. 150 r180 r.	2,8/3,8 2,3/3,1 2,8/3,3	6,4/8,6 3,8/7,1 3/3,7	9,1/12,2 14,1/17,0 11/13	185/255 99/131 85/90	№168 №18 №26
Итого за		336 г426 г.	7,9\10,2	13,5/19,4	34,2\42,2	269\476	
завтрак							
Обед	1. Суп гороховый с картофелем на кур. б- не.	150 г200 г.	1,8/2,4	0,9/1,2	9,6/12,6	53/80	№60
	2.Свекла отварная. кусоч	40 г60 г.	0,5/0,6	2,7/3,3	2,8/4,5	37/46	№143
	3.Курица в соусе 4.Макароны отварн.	50/70 110/130	7,3/10,2 3,4/5,1	8,1/11,2 3,9/4,3	2/2,2 28,5/31,6	129/192 167/188	№161 №128
	5.Компот из кураги и изюма	150 г./180 г.	0,28/0,34	0/0	12,2/14,7	50/60	№39
	6.Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		540/685	16,2/21,9	16/20	248,6/250	542/662	
Полдник	1.Напиток из кураги 2.Булочка домашняя	150-180 50 r50 r.	0,28/0,34 3/3,3	0/0 5,7/5,7	12,2/14,7 22,4/22,4	50/80 158/158	№39 №46
Итого за полдник		200/230	3,28/3,64	5,7/5,7	34,6/37,1	208/238	
Ужин	1.Салат из зеленого горошка	35 г44г.	2,1/2,7	2,2/2,7	4,4/5,5	46/77	№ 121
	2.Омлет натуральный	130/130	11,6/11,6	18/18	3/3	181/231	№ 110
	3.Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№152
	4.Хлеб пшеничный	30-40	2,2/3	0,2/0,3	14,1/17	66/86	№290
Итого за ужин		345/394	15,9/17,4	20,4/21	33,2/39,6	308/448	
Итого за день		1576 г1765г.	43/54	47/60	205/261	1458/1824	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №392» г.о. Самара

Т.В. Родионова

Цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 392» г.о. Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 1 неделю, вторник

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пище	вые вещ	ества	Энергет	№
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ическая цеиност ь	рецепт уры
Завтрак	1. Каша пшенная молочная 2. Хлеб с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	150 г200г. 30,6-40,8 150 г180 г.	4,9/6,6 2,3/3,1 2,8/3,3	7,4/9,9 3,8/7,1 3/3,7	19/25 14,1/17 11/13	162/217 99/131 85/90	№138 №18 №26
Итого за		330,6 г420,8 г.	10\12,8	27\20,7	44,1\55	346/438	
завтрак Обед	1.Свекольник на мясном б-не. со сметаной	150 г200 г.	1,7/2,2	2,9/3,8	11/14,5	77/102	№28
	2.Салат из св.б\к капусты.	45 г60 г.	0,8/1	4,4/5,6	4,4/5,5	61/76	№ 86
	3. Шницель с отварной гречкой, подливой.	50/110/30 г 70/150/30 г.	25.9\26.3	6.8\7.96	12.05\12.	18\21	№266
	4.Компот из шиповника	150 г./180 г.	0,6/0,7	3,7/4,5	13,6/16,3	91/109	№92
	5.Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		630 г678 г.	10/11,3	9,2/11	16,7/17,4	130/153	
Полдник	1.Ряженка 2.Печенье	150 г180 г. 11 г11 г.	4,5/5,4 0,7/0,7	9/10,8 1,2/1,2	6/7,2 7,4/7,4	126/151 43/43	
Итого за полдник		161 г191 г.	5,2/6,1	10,2/12	13,4/14,6	169/194	
Ужин	1.Тефтели рыбные с картофельным пюре	90 г./100г. 120/126	12/13,4 2/2,4	4,4/4,9 3,8/4,6	5,9/6,6 13,1/16	111/124 95/105	№54 №132
	2. Чай с лимоном	150 г180г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152
	3.Хлеб пшеничный	30г40г.	2,2/3,04	0,2/0,3	14,1/17	66/86	
Итого за ужин		390 г446 г.	16,2/18,9	8,4/9,8	44,8/53,7	317/369	
Итого за день		1576 г1765г.	42/53	46/60	204/260	1400/1800	

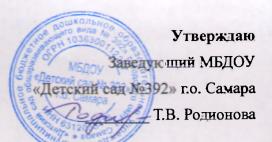
Утверждаю Утверждаю МБДОУ МБДОУ Самара Т.В. Родионова

Цикличное меню МБДОУ «Детский са) № 392» 7.6. Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 1 неделю, среда

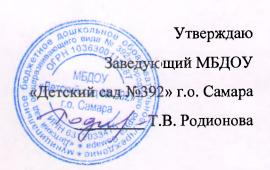
Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пип	цевые веі	цества	Энергети	№
пищи			Белки	Жиры	Углевод ы	ческая ценность	реце птуј ы
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	150 г200г.	2,9/3,9	6,5/8,6	10,4/13,9	112/149	№136
	2.Хлеб с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	30/6г40/8 г. 150 г180 г.	2,3/3,1 2,8/3,3	3,8/7,1 3/3,7	14,1/17 11/13	99/131 85/90	№18 №26
Итого за завтрак		330,6 г420,8 г.	8/10,3	13,3/19,4	35,5/43,9	296/370	
Обед	1.Суп с клецками со сметаной на мясном б-не	150 г200 г.	3,2/4,2	1,6/2,1	17/22,6	95/120	№56
	2.Салат из свеклы с сол.огурцом	40 г60 г.	0,5/0,6	2,7/3,3	2,8/3,5	37/46	№ 143
	3. Капуста тушен.с отварн.гов.	180/200	15,3/17	14,2/15,7	9,4/10,4	227/252	№69
	4.Компот из суфокруктов и изюма	150 г./180 г.	0/0	0/0	10,2/12,3	41/49	№ 180
	5.Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		560/685	34/35.8	26.5/28.6	248,6/251	457/486	
Полдник	1.Йогурт	150 г180 г.	7,5/9	3,2/5,7	5,7/6,8	99/118	
Итого за полдник		150 г180 г.	7,5/9	3,2/5,7	5,7/6,8	99/118	
Ужин	1.Запеканка творожн. с морковью, повидлом	130/175	0,9/1,2	0,2/0,3	8,1/10,8	38/51	№5
	2. Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45\54	№ 152
Итого за ужин		280/355	0,03/1,25	0,2/0,3	19,8/24,9	73/106	
Итого за день		1576 г1765г.	42/48	47/61	203/261	1400/1800	-



Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 1 неделю, четверг

Прием	Наименование	Все блюда	Пищевы	е вещества		Энергет	№	
пищи	блюда		Белки	Жиры	Углевод ы	ическая ценност ь	рецепту ры	
Завтрак	1.Каша ячневая на	150 г200г.	5,3/7	7,2/9,6	26,1/34,8	190/254	№ 133	
	молоке 2.Хлеб с маслом 3.Какао с молоком	30/6г40/8 г. 150 г180 г.	2,26/3,1 2,1/2,3	3,8/7,1 2,1/2,3	14,1/17 15/17	99/131 93/105	№ 18	
Итого за завтрак		330,6 г420,8г.	9,7/12,4	13,1/19	55,2/68,8	382/490		
2-й завтрак, 10 часов	Яблоко	118-118	0,34-034		8,1-8,1	51-51	338	
Обед	1 Рассольник на мясном.б-не со сметаной 2.Икра кабачковая	150 г200 г. 45 г50г.	1,5/2	0,9/1,2	10,7/14,2	57/76 54/61	№ 58	
	3.Запеканка вермишелевая с мясом	160/200	16,5/20,6	13,2/16,4	28,5/35,6	299/373	№ 69	
	4.Компот из шиповника	150 г180 г.	0,6/0,7	3,7/4,5	13,6/16,3	91-109	№92	
	5.Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6		
Итого за обед		545/675	18-22	24-30	130-145	450-460		
Полдни к	1.Ряженка 2.Печенье	150 n-180 n 11n-11n	4,5/5,4 0,7/0,7	9/10,8 1,2/1,2	6/7,2 7,4/7,4	126/151 43/43		
Итого за полдник		161/191	5,2/6,1	10,2/12	13,4/14,6	169/194		
Ужин	1.Суп рыбный с картофелем	150г-200г	10,6/14	2,4/3,2	2,4/3,1	68/90	№ 41	
	2.Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152	
	3.Хлеб пшенич.	30/40	2,2/3	0,2/0,3	14,1/17	66/86		
Итого за ужин		330-380	7-8	4-5	20-40	400-450		
Итого за день		1523 г1783г.	42-47	47-60	203-260	1400/1800		



Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 1 неделю, пятница

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пиш	Энергети	No		
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ческая ценность	реце птур ы
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	150 г200г.	5,6/7,4	6/8	25/33	182/242	
	2.Хлеб с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	30/6г40/8 г. 150 г180 г.	2,3/3,1 2,8/3,3	3,8/7,1 3/3,7	14,1/17 11/13	99/131 85/90	№18 №26
Итого за		330,6 г420,8 г.	10,7/13,8	12,8/18,8	50,1/63	366/463	
завтрак							
Обед	1. Щи со сметаной с мясом	150/10 – 200/12	1/1,3	3/3,9	6/9,2	58/77	№88
	2. Салат из зеленого горошка с луком	35 г60 г.	0,8/1,1	2,7/3,8	3/4	39/56	№8
	3.Картофель тушеный с мясом	170/190	16,6/18,6	14,1/15,7	19,8/22,2	272/287	№ 80
	4.Компот из кураги, изюма	150-180	0,28/0,34	0/0	12,2/14,7	50/60	№39
	5.Хлеб ржаной	40-45	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		555/687	12,7-15,9	15,9-23,04	32,02- 55,78	127-619	
Полдник	1.Варенец 2.Пряник	150-180 50 г50 г.	4,5/5,1 3,6/3,6	3,7/4,2 6/6	6,1/6,9 36/36	76,3/86,5 218/218	
Итого за		200-230.	8,1/8,7	9,7/10,2	42,1/42,9	294/305	
полдник							
Ужин	1. Морковь тертая с	35-60	0,4/0,6	0,04/0,04	4,11/5,3	18/24	№84
	2. Ленивые вареники из	150/135	14,9/20	9,3/12,5	15,5/20,9	205/276	№98
	творога 3.Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152
Итого за ужин		335/375	14,9/20,7	9/3/12,5	30,8/40	268/350	
Итого за день		1461-1732.	42-54,7	47-60	202-259	1408-1790	



Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 2 неделю, понедельник

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пище	евые вещес	ства	Энергет	№
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ическая ценност ь	рецеи туры
Завтрак	1.Каша рисовая на	150 г200г.	5,5/7,3	10,8/14,4	20,1/26,8	208/277	№ 139
	молоке 2.Хлеб с маслом	30/6г40/8 г.	2,3/3,1	3,8/7,1	14,1/17	99/131	№ 18
	3. Кофейный напиток с молоком	150 г180 г.	2,8/3,3	3/3,7	11/13	85/90	№ 26
Итого за завтрак		330,6 г420,8 г.	10,6/13,7	17,6/25,2	45,2/56,8	392/498	
Обед	1. Суп овощной на кур. б-не	150 г200 г.	1,3/1,7	2,1/2,8	6,4/8,5	50/66	№ 50
	2. Икра кабачковая	40 г50 г.	0,9/1	4/4,4	4,1/4,6	54/61	
	3. Котлета из курицы с отв. гречкой с подливой	60/70 110/30-130/30	9,9/11,5 3,2-4,2	12,2/14,1 1,3-1,5	4,4/5,1 40-50	167/194 80-140	№266 №132
	4. Компот из сухофруктов, изюма	150-180	0/0	0-0	10,2/12,3	41/49	№ 180
	5. Хлеб ржаной	40-45	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		600 г694 г.	13-15,6	18,1-21,7	77-104,4	430-655	
Полдник	1.Напиток из кураги 2.Булочка с сахаром	150 г180 г. 50 г50 г.	0,28/0,34 3/3	0/0 5,7/5,7	12,2/14,7 22,4/22,4	50/60 158/158	№ 39 № 46
Итого за полдник		200 г230 г.	3,28/3,34	5,7/5,7	34,6/37,1	208/218	
Ужин	1.Яйцо вареное	40 г40 г.	5/5	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	
	2.Суп молочный с вермишелью	180 г200 г.	3,2/4,2	3/4	11,6/15,5	87/116	№ 135
	3. Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152
	4.Хлеб пшеничный	30 г40 г.	2,2/3	0,2/0,3	14,1/17	66/86	
Итого за ужин		360/460	10,4/12,3	7,8/8,9	37,7/47	261/319	
Итого за день		1501 г1765г.	42-55	49-60,5	207-261	1401-1748	



Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 2 неделю, вторник

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пищ	евые вещ	Энергет	Nº	
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ическая ценност ь	рецеп туры
Завтрак	1.Каша пшенная на молоке	150 г200г.	5,6/7,4	6/8	25/33	182/242	
	2. Яйцо вареное	40/40.	5/5	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	
	3.Хлеб с маслом, сыром	30/6/10-40/8/10	4,8/5,7	6,4/9,7	14,3/17,3	133/165	№ 2
	4.Какао на молоке	150/180	2,1/2,3	2,1/2,3	15/17	93/105	
10 час.	Сок фруктовый	200/200	1/1	0/0	18,2/18,2	76/76	
Итого за		586/678	18,5/21,4	19,1/24,6	42,8/85,8	547/651	
завтрак							
Обед	1. Суп рисовый с мясом со сметаной	150/10 г200/11 г.	1,3/1,7	0,9/1,2	10,8/14	57/76	№ 16
	2. Огурец соленый 3. Капуста тушен. с отвр. говядиной	180 г191 г. 180/200	3,7-3,8 15,3/17	7-7,96 14,2/15,7	20-21,05 9,4/10,4	19,6-21 227/252	№143 №3
	4. Компот из шиповника 5. Хлеб ржаной	150 г180 г. 40 г45 г.	0,6/0,7 2,9/3,3	3,7/4,5 0,4/0,5	13,6/16,3 17,6/19,9	91/109 86,8/96,6	№92
Итого за обед		587 г659 г.	26,57- 29,63	5,8-6,2	4,9-5,6	468,3-475	
Полдни к	1.Ряженка 2.Печенье	150 r180 r. 11/11	4,5/5,4 0,7/0,7	9/10,8 1,2/1,2	6/7,2 7,4/7,4	126/151 43/43	
Итого за полдник		161/191	5,2/6,1	10,2/12	13,4/14,6	169/194	
Ужин	1.Рыбные палочки 2.Картофельное пюре	85 r95r. 120/126	11,6/13 2/2,4	6/7 3,8/4,6	3,6/4 13,2/16	115/129 95/105	№52 №132
	3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшенич.	150 г180 г. 30/40	0,04/0,05 2,2/3	0/0 0,2/0,3	11,7/14,1 14,1/17	45/54 66/86	№ 152
Итого за		380/426	7,24/8,7	6,3/7,3	63/71,6	290/330	
Итого за день		1623,7 г1839,7 г.	42-53,6	46,8-59,3	203-259	1400-1800	

3363 Заведующий МБДОУ

«Детский сад №392» г.о. Самара

Д.В. Родионова

Цикличное меню МБДОУ «Детский сад 1923 г. Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 2 неделю, среда

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Энергет				
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ическая ценност ь	рецепт уры
Завтрак	1.Каша кукурузная	150 г200г.	5,3/7	7,2/9,6	26,1/34,8	190/254	№ 133
Jul Ipun	молочная 2.Хлеб с маслом	30/6-40/8	2,3/3,1	3,8/7,1	14,1/17	99/131	№ 18
	3.Кофейный напиток с молоком	150 г180 г.	2,8/3,3	3/3,7	11/13	85/90	№26
10 час.	Яблоко	100 г100 г.					
Итого за завтрак		330,6/420	10,4/13,4	14/20,4	51,2/64,8	374/475	
Обед	1. Рассольник с мясом со	150/10 г200/11	1,5/2	0,9/1,2	10,7/14,2	57/76	№58
	сметаной 2. Свекла отварная	40/60	0,5/0,6	2,7/3,3	2,8/3,5	37/46	№143
	Биточки из говядины с гороховым пюре Компот из кураги и изюма	100/150 60/110 г70/130 180 г180 г.	8,7/10 9,1/10,6 0,28/0,34	4,6/5 9,6/11,1 0/0	19,9/23 3,6/4,2 12,2/14,7	156/181 137/159 50/60	№125 №78 №39
	5. Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		551 г628 г.	26,57- 29,63	22,21- 25,09	111,7- 117,66	490,3-494	
Полдни к	1.Иогурт 2.Пряник	150 г180 г. 50/50	7,5/9 3,6/3,6	3,2/5,7 6/6	5,7/6,8 36/36	99/118 218/218	
Итого за полдник		200/230	11,1/12,6	9,2/11,7	41,7/42,8	317/336	
Ужин	1.Пудинг творожный с	32 г40 г. 138/20 г154/20 г.	3-3,2 0,14-0,15 0,5-0,5	2,3-2,4 3-3,51	24-24,5 14-14,3	84-85 250-251	№ 84 №112
	бисквитной присыпкой, повидлом			0,03-0,03	25-25,04	103-103	+
	2. Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152
Итого за Уж ин		340 г394 г.	6,54-6,85	5,83-6,54	78-80,54	523,7-526	
Итого за день		1625 г1873 г.	41,5/47	53,6/54	47/60	1400/1789	

Утверждаю Заведующий МБДОУ «Летский сад №392» г.о. Самара

Цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 392» г.о.Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 2 неделю, четверг

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пищ	евые вещ	ества	Энергет	№
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ическая ценност ь	рецепт уры
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб с маслом, с сыром	150 г200г. 30/6/10 г40/8/10	5,4/7,4 4,8/5,7	6/8	25/33 14,3/17,3	182/242 133/165	№2
	3.Какао на молоке	150 г180 г.	2,1/2,3	2,1/2,3	15/17	93/105	
10 час.	Сок фруктовый	200 г200 г.	1/1	0/0	18,2/18,2	76/76	
Итого за завтрак		330,6/420,8	13,3/16,4	14,5/20	72,5/85,5	484/588	
Обед	1.Суп картоф. с вермишелью с мясом, со сметаной	150/10/9 г 200/10/9	2,1/2,8	2,4/3,1	15,2/20	91/121	№61
	2.Салат из св.капусты и моркови 3.Картофель тушеный с мясом говядины		0,8/1	4,4/5,6	4,4/5,5	61/76	№86
3.1		45г60 г. 170/190	16,6/18,6	14,1/15,7	19,8/22,2	272/287	№ 80
	4.Компот из шиповника		06/0,7	3,7/4,5	13,6/16,3	91/109	№92
	5.Хлеб ржаной	150 г180 г. 40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6	
Итого за обед		574/694	26,57- 29,63	22,21- 25,09	111,7- 117,66	490,3-494	
Полдни к	1.Ряженка 2.Кекс	150 г180 г. 50 г50 г.	4,5/5,4 3/3,6	9/10,8 6-6,26	6/7,2 2-2,7	126/151 141-141	
Итого за полдник		200 г230 г.	7,5-9	15-17	8/9,9	167/192	
Ужин	1.Икра кабачковая 2.Рыба по-польски 3.Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный	45 γ50 γ. 60/80 150 γ180 γ.	0,9/1 12,8/17,5 0,04/0,05 2,2/3,3	4/4,4 5,5/7,3 0/0 0,2/0,3	4,1/4,6 2,2/3,02 11,7/14,1 14,1/17	54/61 110/147 45/54 66/86	№ 53 № 152
Итого за		285/350	6,54-6,85	5,83-6,54	78-80,54	523,7-526	
Итого за день		1547 г1800,8 г.	42-47	54-60	202-257	1390-1800	

мьдо Заведующий МБДОУ

«Детский сад №392» г.о. Самара

Доди Т.В. Родионова

Цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 392» г.о. Самара

Возрастная категория: от 2 до 3 лет /3 до 7 лет

Меню на 2 неделю, пятница

Прием	Наименование блюда	Все блюда	Пище	евые вещ	вещества Энергети			
пищи			Белки	Жиры	Углев оды	ческая ценность	рецеи туры	
Завтрак	1.Каша геркулесовая	150 г200г.	2,9/3,9	6,5/8,7	10,4/13,9	112/149	№ 136	
	молочная 2. Яйцо вареное ½	20-20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,14/0,14	31,4/31,4		
	3. Хлеб с маслом 4.Кофейный напиток с молоком	30/6г40/8 г. 150 г180 г.	2,3/3,1 2,8/3,3	3,8/7,1 3/3,7	14,1/17 11/13	99/131 85/90	№18 №26	
	10.00 Фрукты	120/120						
Итого за завтрак	T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	356/448	10,5/12,8	15,6/21,8	35,6/44	327/401		
Обед	1. Борщ с мясом со сметаной	150/10/9 г 200/11/12 г.	1,4/1,9	0,85/1,1	8,8/11,6	48/64	№150	
	2. Салат из лука с зеленым горошком	35/60	0,7/1,1	2,7/3,8	3,07/4,4	39/56	№8	
	3.Плов рисовый с мясом говядины	170/200	15,3/19,1	14,2/17,6	9,4/11,7	227/283	№ 107	
	4.Компот из сухофруктов, изюма	150 г./180 г.	0/0	0/0	10,2/12,3	41/49	№ 180	
	5.Хлеб ржаной	40 г45 г.	2,9/3,3	0,4/0,5	17,6/19,9	86,8/96,6		
Итого за обед		564/708	16,6-20,4	18,1-22,8	100,9- 141,7	408,4-631,4		
Полдник	1.Варенец 2.Пряник	150/180 50 г50 г.	4,5/5,1 3,6/3,6	3,7/4,2 6/6	6,1/6,9 36/36	76,3/86,5 218/218		
Итого за полдник		200/230	8,1/8,7	9,7/10,2	42,1/42,9	294,3/304,5		
Ужин	1. Морковь тертая с сахаром	35 г60г.	0,4/0,5	0,04/0,04	4,1/5,2	18/24	№84	
	2.Сырники из творога с новидлом	100 г110г.	15/16,3	13,8/15,1	15,4/17	246/270	№95	
	3. Чай с лимоном	150 г180 г.	0,04/0,05	0/0	11,7/14,1	45/54	№ 152	
Итого за		335 - 380	5,8-9	10,5/13,2	32/35,9	385,6/470,2		
Итого за день		1570 г1823г.	43,3-55,8	48- 60,2	208,2- 271,9	1394-1760,6		