

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
БДОУ СМО «Детский сад № 10»
№ 6 о/д от «18» марта 2024г.
_____ Н. Р. Кошкина

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Детский сад общеразвивающего вида № 10»

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/180	5,6 6,33	7,25 8,9	17,44 25,49	143,04 207,38		93
	Чай с молоком	180/190	0,8 1,4	1,2 1,6	16,87 17,34	71,46 89,32		261
	Печенье сахарное "Любимое"	12/20	2,85 4,52	2,9 4,1	10,82 16,8	83,5 101,3		
	Яблоко	110\110	1,25 1,25	0,4 0,4	5,62 5,62	52,0 52,0		
Итого:		452/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Суп молочный с овощами	150\180	2,56 4,14	4,33 5,71	12,09 15,14	79,03 124,05		46
	Кнели из говядины с соусом	50/70	6,04 7,48	9,18 11,16	6,12 6,81	142,84 183,15		159
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,95 3,68	2,4 3,53	18,84 23,55	112,58 120,73		194
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,18 0,25	0 0	15,75 25,35	72,85 104,07	0,035/0,050	241
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Полдник								
	Чай с лимоном	150/180	0,05 0,06	0,008 0,009	11,48 13,78	46,22 55,46		260
	Батон "Нарезной" с маслом	40/50 6/10	3,04 3,83	6,85 8,7	17,47 23,58	150,08 198,1		10
	Сыр твердый	4\6	3,21 4,21	0,19 0,29	1,5 1,79	13,7 16,44		
Итого:		200/266	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Оладьи с повидлом	170/180	8,01 10,41	8,25 11,19	36,76 48,18	254,19 332,06		286
	Чай с вареньем	150/180	0,09 0,11	0 0	8,4 10,08	36,47 43,77		263
	Горошек зеленый консервированный отварной	80/90	2,4 2,98	3,5 3,81	5,59 6,99	59,34 74,17		198
Итого:		400/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за первый день		1552/1826	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150/170	3,45 6,06	4,79 7,88	20,61 30,3	153,17 197,78		96
	Чай с лимоном	180/200	0,05 0,06	0,008 0,009	11,48 13,78	46,22 55,46		260
	Батон "Нарезной" с маслом	60/70 5\10	5,75 6,13	6,55 6,71	13,04 15,55	98,61 144,76		10
	Яблоко	110\110	1,25 1,25	0,4 0,4	5,62 5,62	52,0 52,0		
Итого:		505\560	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Щи из свежей капусты	150/180	1,2 2,3	5,87 7,04	10,16 15,8	85,7 102,9		55
	Птица отварная	50/70	6,69 9,36	6,68 9,36	0,54 0,75	133,5 186,96		181
	Рис отварной	110/130	3,66 3,69	3,3 3,93	34,0 44,9	91,7 126,74		191
	Компот из изюма	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241 -А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол-дник								
	Молоко кипяченое	180/200	5,03 5,59	5,74 6,38	8,44 9,38	105,58 117,31		255
	Гренки из пшеничного хлеба	20/50	1,27 2,51	1,31 2,62	22,01 29,77	104,42 152,69		58
Итого:		200/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Макаронные изделия отварные	120/150	3,05 3,81	2,9 3,65	30,77 42,49	185,75 243,79		194
	Сыр твердый	10\20	5,99 8,5	3,38 5,27	2,2 4,2	34,25 54,8		
	Салат из свеклы	90/100	1,13 1,26	5,47 6,08	6,98 7,76	86,23 107,64		24
	Чай с вареньем	180/180	0,11 0,11	0 0	10,8 10,8	43,77 43,77		263
Итого:		400/450	10,3 13,7	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за пятый день		1605/1870	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 7-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150/170	3,39 6,0	4,8 7,89	21,29 32,78	155,62 204,64		91
	Чай с вареньем	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
	Батон "Нарезной" с маслом	45/50 3/5	3,37 3,75	6,45 6,61	11,76 14,37	91,96 137,76		10
	Банан	100\100	3,63 3,63	0,5 0,5	6,9 6,9	59,0 59,0		
Итого:		478/525	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150/180	2,1 1,37	5,38 6,03	5,58 11,79	31,88 67,03		27
	Гуляш из говядины	50/70	8,25 11,39	7,79 10,91	15,29 22,81	141,89 199,45		152
	Рис отварной	110/130	1,2 2,59	2,68 3,39	24,53 26,85	137,13 150,12		186
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4		241
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0	0,035/0,050	
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Полдник								
	Чай с молоком	180/200	0,8 0,9	1,2 1,7	16,87 18,25	71,46 79,4		261
	Печенье сахарное "Любимое"	20/50	5,5 7,2	5,85 7,3	13,58 20,9	138,54 190,6		
Итого:		200/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Пюре картофельное для сложного гарнира	65/75	0,35 1,15	1,05 2,87	6,07 7,03	42,8 65,0		206-А
	Капуста тушеная для сложного гарнира	65/75	0,26 1,82	0,5 1,8	5,0 6,08	19,2 24,0		200-А
	Кисель из повидла	180/200	0,12 0,15	0 0	28,8 38,71	95,2 155,43		234
	Яйцо отварное	70/70	8,52 8,52	9,6 9,6	0,7 0,7	140,0 140,0		341
	Батон "Нарезной"	20/25	1,25 1,86	0,6 0,73	10,18 12,73	52,8 66,0		
Итого:		400/455	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за седьмой день		1578/1840	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	140/150	2,68 5,23	5,1 5,5	8,92 13,9	105,86 126,2		90
	Батон "Нарезной" с маслом	55/60 5\10	4,14 4,58	6,14 8,99	24,45 30,67	138,92 208,18		10
	Чай с лимоном	150/180	0,05 0,06	0,008 0,009	11,48 13,78	46,22 55,46		260
	Банан	100\100	3,63 3,63	0,5 0,5	6,9 6,9	59,0 59,0		
Итого:		450/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Рассольник ленинградский	150/180	2,75 3,25	7,54 9,37	18,85 24,59	104,43 129,21		33
	Котлета рыбная	50/70	6,3 8,87	1,17 1,65	4,15 5,81	48,68 83,55		134
	Картофельное пюре	110/130	2,01 2,69	4,7 6,6	17,58 25,81	136,25 167,69		206
	Соус томатный	10\20	0,49 0,54	2,44 2,71	4,72 5,24	21,54 36,15		228
	Компот из изюма	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0, 050	241-А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		510/630	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол-дник								
	Кефир	180/200	4,4 5,6	5,74 6,38	7,59 8,18	108,27 112,52		251
	Булочка домашняя	25/50	1,9 2,5	1,31 2,62	22,86 30,97	101,73 157,48		274
Итого:		205/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Запеканка рисовая с творо-гом	130/150	7,49 9,08	6,79 7,9	35,3 47,19	254,93 327,19		120
	Соус сметанный	70/100	1,7 2,45	4,06 5,8	2,35 3,36	39,7 56,71		226
	Чай с сахаром	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
	Пюре морковное	20/30	1,2 1,85	0,9 1,3	2,3 3,5	11,6 17,5		213
Итого:		400/480	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за четвёртый день		1565/1860	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0, 050	

День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	140/150	2,68 5,23	5,1 5,5	8,92 13,9	105,86 126,2		90
	Чай с лимоном	150/2180	0,05 0,06	0,008 0,009	11,48 13,78	46,22 55,46		260
	Батон "Нарезной" с маслом	55/60 5/10	4,14 4,58	6,14 8,99	24,45 30,67	138,92 208,18		10
	Банан	100\100	3,63 3,63	0,5 0,5	6,9 6,9	59,0 59,0		
Итого:		450/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	250,0 450,0		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой	150/180	1,54 1,85	5,16 6,19	10,28 12,34	93,72 112,47		42
	Котлета из говядины	50/70	6,83 9,48	7,92 10,52	11,62 19,64	68,38 128,26		161
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,18 4,02	2,77 3,62	23,4 29,47	148,8 175,87		186
	Компот из изюма	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Полдник								
	Чай с молоком	180/200	0,8 0,9	1,2 1,7	16,87 18,25	71,46 79,4		261
	Печенье сахарное "Любимое"	20/50	5,5 7,2	5,85 7,3	13,58 20,9	138,54 190,6		
Итого:		200/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,		
Ужин								
	Котлеты картофельные	110/130	1,35 3,6	1,15 2,5	19,91 24,16	92,11 126,21		65
	Соус сметанный	40/50	0,51 1,23	1,0 2,9	1,34 1,68	22,69 28,36		226
	Кисель из повидла	180/200	0,12 0,15	0 0	28,8 38,71	95,2 155,43		234
	Яйцо отварное	70\70	8,52 8,52	9,6 9,6	0,7 0,7	140,0 140,0		
Итого:		400/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за десятый день		1550/1810	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150/180	5,6 6,33	7,25 8,9	17,44 25,49	143,04 207,38		93
	Чай с молоком	180/190	0,8 1,4	1,2 1,6	16,87 17,37	71,46 89,32		261
	Печенье сахарное "Любимое"	12/20	2,85 4,52	2,9 4,1	10,82 16,8	83,5 101,3		
	Яблоко	110\110	1,25 1,25	0,4 0,4	5,62 5,62	52,0 52,0		
Итого:		452/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	4,28 5,74	7,47 10,27	2,83 6,33	103,15 130,57		36
	Тефтели рыбные	50/70	3,6 5,05	2,7 3,8	4,6 6,46	60,96 85,34		146
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,18 4,02	3,3 3,62	24,9 29,47	148,8 175,87		194
	Соус томатный	10/20	0,49 0,54	2,44 2,71	4,72 5,24	21,54 36,15		228
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,18 0,25	0 0	15,75 23,35	72,85 104,07	0,035/0,050	241-А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		510/630	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Полдник								
	Кефир	180/200	4,4 5,6	5,74 6,38	7,59 8,18	108,27 112,52		251
	Булочка домашняя	25/50	1,9 2,5	1,31 2,62	22,86 30,97	101,73 157,48		274
Итого:		205/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Рагу из овощей	160/200	6,25 8,81	5,61 6,01	15,5 23,78	167,31 198,05		77
	Батон "Нарезной" с маслом	55/60 5/10	4,14 4,58	6,14 8,99	24,45 30,67	138,92 208,18		10
	Чай с сахаром	180/180	0,11 0,11	0 0	10,8 10,8	43,77 43,77		263
Итого:		405/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за шестой день		1572/1830	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/170	4,75 6,68	5,14 6,7	18,87 21,1	103,03 131,49		91
	Кофейный напиток с моло-ком	180/200	2,9 3,77	2,4 3,93	16,29 25,95	128,53 153,92		248
	Батон "Нарезной" с маслом	20/25 5/10	1,5 1,88	4,2 4,36	10,25 12,86	85,85 132,0		10
	Яблоко	95\95	1,15 1,15	0,01 0,01	5,34 5,34	32,59 32,59		
Итого:		450/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Свекольник.	150/180	1,28 1,54	3,6 4,34	5,17 8,04	48,03 66,13		34
	Соус томатный	10/10	0,49 0,49	2,44 2,44	4,72 4,72	41,54 41,54		228
	Биточки мясные	50/70	6,6 9,3	7,1 10,0	3,76 5,27	96,08 144,39		161
	Каша гречневая рассыпча-тая	110/130	3,18 4,02	2,77 3,62	23,4 29,47	148,8 175,87		186
	Компот из смеси сухо-фруктов	150/180	0,18 0,25	0 0	15,75 23,35	72,85 104,07	0,035/0, 050	241
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		510/620	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол-дник								
	Чай с молоком	180/200	0,8 0,9	1,2 1,7	16,87 18,25	71,46 79,4		261
	Печенье сахарное "Люби-мое"	20/50	5,5 7,2	5,85 7,3	13,58 20,9	138,54 190,6		
Итого		200/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Винегрет	150/180	1,87 4,86	2,15 5,4	39,25 53,35	166,23 261,4		1
	Чай с вареньем	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
	Яйцо отварное	70/70	8,52 8,52	9,6 9,6	0,7 0,7	140,0 140,0		341
Итого:		400/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за третий день		1560/1820	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0, 050	

День 9-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ ре- цеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/170	4,75 6,68	5,14 6,7	18,87 21,1	103,03 131,49		91
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,9 3,77	2,4 3,93	16,29 25,95	128,53 153,92		248
	Батон "Нарезной" с маслом	20/25 5/10	1,5 1,88	4,2 4,36	10,25 12,86	85,85 132,0		10
	Яблоко	95\95	1,15 1,15	0,01 0,01	5,34 5,34	32,59 32,59		
Итого:		450/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Свекольник	150/180	1,28 1,54	3,6 4,34	5,17 8,04	48,03 66,13		34
	Плов из отварной птицы	160/200	10,27 13,8	12,31 16,06	31,88 39,46	286,42 361,8		180
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,18 0,25	0 0	15,75 23,35	72,85 104,07	0,035/0,050	241
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол- дник								
	Чай с молоком	180/200	0,8 0,9	1,2 1,7	16,87 18,25	71,46 79,4		261
	Батон "Нарезной" сдобный	30/50	2,29 2,99	5,66 7,01	12,08 19,11	124,84 174,16		
	Сыр твердый	4\6	3,21 4,21	0,19 0,29	1,5 1,79	13,7 16,44		
Итого:		214/256	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/70	7,61 9,83	1,85 2,34	1,57 7,37	36,47 91,35		144
	Картофельное пюре	110/130	2,01 2,69	4,7 6,6	17,58 25,81	136,25 167,69		206
	Салат из моркови	60/70	0,7 0,8	5,2 6,06	2,8 3,27	82,08 95,76		9
	Кисель из повидла	180/180	0,12 0,12	0 0	28,8 28,8	95,2 95,2		234
Итого:		400/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за девятый день		1564/1816	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	150/170	5,49 8,1	7,061 10,15	20,17 30,53	152,64 200,33		84
	Чай с лимоном	180/200	0,06 0,07	0,009 0,01	13,78 15,31	55,46 61,62		260
	Батон "Нарезной" с маслом	20/25 5/10	1,5 1,88	4,2 4,36	10,25 12,86	85,85 132,0		10
	Банан	95\95	3,45 3,45	0,48 0,48	6,55 6,55	56,05 56,05		
Итого:		450/500	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Суп молочный с крупой	150/180	2,52 4,08	6,09 7,06	22,54 31,24	105,02 147,68		43
	Печень говяжья по - стро- гановски	50/70	6,08 7,59	7,36 9,74	3,92 6,66	93,3 148,19		162
	Макаронные изделия от- варные	110/130	2,95 3,68	2,4 3,53	18,84 23,55	112,58 120,73		162
	Компот из изюма	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241- А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/680	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол- дник								
	Чай с вареньем	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
	Гренки с сыром	30/55	6,19 7,98	7,05 9,0	19,65 27,95	166,23 221,4		59
Итого:		210/255	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	130/150	7,38 9,92	6,11 6,85	31,95 42,53	211,12 264,37		118
	Соус молочный	70/100	2,35 3,36	4,8 6,89	6,45 9,22	78,63 112,33		220
	Горошек зеленый консер- вированный отварной	20/30	0,66 0,1	0,84 1,26	1,55 2,3	16,48 24,7		198
	Чай с сахаром	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
Итого:		400/480	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за восьмой день		1560/1915	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ ре- цеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150/170	3,39 6,0	4,8 7,89	21,29 32,78	155,62 204,64		99
	Чай с сахаром	180/200	0,11 0,12	0 0	10,8 11,2	43,77 48,6		263
	Батон "Нарезной" с маслом	45/50 3\5	3,37 3,75	6,45 6,61	11,76 14,37	91,96 137,76		10
	Банан	100\100	3,63 3,63	0,5 0,5	6,9 6,9	59,0 59,0		
Итого:		478/525	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Обед								
	Суп картофельный с рыб- ными консервами и перло- вой крупой	150/180	3,37 5,17	5,81 7,2	16,85 27,94	80,47 118,29		337
	Печень говяжья по- строгановски	50/70	6,08 7,59	7,36 9,74	3,92 6,66	93,3 148,19		162
	Рис отварной	110/130	1,2 2,59	2,68 3,39	24,53 26,85	137,13 150,12		186
	Компот из изюма	150/180	0,18 0,25	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241А
	Хлеб "Дарницкий"	40/50	2,97 3,3	0,54 0,6	18,25 20,5	82,7 98,0		
Итого:		500/610	14,7 18,9	16,45 21,0	71,05 91,35	490,0 630,0		
Пол- дник								
	Молоко кипяченое	180/200	5,03 5,59	5,74 6,38	8,44 9,38	105,58 117,31		255
	Гренки из пшеничного хлеба	20/50	1,27 2,51	1,31 2,62	22,01 29,77	104,42 152,69		58
Итого:		200/250	6,3 8,1	7,05 9,0	30,45 39,15	210,0 270,0		
Ужин								
	Омлет натуральный	160/180	9,03 11,9	7,82 9,2	3,6 7,56	190,23 201,75		110
	Салат из моркови с зеле- ным горошком	60\70	1,35 1,45	3,93 5,8	18,351 8,98	64,57 92,82		11
	Кисель из повидла	180/200	0,12 0,15	0 0	28,8 38,71	95,2 155,43		234
Итого:		400/450	10,5 13,5	11,75 15,0	50,75 65,25	350,0 450,0		
Итого за второй день		1578/1835	42,0 54,0	47,0 60,0	203,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/0,050	

Итого за весь период	15689 18437	420,0 540,0	470,0 600,0	2030,0 2610,0	14000,0 18000,0	0,35/ 0,5	
Среднее значение за период	1568,9 1843,7	42,0 54,0	47,0 60,0	202,0 261,0	1400,0 1800,0	0,035/ 0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3%	3,4%	14,5%			