



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) весна-лето

I день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	6,39	8,07	26,77	223,06
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	Итого за завтрак:	422,00	9,13	14,90	56,12	402,01
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.017	Зеленый горошек	50,00	1,44	0,09	2,91	19,71
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200,00	1,42	4,05	8,71	78,58
7.142/5	Каша перловая 130 гр	130,00	3,96	4,80	30,22	188,88
7.256	Гуляш из отварного мяса.	80,00	7,42	6,74	4,70	119,20
7.078/1	Компот из изюма 180 гр	180,00	0,15	0,00	16,54	67,92
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	680,00	17,03	16,16	79,80	546,69
	Полдник					
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.185	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
7.082-3	Снежок 150 гр.	150,00	3,74	4,61	15,71	119,52
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	315,00	20,87	24,44	51,88	544,86
	Итого за день:	1517,00	47,53	55,60	197,90	1539,56

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябника"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) весна-лето

2 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
7.14/10	Какао с молоком 200 гр.	200,00	3,77	3,59	19,42	134,85
	Итого за завтрак:	428,00	14,85	14,92	63,83	447,80
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.098/1	Помидор порционный	60,00	0,78	0,14	3,54	16,28
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200,00	1,33	2,77	7,82	63,82
7.203	Птица отварная	80,00	13,86	13,11	0,52	195,20
7.64с/1	Картофельное пюре 130 гр	130,00	2,57	3,40	19,04	124,92
7.15/15	Напиток из клюквы	200,00	0,14	0,00	15,12	64,65
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	710,00	21,32	19,90	62,76	537,28
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	130,00	6,06	5,27	28,28	198,71
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
7.12/10/1	Чай с молоком 180 гр	180,00	2,37	2,53	12,02	87,21
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	360,00	12,82	9,30	70,90	458,17
	Итого за день:	1598,00	49,49	44,22	207,59	1489,25

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
 (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) весна-лето

3 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,30	5,05	29,87	199,70
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	Итого за завтрак:	402,00	10,46	14,36	61,90	428,69
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	40,28
7.161	Суп рыбный	200,00	8,02	2,78	14,36	121,02
7.4/8/1	Плов из мяса говядины 200 гр	200,00	15,02	17,16	30,74	360,36
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	180,00	0,43	0,00	19,63	81,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	680,00	26,90	22,23	87,01	675,06
	Полдник					
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.351	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
7.075	Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	315,00	22,72	26,37	40,47	524,34
	Итого за день:	1497,00	60,58	63,06	199,48	1674,09

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябника"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) весна-лето

4 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.186	Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба") с маслом	200,00	4,96	7,07	22,41	185,93
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
7.14/10	Какао с молоком 200 гр.	200,00	3,77	3,59	19,42	134,85
	Итого за завтрак:	448,00	14,54	14,92	60,49	445,13
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный	50,00	0,40	0,05	1,90	6,99
7.180-2	Рагу из овощей .	130,00	2,43	4,70	12,85	109,43
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80,00	16,56	12,30	3,19	209,93
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200,00	1,81	4,49	11,53	96,80
7.15/15/2	Напиток из брусники 180 гр	180,00	0,09	0,00	14,53	61,15
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	680,00	23,93	22,02	60,72	556,70
	Полдник					
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе 130 гр	130,00	2,19	3,17	15,80	93,43
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
	Итого за полдник:	360,00	6,58	4,67	57,03	310,02
	Итого за день:	1588,00	45,55	41,71	188,34	1357,86

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) весна-лето

5 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,56	6,17	33,81	224,43
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200,00	2,80	2,83	14,14	104,50
	Итого за завтрак:	422,00	11,10	15,83	66,67	463,54
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	60,00	1,16	1,93	7,37	54,32
7.20/2/5	Суп-лапша	200,00	1,96	3,40	14,82	104,19
7.н76с	Капуста тушеная	150,00	2,93	4,82	13,93	108,76
7.н191	Тефтели из говядины паровые	80,00	12,17	11,17	5,60	189,15
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр	180,00	0,28	0,00	17,33	71,13
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	710,00	21,14	21,80	75,77	599,96
	Полдник					
7.038/6	Омлет натуральный 130 гр	130,00	11,65	14,33	2,82	208,21
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	360,00	16,08	15,83	41,79	416,02
	Итого за день:	1592,00	48,82	53,56	194,33	1525,52

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) весна-лето

6 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	5,43	7,69	22,47	198,82
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	Итого за завтрак:	422,00	8,17	14,52	51,82	377,77
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.375	Кукуруза консервированная	50,00	1,17	0,22	9,30	48,80
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	200,00	6,04	5,73	13,00	133,66
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 80 гр.	80,00	13,05	13,24	6,32	216,87
7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150,00	4,72	6,32	28,99	187,90
7.493/1	Компот из ягод замороженных	200,00	0,09	0,02	22,46	94,76
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,4
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	720,00	27,71	26,01	96,79	754,39
	Полдник					
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.185	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
7.075	Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
	Итого за полдник:	315,00	21,33	24,63	42,31	509,20
	Итого за день:	1557,00	57,71	65,26	201,02	1687,35

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) весна-лето

7 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	Итого за завтрак:	408,00	13,50	13,81	57,72	407,33
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.098/1	Помидор порционный	60,00	0,78	0,14	3,54	16,28
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,00	1,77	4,10	13,75	100,98
7.н114/1	Котлета из мяса куры	80,00	15,24	3,08	4,20	114,09
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр	130,00	5,01	4,12	34,80	209,27
7.П10/2	Компот из кураги 180 гр.	180,00	0,53	0,00	18,47	75,30
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	690,00	25,97	11,92	91,48	588,33
	Полдник					
7.103/4	Манник (68 гр.)	68,00	7,55	9,37	44,09	312,11
3.042	Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
	Итого за полдник:	373,00	8,15	9,48	62,59	388,67
	Итого за день:	1571,00	48,12	35,31	221,89	1430,33

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) весна-лето

8 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 г	180,00	4,46	5,80	21,79	170,80
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	Итого за завтрак:	402,00	7,20	12,63	51,14	349,75
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный	50,00	0,40	0,05	1,90	6,99
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200,00	4,02	3,06	15,82	112,70
7.152	Азу	200,00	16,61	8,97	29,85	285,64
7.15/14/1	Напиток из смородины	200,00	0,01	0,01	15,70	61,25
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	690,00	23,68	12,57	79,99	538,98
	Полдник					
7.19/5/2	Суфле творожное 120 гр	120,00	14,41	22,21	16,35	360,71
7.351	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
7.082	Снежок 150 гр.	150,00	3,89	4,79	16,32	124,30
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	315,00	21,56	28,94	55,54	608,30
	Итого за день:	1507,00	52,94	54,24	196,77	1543,04

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) весна-лето

9 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.2/4/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.	180,00	5,57	5,65	28,95	189,25
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	Итого за завтрак:	408,00	13,80	12,39	60,92	407,98
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным	60,00	0,77	5,32	5,79	77,31
7.8/2	Щи из свежей капусты(вегетарианский) со сметаной 200 гр	200,00	1,58	2,76	8,09	64,21
7.179	Рис припущенный с овощами	130,00	2,95	6,06	23,34	166,27
7.9/7/1	Биточки (котлеты) рыбные 70 гр	70,00	9,46	1,31	5,42	93,59
7.15/13	Напиток из вишни	200,00	0,10	0,00	16,07	62,05
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	700,00	17,50	15,93	75,43	535,83
	Полдник					
7.27/2/2	Суп-пюре из разных овощей 180 гр	180,00	2,16	3,51	9,27	82,57
7.12/10/1	Чай с молоком 180 гр	180,00	2,37	2,53	12,02	87,21
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
7.34/2/1	Гренки 30 гр	30,00	2,57	0,29	16,41	83,16
	Итого за полдник:	415,00	9,70	7,63	56,90	367,44
	Итого за день:	1623,00	41,50	36,05	203,35	1357,25

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) **(3-7 лет) весна-лето**

10 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,00	5,38	6,57	20,77	182,19
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
4.1/6	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	Итого за завтрак:	442,00	15,77	20,42	53,42	480,30
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.29/1	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом.	60,00	0,85	5,38	6,58	83,90
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200,00	1,94	2,99	14,02	95,75
7.061	Бигус с мясом	230,00	47,17	11,11	16,72	218,10
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма 180 гр	180,00	0,29	0,00	21,08	86,73
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	710,00	52,89	19,96	75,12	556,88
	Полдник					
7.н125/2	Сельдь 30 гр	30,00	2,13	2,57	0,00	43,78
7.63с-1	Картофель отварной	100,00	1,91	2,54	16,66	103,24
7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
	Итого за полдник:	360,00	8,43	6,61	57,89	363,61
	Итого за день:	1612,00	77,59	47,09	196,53	1446,78
	Среднее значение за период:	1566,20	52,98	49,61	200,72	1505,10