

«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»

На заседании
Общего родительского собрания
Протокол № 3 от «31» июля 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании
Совета родителей
Протокол № 4 от «10» июля 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на летний период
(для детей от 1 года до 3 лет)
МДОУ ВМР «Детский сад № 30 «Сказка»**

Понедельник
(первая неделя, 1 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
№199	Каша «Геркулес» молочная, жидкая	150	5,42	6,25	23,68	214,64	13,8	0,82	0,09	0,03	1,07
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	0
	Итого за завтрак:	360	10,07	14,26	49,00	407,64	125,02	1,49	0,14	0,16	1,07
	Обед										
№87, 60	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	160	3,74	6,42	10,62	102,73	11,75	0,42	0,06	0,03	7,57
№315	Голубцы ленивые мясом курицы	170	19,55	14,79	15,98	222,87	4,93	11,22	2,95	0,06	15,98
№366	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	2,23	0,18	0,006	0,05	0,77
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	0	0	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	0
	Итого за обед	570	27,14	23,51	69,02	534,21	68,81	13,61	3,061	0,16	24,42
	Полдник										
№ 14	Печенье	40	2,34	6,64	27,24	186,8	11,6	0,84	0,002	0,02	-
№376	Кисель из ягодного концентрата	180	1,22	-	21,7	109,37	0,61	0,08	0,01	0,03	0,36
	Итого за полдник	220	3,56	6,64	48,94	296,17	12,21	0,92	0,012	0,05	0,36
	Ужин										
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	5,73	11,25	148,1	12,1	0,38	0,06	0,015	0,67
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	0	0	0
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
	Итого за ужин	350	6,53	5,93	34,9	252,52	17,63	0,96	0,08	0,021	0,67
	Всего:		47,3	50,34	201,86	1490,54	223,67	16,98	3,293	0,391	26,52

Вторник
(первая неделя, 2 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,0	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
№369	Соус молочный сладкий	40	1,23	1,67	7,39	49,51	28,94	0,08	0,01	0,03	0,10
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	9,3	0,62	0,05	0,03	0
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	108,9	0,7	0,03	0,1	0,1
	Итого за завтрак	350	24,24	22,51	51,32	505,51	294,44	2,09	0,14	0,42	0,44
	Обед										
№63,59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	160	8,6	3,69	8,0	73,28	21,44	0,79	0,04	0,04	9,63
№293	Гуляш из отварного мяса говядины	60	5,46	6,2	1,98	94,5	14,6	0,57	0,02	0,05	0,30
№330	Каша гречневая, рассыпчатая	120	5,56	4,87	30,91	176,45	11,85	3,65	0,13	0,05	0
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	0	0	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	0
	Итого за обед	530	22,93	15,2	79,85	511,08	97,79	6,8	0,235	0,158	10,03
	Полдник										
№456	Булочка «Веснушка»	60	4,38	5,16	33,42	200,4	14,32	0,54	0,05	0,04	0,05
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	0	0	0
	Итого за полдник	210	4,47	5,16	45,0	247,08	15,73	0,84	0,05	0,04	0,05
	Ужин										
№199	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	4,12	5,55	21,75	150,5	16,5	1,84	0,107	0,132	1,003
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	0	0	0
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
	Итого за ужин	350	5,85	5,75	45,4	253,82	22,03	2,42	0,127	0,138	1,003
	Всего:		57,49	48,62	221,57	1517,49	429,99	12,15	0,552	0,756	11,5

Среда
(первая неделя, 3 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
№199	Каша манная молочная, жидкая	150	2,4	9,3	27,9	195,9	6,5	0,24	0,03	0,01	-
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	-
	Итого за завтрак	360	7,05	17,31	53,22	388,9	117,72	0,91	0,08	0,14	-
	Обед										
№66, №60	Суп из овощей на курином бульоне	160	5,61	3,7	7,85	102,6	2,55	3,6	0,03	0,03	7,9
№292	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	170	20,06	17,85	23,50	304,4	21,75	3,38	0,13	0,19	6,41
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	520	28,98	21,99	70,31	582,15	74,2	8,77	0,205	0,24	14,41
	Полдник										
№430	Блинчики с маслом	65	2,71	4,92	25,94	164,8	11,9	0,54	0,05	0,04	-
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	215	2,8	4,92	37,52	211,48	13,31	0,84	0,05	0,04	-
	Ужин										
№101	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,81	13,8	113,6	10,95	1,65	4,95	7,5	1,0
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	5,33	4,01	37,45	218,02	16,48	2,23	4,97	7,506	1,0
	Всего:		44,16	48,23	198,5	1400,55	221,71	12,75	5,305	7,926	15,41

Четверг
(первая неделя, 4 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша ячневая молочная, жидкая	150	6,0	6,6	24,0	179,7	85,69	0,52	0,05	0,09	0,20
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	108,9	0,7	0,03	0,1	0,1
	Итого за завтрак	360	11,47	15,39	50,78	388,7	203,39	1,78	10,98	0,21	0,3
	Обед										
№91 №60	Суп картофельный с клецками и мясом курицы	160	3,83	5,84	15,48	103,81	6,4	0,3	0,03	0,02	3,45
№271	Биточки рыбные запеченные	60	7,61	4,45	5,33	76,0	10,3	0,44	0,05	0,04	0,18
№180	Пюре из гороха с маслом	120	10,65	5,35	27,35	199,0	73,96	3,66	0,38	0,08	-
№366	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	2,23	0,18	0,006	0,05	0,77
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	580	25,94	17,94	90,58	587,42	142,79	6,37	0,511	0,208	4,5
	Полдник										
№437	Пирожок с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,0	12,4	0,87	0,05	0,04	0,03
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	210	3,59	3,75	46,35	233,68	13,81	1,17	0,05	0,04	0,03
	Ужин										
№354	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	66,54	0,97	0,03	0,04	20,6
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	4,82	5,05	37,79	217,07	72,07	1,55	0,05	0,046	20,6
	Всего:		45,82	42,13	225,5	1426,87	432,06	10,87	11,591	0,504	25,43

Пятница
(первая неделя, 5 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша пшенная молочная, жидкая	150	6,54	9,37	27,87	224,20	103,57	1,09	0,13	0,11	1,01
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	-
	Итого за завтрак	360	11,19	17,38	53,19	417,2	214,79	1,76	0,18	0,24	1,01
	Обед										
№82	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	150	6,96	3,95	4,30	52,96	18,15	0,43	0,01	0,02	4,99
№322	Котлеты рубленые из мяса курицы	60	9,20	8,29	9,33	149,0	10,5	0,95	0,06	0,08	0,44
№321	Пюре картофельное	120	2,45	6,34	16,34	109,8	29,58	0,8	0,11	0,09	14,53
№394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,3	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	19,68	94,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	520	21,84	19,06	80,11	537,81	108,13	3,97	0,225	0,208	19,96
	Полдник										
№125	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	3,80	0,24	0,02	0,06	-
№57	Икра кабачковая	25	0,3	2,67	2,25	25,2	14,3	0,18	0,008	0,01	27,0
№411	Чай с сахаром	150	0,09	-	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	205	2,55	3,54	29,25	150,39	19,51	0,72	0,028	0,07	27,0
	Ужин										
№219	Макароны с маслом, сахаром	150	5,68	4,36	27,25	171,0	5,0	1,14	0,06	0,03	-
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	19,68	94,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за ужин	350	7,11	4,6	60,82	321,02	11,78	2,09	0,085	0,042	-
	Всего:		42,69	44,58	223,37	1426,42	354,21	27,35	0,518	0,56	47,97

Понедельник
(вторая неделя, 1 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№190	Каша «Дружба» молочная	150	6,84	8,63	28,5	220,18	109,0	1,84	0,11	0,13	0,5
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	-
	Итого за завтрак	360	11,49	16,64	53,82	413,18	220,22	2,51	0,16	0,26	0,5
	Обед										
№88 №60	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,92	5,92	10,28	117,75	14,76	0,64	0,07	0,04	4,9
№319	Мясо птицы тушеное в соусе с овощами	170	10,71	8,65	16,49	213,43	39,6	1,45	0,18	0,11	7,34
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	510	17,94	15,01	65,73	506,33	104,26	3,88	0,295	0,168	12,34
	Полдник										
№452	Булочка «Домашняя»	60	4,78	7,56	32,4	214,8	9,9	0,65	0,06	0,03	-
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	210	4,87	7,56	43,98	261,48	11,31	0,95	0,06	0,03	-
	Ужин										
№101	Суп молочный с гречневой крупой	150	6,45	5,11	14,81	146,4	0,84	0,08	0,16	0,68	-
№411	Чай с сахаром	180	0,11	-	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	8,18	5,31	38,46	250,82	6,37	0,66	0,18	0,686	-
	Всего:		42,48	44,52	201,9	1431,81	342,16	8,0	0,695	1,144	12,84

Вторник
(вторая неделя, 2 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	5,73	11,25	148,1	12,1	0,38	0,06	0,015	0,67
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	-
	Итого за завтрак	360	9,45	13,74	36,57	341,1	123,32	1,05	0,11	0,145	0,67
	Обед										
№68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	170	3,57	4,55	11,22	117,13	22,65	0,9	0,03	0,03	6,4
№258	Плов из отварной говядины	160	15,6	14,78	26,76	308,2	27,0	2,25	0,11	0,07	0,37
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,1
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	520	22,48	19,77	76,94	600,48	99,55	4,94	0,185	0,118	6,87
	Полдник										
№125	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	3,80	0,24	0,02	0,06	-
№57	Икра кабачковая	25	0,3	2,67	2,25	25,2	14,3	0,18	0,008	0,01	27,0
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	205	2,64	3,54	29,25	150,39	19,51	0,72	0,028	0,07	27,0
	Ужин										
№199	Каша «Геркулес» молочная, жидкая	150	5,42	6,25	23,68	214,64	13,8	0,82	0,09	0,03	1,07
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	7,15	6,45	47,33	319,06	19,33	1,4	0,11	0,036	1,07
	Всего:		41,72	43,5	190,09	1411,03	261,71	8,11	0,433	0,369	35,61

Среда
(вторая неделя, 3 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№229	Омлет натуральный.	100	8,6	13,3	2,7	163,0	81,5	1,5	0,06	0,3	0,2
№227	Или яйцо вареное	50	6,0	5,5	0,30	78,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	108,9	0,7	0,03	0,1	0,1
	Итого за завтрак	310/260	14,07/11,47	22,09/14,29	29,48/27,08	372/287	199,2/139,7	2,76/2,26	0,12/0,09	0,42/0,3	0,3/0,1
№418	Сок фруктовый	150	0,75	0	18,0	75,0	10,5	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед										
№86 №60	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	160	6,56	3,52	11,68	105,12	15,7	0,4	0,03	0,02	5,9
№272	Котлета рыбная, любительская	60	8,9	4,54	11,19	101,76	31,4	0,87	0,06	0,07	2,8
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	66,54	0,97	0,03	0,04	20,6
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	530	21,25	12,38	73,14	472,15	163,54	4,03	0,165	0,148	29,4
	Полдник										
№432	Оладьи с маслом	65	4,58	7,33	26,75	194,0	51,6	0,79	0,09	0,09	0,22
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	215	4,67	7,33	38,33	240,68	53,01	1,09	0,09	0,09	0,22
	Ужин										
№199	Каша ячневая молочная, жидкая	160	6,8	7,4	26,0	195,7	85,69	0,52	0,05	0,09	0,20
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	8,53	7,6	49,65	300,12	91,22	1,1	0,07	0,096	0,20
	Всего:		49,27/46,67	49,4/41,6	208,6/206,2	1459,95/1374,95	517,47/457,97	11,08/10,58	0,465/0,435	0,774/0,654	33,12/29,92

Четверг
(вторая неделя, 4 день)
1-3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша рисовая молочная, жидкая	150	4,15	6,4	24,3	172,0	107,0	0,3	0,04	0,1	1,1
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	108,9	0,7	0,03	0,1	0,1
	Итого за завтрак	360	9,62	15,19	51,08	381,0	224,7	1,56	0,1	0,22	1,2
	Обед										
№73 №60	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом курицы	160	2,02	6,92	5,12	99,8	18,55	0,50	0,03	0,03	12,01
№284	Оладьи из печени	60	10,38	7,02	7,08	133,2	13,2	3,12	0,15	0,99	4,32
№180	Пюре из гороха с маслом	120	10,65	5,35	27,35	199,0	73,96	3,66	0,38	0,08	-
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	530	26,36	19,73	78,51	607,15	155,61	9,07	0,605	1,118	16,43
	Полдник										
№457	Булочка «Российская»	60	4,46	5,17	34,76	211,16	15,46	0,57	0,06	0,04	0,07
№376	Кисель из ягодного концентрата	180	1,22	0	21,47	109,37	0,61	0,08	0,01	0,03	0,36
	Итого за полдник	240	5,68	5,17	56,23	320,53	16,07	0,65	0,07	0,07	0,43
	Ужин										
№46	Винегрет овощной	150	2,05	9,27	12,6	142,2	34,8	1,27	0,08	0,06	15,37
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	3,78	9,47	36,25	246,62	40,33	1,85	0,1	0,066	15,37
	Всего:		45,44	49,56	227,07	1555,3	436,71	13,13	0,875	1,41	33,43

**Пятница
(вторая неделя, 5день)
1-3 года**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	6,54	9,37	21,87	224,20	103,57	1,09	0,13	0,11	1,01
№1	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	10,96	102,0	8,8	0,56	0,03	0,02	-
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	102,42	0,11	0,02	0,11	-
	Итого за завтрак	360	11,19	17,38	47,19	417,2	214,79	1,76	0,18	0,24	1,01
	Обед										
№82 №60	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне	160	1,35	4,27	14,8	77,28	16,93	0,62	0,06	0,04	4,82
№288	Курица в томатном соусе	60	14,92	11,09	0,57	184,62	11,04	0,85	0,028	0,08	-
№218	Макароны отварные	120	4,61	4,66	25,91	135,08	5,99	0,97	0,06	0,002	-
№394	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,8	84,75	40,65	0,98	-	-	0,10
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
№148	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,4	42,0	5,25	0,59	0,025	0,012	-
	Итого за обед	530	24,19	20,46	80,24	572,13	83,86	4,23	0,193	0,14	4,92
	Полдник										
№441	Ватрушка с повидлом	60	3,75	2,63	39,06	190,3	3,37	0,10	-	0,01	-
№411	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	1,41	0,3	-	-	-
	Итого за полдник	210	3,84	2,63	50,64	236,98	4,78	0,13	-	0,01	-
	Ужин										
№337	Картофель в молоке	150	3,51	7,05	23,01	142,35	57,12	1,18	0,15	0,07	13,67
№411	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,89	56,02	1,53	0,36	-	-	-
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	350	5,24	7,25	46,66	246,77	62,65	1,76	0,17	0,076	13,67
	Всего:		44,46	47,72	224,73	1473,08	366,08	7,88	0,543	0,466	19,6