

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 2 «Крепыш» г. Кузнецка
Н.И.Жаркова

Приказ № 161/НОД от 14. 11. 2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС № 2 «Крепыш» г. Кузнецка
для детей раннего возраста 1,5-3 лет и дошкольного возраста 3-7 лет,
12 часовой режим функционирования**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 1							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	150/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/16,28	113/139	№ 43
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	№117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	№ 41
	Чай с сахаром	170/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	№ 392
Итого за завтрак:		355/407	6,64/8,84	9,15/11,93	38,34/46,34	259,43/322,0	
Завтрак 2	Сок	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40/60	0,7/1,02	2,8/4,3	3,2/4,7	40,8/61,2	61
	Суп «Крестьянский»	150/180	16,12/19,08	4,95/5,15	12,36/13,53	186,67/190,79	№ 204
	Плов из птицы	160/180	2,06/3,04	7,30/10,07	15,98/23,9	220,5/259,3	№ 88
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	№148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	11,17/16,46	52,16/67,51	№ 122
Итого за обед:		540/650	22,47/27,62	16,48/21,31	59,59/79,69	588,93/689,8	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	90/100	7,29/8,1	6,75/7,5	13,05/15,12	149/165,56	47
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	КАКАО НА МОЛОКЕ	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за полдник:		280/320	13,84/16,27	12,11/14,04	44,9/54,9	349,19/416,35	
Итого за 1-ый день:		1375/1577	43,95/53,73	37,74/47,28	161,03/199,13	1273,55/1504,15	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		

		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 2							
Завтрак 1	Каша манная молочная	150/180	5,98/7,71	9,02/10,2	30,62/31,76	205,91/250,75	34
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Чай с сахаром	170/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		362/417	9,5/12,57	14,68/18,12	55,27/61,84	370,34/462,61	
Завтрак 2	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
	Салат из свежей капусты	40/60	0,64/0,87	1,67/2,54	4,3/5,23	40,07/55,8	2
	Свекольник	150/180	15,03/17,19	2,5/3,01	9,06/12,0	125,52/178,68	99
	Картофельное пюре	110/130	2,34/3,15	5,67/6,6	14,17/16,35	119,60/138	434
	Котлета (биточки, шницель) куриная	60/70	9,59/12,0	8,78/11,9	10,0/11,2	185,4/199,6	55
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
Итого за обед		550/690	31,19/37,5	20,05/25,84	64,87/77,05	611,55/750,59	
Полдник	Сырники из творога	80/100	13,1/15,66	9,11/12,0	12,03/13,84	183,27/227,44	8/5
	Соус молочный сладкий	30/30	1,3/1,3	3,54/3,54	7,87/7,87	60,6/60,6	351.1
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	20/28	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,45/79,2	118
Итого за полдник		290/338	20,28/24,38	17,75/21,79	47,39/56,4	420,31/512,43	
Итого за 2-ой день:		1302/1565	63,77/77,81	55,68/69,59	171,63/200,21	1458,82/1792,83	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 3							
Завтрак 1	Каша молочная «Тигренок»	150/180	3,82/4,6	4,43/5,7	18,53/23,7	129,0/170,0	30

	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	8,6/10,98	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		352/417	11,59/14,57	18,68/24,14	50,65/63,54	377,27/487,05	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,20/18,20	76,0/76,0	442
Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	0,89/0,92	1,69/2,44	3,33/4,68	41,15/55,7	51
	Щи из свежей капусты	150/180	3,88/5,10	8,04/8,55	7,99/15,55	119,51/125,78	44
	Вермишелевая запеканка с отварным куриным мясом	140/170	17,0/20,73	19,1/24,7	16,0/21,42	290,0/391,68	258
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	16,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		520/640	25,36/31,23	30,26/37,48	60,66/73,92	591,62/751,67	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	100/120	10,92/13,1	5,09/6,11	2,75/3,3	100,0/120,0	247
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Конфета	43/43	6,0/6,0	27,0/27,0	66,0/66,0	530,0/530,0	331
Итого за полдник		325/390	19,22/22,16	32,97/34,29	93,35/99,32	746,51/795,6	
Итого за 3-ий день:		1397/1647	57,17/68,96	81,91/95,91	222,86/254,98	1791,14/2110,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 4							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150/180	4,15/5,05	6,46/8,23	24,3/31,05	172,05/215,2	274
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	6/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Чай с сахаром	170/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		361/417	7,67/9,91	12,12/15,71	48,95/61,13	336,63/427,06	
Завтрак 2	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,17	119
	Салат «Полевой»	40/60	0,85/1,23	2,43/3,51	6,03/8,71	49,5/71,5	62

	Суп картофельный с бобовыми	150/180	3,07/3,66	3,46/3,94	10,22/14,75	119,23/150,96	204
	Голубцы ленивые	130/150	14,02/14,94	9,99/10,42	10,05/11,83	202,01/207,30	150
	Соус томатный с маслом сливочным	20/30	0,37/0,38	0,9/0,9	2,93/2,96	21,36/21,38	119
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		560/710	24,15/27,69	19,08/21,72	71,84/90,88	612,26/735,25	
Полдник	Булочка «Сахарная»	50/60	4,05/4,86	3,21/3,85	29,72/35,66	163,87/196,64	573
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Яблоко (фрукты)	175/190,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	60
Итого за полдник		385/430	9,02/10,73	8,37/9,93	62,91/72,33	363,44/424,55	
Итого за 4-ый день:		1406/1677	43,64/51,69	42,77/51,2	187,8/229,26	1368,33/1654,03	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 5							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,13/5,7	4,73/5,26	17,08/18,98	131,4/146,0	171
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		345/427	11,7/13,89	13,39/15,92	49,18/58,8	361,51/434,19	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
	Икра свекольная	40/60	1,02/1,4	2,03/2,57	5,34/7,32	43,03/57,37	54
	Щи с рыбными консервами	150/180	7,2/9,0	4,1/5,12	13,0/16,25	119,0/148,75	19/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	186
	Гуляш из говядины	50/70	10,17/11,62	5,7/6,52	2,24/2,56	101,07/115,51	373
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/690	24,98/31,0	17,53/22,4	62,52/80,3	579,39/763,14	

Полдник	Салат из моркови	30/50	0,36/0,6	0,52/0,54	2,43/4,05	24,31/40,52	1.7
	Омлет	55/60	6,28/7,46	7,25/8,61	2,56/4,01	100,0/127,15	56
	Батон нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		265/330	8,94/11,12	8,65/10,33	29,59/38,08	240,82/313,27	
Итого за 5-ый день:		1350/1647	46,62/57,01	39,57/48,65	159,49/195,38	1257,72/1586,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 6							
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая	160/180	5,37/9,16	7,05/11,4	21,6/30,97	171,3/234,45	272
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		375/427	7,69/12,24	11,23/16,7	46,23/61,03	317,73/417,45	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
	Салат «Луковка»	40/60	0,98/1,03	2,15/3,76	3,88/4,95	31,2/61,61	11
	Борщ с курами	150/180	3,41/5,2	7,04/8,32	5,99/20,55	115,51/140,78	6
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,53/4,29	1,53/2,79	16,6/32,4	112,33/164,0	204
	Курица в соусе с томатом	50/70	5,43/7,50	10,40/12,98	1,27/2,64	120,47/138,73	179
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/21,1	88,8/111,0	148
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Итого за обед		620/730	18,19/25,5	23,42/30,8	70,35/113,17	599,67/796,23
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	90/100	18,4/23,6	10,95/17,3	58,3/64,48	173,3/239,3	289
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508

Итого за полдник		250/280	22,7/28,77	15,44/22,68	75,1/83,9	294,29/384,49	
Итого за 6-ой день:		1445/1637	49,58/67,51	50,09/70,18	209,88/276,3	1287,69/1674,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 7							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рисовый)	150/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/16,28	113,0/139,0	43
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Чай с сахаром	170/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		362/417	7,84/10,62	10,63/14,11	38,36/46,36	277,58/350,86	
Завтрак 2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
Обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40/60	0,7/1,02	2,8/4,3	3,2/4,7	40,8/61,2	61
	Суп - уха	150/180	4,32/5,0	5,7/5,59	22,22/24,37	117,0/152,23	41
	Картофельное пюре	110/0	2,34/0	5,67/0	14,17/0	119,60/0	434
	Гороховое пюре	0/130	0/13,27	0/3,4	0/27,4	0/201,08	423
	Биточки (Котлеты, шницели) куриные	60/70	9,59/12,0	8,78/11,9	10,0/11,2	185,4/199,6	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		550/670	20,54/35,77	24,38/26,98	76,91/99,94	603,76/792,62	
Полдник	Пудинг из творога	110/130	19,2/24,0	20,16/25,2	19,12/23,9	340,0/424,99	319
	Соус молочный сладкий	30/30	1,3/1,3	3,54/3,54	7,87/7,87	60,6/60,6	95
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
	Батон нарезной	20/28	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,45/79,2	117
Итого за полдник		340/388	22,13/27,61	24,32/29,63	47,01/56,7	493,36/604,79	
			53,31/77,36	62,53/74,56	166,38/207,92	1430,7/1815,47	

		1352/1595					
Итого за 7-ой день:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 8							
Завтрак 1	Каша молочная «Рябчик»	150/180	3,47/4,53	3,7/4,3	19,9/26,32	127,02/161,0	56
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		372/437	11,24/14,5	13,84/17,22	52,02/66,16	375,28/478,05	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
	Салат из свеклы отварной	40/60	0,89/0,92	1,69/2,44	3,33/4,68	41,15/55,7	51
	Суп с мучными клёцками	150/180	4,08/6,8	5,83/8,7	14,99/22,75	358,8/378,1	37
	Капуста тушеная с отварным куриным мясом	160/180	3,83/4,13	8,18/11,46	23,7/32,23	198,32/272,7	98
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/650	12,39/16,33	17,13/24,39	69,36/91,93	766,23/885,01	
Полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114,44	134
	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	252
	Батон «Нарезной»	20/28	1,62/2,25	0,66/0,87	10,75/15,27	53,0/79,2	117
	Чай с сахаром	150/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
Итого за полдник		340/438	11,51/15,62	8,76/11,65	69,81/75,49	368,08/497,5	
Итого за 8-ой день		1452/1725	36,14/47,45	39,73/53,26	209,39/251,78	1585,59/1936,56	
Прием		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		

пищи	Наименование блюда					(кал)	
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 9							
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	150/180	3,95/5,20	8,74/11,56	18,79/24,06	169,65/221,2	266
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	6/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/28,86	42
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		371/437	11,72/15,17	18,92/24,4	50,91/63,9	417,91/538,25	
Завтрак 2	Яблоко (фрукты)	175/190,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	60
Обед	Салат «Овощной»	40/60	0,58/0,78	4,86/6,48	3,06/4,08	58,5/78,0	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	1,96/2,72	6,17/9,69	13,59/18,87	117,5/148,65	152
	Шницель, котлеты, биточки, из говядины	50/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0	161
	Рис отварной	110/130	2,7/3,2	4,4/5,3	24,8/29,3	150,0/177,3	11
	Соус томатный с маслом сливочным	20/30	0,33/0,37	0,2/0,9	2,10/2,93	20,06/21,36	119
	Компот из сухофруктов	180/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
Итого за обед		610/720	18,09/23,92	24,5/32,96	79,86/99,09	619,02/776,82	
Полдник	Суфле рыбное	70/80	11,2/12,8	3,36/3,84	1,82/2,08	82,6/94,4	341
	Батон «Нарезной»	20/28	1,5/1,99	0,58/0,76	10,18/14,07	52,8/72,7	117
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
Итого за полдник		270/308	12,76/14,86	3,96/4,63	21,66/26,17	175,4/207,96	
Итого за 9-ый день:		1426/1655	43,24/54,65	48,05/62,69	168,82/206,41	1290,91/1605,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150/200	5,16/8,58	5,73/9,15	22,71/36,50	162,78/268,76	270
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41

	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		365/447	11,73/16,77	14,39/19,81	54,81/76,32	392,89/556,95	
Завтрак 2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
	Салат из свежей капусты	40/60	0,64/0,87	1,67/2,54	4,3/5,23	40,07/55,8	2
	Суп рисовый	150/180	1,68/2,24	3,53/4,7	7,34/9,8	68,18/90,9	98
	Жаркое по-домашнему	130/160	10,89/14,02	11,48/14,23	12,7/17,05	248,45/298,6	51
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	180/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/650	16,8/21,61	18,15/23,26	51,68/64,35	576,86/623,81	
	Икра морковная	40/60	1,02/1,4	2,03/2,57	5,34/7,32	43,03/57,37	54
	Яйцо отварное	40/40	5,3/5,3	4,6/4,6	0,3/0,3	66/66	209
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		290/340	8,62/9,76	7,51/8,35	30,24/37,64	225,54/268,97	
Итого за 10-ый день:		1295/1557	39,95/51,5	43,25/55,26	140,83/183,23	1251,29/1761,77	
Итого за весь период		13800/16282	471,37/607,67	501,32/628,58	1819,5/2204,66	13995,74/17196,78	
Среднее значение за период		1380,0/1628,2	47,137/60,767	50,132/62,858	18,195/22,0466	1399,574/1719,678	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,0%/14,3%	32,8%/33%	53%/53,2%		