

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	266
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	355	6,31	9,06	38,72	285,58	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,67	2,48	4,59	43,70	82
Суп картофельный с бобовыми (горох)	160	4,88	2,81	23,23	159,86	149
Рагу из птицы	160	9,93	20,89	34,74	258,62	412
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,30	48,30	258
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	18,11	26,52	96,88	588,43	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,49	5,01	10,67	202,63	152
Сдоба обыкновенная	50	6,15	5,62	29,85	190,24	466
Чай с молоком	180	3,43	0,97	6,83	61,02	507
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	397	17,57	11,73	58,35	484,48	
Всего за день:	1399	42,48	47,41	203,75	1 400,20	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Жиры, г				
		Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	102
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	268
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	360	8,53	9,16	42,06	317,46	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из моркови	40	0,46	1,80	2,80	25,10	21
Рассольник Ленинградский	160	1,25	2,90	18,40	142,86	139
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	50	9,68	17,10	13,87	187,41	161
Капуста тушеная	110	6,93	6,89	23,75	141,52	428
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	20,84	28,94	88,68	603,19	
Полдник						
Суп картофельный с клецками	150	1,92	4,60	31,25	216,35	115
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	26,75	502
Коржик молочный	50	5,56	2,23	21,01	157,56	547
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	397	8,55	6,96	68,49	431,25	
Всего за день:	1404	40,82	47,56	203,43	1 405,90	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №55 Академия детства»
Л.В. Красникова
2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	177
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,69	4,62	15,17	133,27	170
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	508
Итого за прием пищи:	360	10,98	11,27	37,15	299,27	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1,11	1,81	3,24	33,88	72
Свекольник	160	4,55	5,90	17,22	161,74	136
Запеканка рыбно-рисовая	55	7,89	15,42	24,01	187,59	70
Картофельное пюре	110	2,11	3,20	29,92	143,65	434
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	531
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	552	18,56	26,60	108,20	642,29	
Полдник						
Запеканка из творога	90	6,96	2,90	9,24	186,23	319
Молоко стужённое	8	0,49	0,58	3,77	22,27	490
Блинчики с маслом	50	4,01	6,13	18,90	156,16	547
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	345	12,56	9,74	48,29	417,71	
Всего за день:	1357	42,59	47,71	203,44	1 400,98	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т. В. Красникова
2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,65	6,42	17,00	131,43	273
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	365	7,53	9,55	37,59	270,22	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	0,60	2,70	2,68	37,96	6
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,49	5,01	10,67	212,65	152
Плов из отварной птицы	160	16,11	9,64	47,89	255,66	411
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	20,72	17,60	101,47	645,14	
Полдник						
Запеканка овощная	90	3,22	3,94	11,28	168,40	155
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Творожки песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	596
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	367	10,55	17,87	59,57	431,25	
Всего за день:	1379	41,70	47,52	202,83	1 400,61	

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
г.п.н 1222200
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Муромова Е. В. Красникова
«22» 09 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87	272
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	360	10,66	11,57	34,79	311,32	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Овощи отварные (морковь)	40	1,01	1,08	2,80	20,10	427
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,59	3,99	17,51	166,14	147
Тефтели мясные	50	5,86	12,95	20,56	226,36	286
Пюре из гороха с маслом	110	4,27	1,84	29,24	134,68	423
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	15,25	20,11	99,97	653,58	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	85	13,03	12,47	18,86	262,35	343
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	324	15,83	15,54	58,18	393,74	
Всего за день:	1331	42,23	47,32	202,74	1 400,35	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
М.В. Красникова
2025г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,92	4,87	22,29	140,55	274
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,46	502
Итого за прием пищи:	355	5,64	7,89	39,48	263,41	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,67	2,48	4,59	43,70	82
Рассольник Ленинградский	160	1,25	2,90	18,40	152,87	139
Суфле из кур	50	9,50	8,79	20,25	180,35	413
Каша ячневая рассыпчатая	110	2,90	2,13	10,55	109,56	249
Соус томатный	30	0,24	0,66	1,38	12,52	462
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,30	48,30	258
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	577	17,19	17,30	89,49	625,25	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	80	7,53	15,73	30,23	208,15	299
Какао с молоком	180	2,37	1,98	8,44	61,72	508
Коржик молочный	50	5,56	2,23	21,01	157,56	547
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	327	16,45	20,07	70,68	458,02	
Всего за день:	1359	42,18	47,76	203,85	1 400,68	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	102
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	266
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	360	6,19	8,20	42,85	283,20	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат из моркови	40	0,46	1,80	2,80	25,10	21
Суп картофельный с клецками	160	1,92	4,60	31,25	192,58	115
Говядина, тушенная с капустой	160	12,89	13,71	25,29	316,90	262
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	17,79	20,36	99,57	673,45	
Полдник						
Омлет натуральный	90	13,82	12,63	16,13	191,35	307
Блинчики с маслом	50	2,41	6,13	18,90	156,16	547
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	337	17,30	18,89	51,26	399,85	
Всего за день:	1344	41,77	47,55	203,48	1 398,21	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	177
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	268
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	360	10,37	11,17	39,54	315,96	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,44	1,48	2,56	27,60	33
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,59	3,99	17,51	166,14	147
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	50	9,68	17,10	13,87	187,41	161
Макаронные изделия отварные	120	1,04	2,10	31,09	100,26	297
Соус томатный с овощами	30	0,33	1,86	2,04	25,09	462
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	587	15,60	26,78	96,93	612,80	
Полдник						
Оладьи из печени по-купецки	80	6,67	3,12	25,66	165,23	404
Соус сметанный	20	0,27	1,31	0,49	17,56	408
Творожники песочные	50	5,46	2,04	20,29	182,21	596
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	347	13,50	6,60	62,82	418,05	
Всего за день:	1394	42,37	47,05	203,49	1 400,81	



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,05	4,51	13,71	112,37	271
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	508
Итого за прием пищи:	355	8,62	10,01	34,08	282,25	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	0,60	2,70	2,68	37,96	6
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	160	5,16	2,61	22,72	169,67	150
Запеканка рыбно-рисовая	55	7,89	15,42	25,01	187,59	70
Картофельное пюре	110	2,11	3,20	29,92	143,65	434
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	531
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	552	18,66	24,20	114,14	654,30	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	80	10,08	5,03	7,95	191,25	327
Молоко стужённое	8	0,49	0,58	3,77	22,27	490
Булочка "Нежная"	50	3,65	6,38	28,91	187,47	579
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Итого за прием пищи:	318	14,30	11,99	45,86	422,74	
Всего за день:	1325	42,07	46,30	203,88	1 401,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
И.В. Красникова
«21» 11 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87	272
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	360	8,13	9,38	34,50	278,31	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Овощи отварные (морковь)	40	1,01	1,08	2,80	20,10	427
Свекольник	160	4,55	5,90	17,22	161,74	136
Гуляш мясной	25/25	7,67	18,01	21,26	285,24	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,48	2,91	18,12	143,67	243
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	547	19,23	28,15	99,63	749,62	
Полдник						
Пудинг рыбный паровой	90	8,30	3,75	14,56	188,17	270
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	329	11,07	6,82	53,73	318,85	
Всего за день:	1336	41,33	46,85	203,00	1 400,78	