

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №14

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ **НА**
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

детский сад 10 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макароны отварные с сыром	120	100	6.75	4.72	7.17	5.3	42.82	36.3	192.57	139.2	206
2	Икра кабачковая (консервированная)	50	40	0.8	0.64	3.15	2.52	3.7	2.96	49	39.2	121
3	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
4	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	405	350	8.9	6.5	14.1	10.9	58.9	49.4	332.9	252.7	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	399
	итого	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2.63	1.97	6.17	4	25.47	21.75	126.38	90.45	80
2	Запеканка картофельная с мясом	150	130	6.86	5.19	10.76	8.37	38.14	35.02	276.5	248.96	291
3	Соус сметанный	30	20	0.53	0.38	1.96	1.65	2.32	1.57	30.14	23.64	354
4	Салат из белокочанной капусты	50	40	0.64	0.51	1.05	1.04	2.94	2.32	22.15	19.35	20
5	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
6	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	677	540	15.3	11.6	21.3	16.2	104.4	88.6	638.9	526.8	
полдник												
1	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	140/20	110/15	9.2	8.89	11.39	8.75	41.93	35.51	333.85	267.36	240
2	Напиток кисломолочный	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	401
	итого	340	275	14.2	13.1	15.9	12.5	49.1	41.5	429.3	346.9	
ИТОГО за целый день		1602	1315	39.3	31.9	51.5	39.7	230.4	194.5	1483.8	1195.4	

Сезон: лето-осень
День 2. Вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6.21	5.4	8.17	7.08	34.13	29.12	193.01	159.69	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	4.78	4.17	5.23	4.57	15.11	12.92	120.72	104.55	395
	итого	435	360	12.2	10.6	17.2	14.7	56.6	48.2	387.4	324.4	
второй завтрак												
1	Флоды свежые	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
	итого	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	
обед												
1	Борщ с фасолью и картофелем	200	150	4.53	2.9	3.98	3.55	19.22	13.15	135.84	100.55	63
2	Плов из отварной говядины	160	140	5.27	4	12.68	10.09	41.03	37.38	335.78	301.09	244
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0.4	0.32	0.05	0.04	1.4	1.12	7.5	6	71
4	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	627	510	13.6	10.0	17.9	14.7	89.9	74.7	626.5	527.9	
полдник												
1	Котлета рыбная запеченная	70	60	5.36	4.1	4.2	2.8	18.97	16.37	135.84	103.47	255
2	Рагу из овощей	130	110	2.43	2.02	3.12	3.07	15.78	12.6	99.69	84.88	137
3	Хлеб пшеничный	20	15	0.81	0.61	0.1	0.08	4.88	3.66	24.2	18.15	
4	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	420	365	8.7	6.8	7.4	6.0	44.7	36.7	277.4	220.6	
ИТОГО за целый день		1582	1330	34.8	27.6	42.7	35.5	202.6	170.4	1343.3	1122.4	

Сезон: лето-осень
День 3. Среда
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	7.34	6.38	8.7	7.49	37.84	32.79	211.66	177.84	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	3.42	2.48	6.44	4.8	7.39	6.15	106.37	81.95	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	445	365	10.85	8.94	15.16	12.31	50.25	42.96	335.66	273.93	
второй завтрак												
1	Флоды свежые	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
	итого	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2.61	1.77	2.47	2.33	15.81	11.38	97.85	74.62	82
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	160	6.22	5.18	11.83	9.37	38.82	36.51	352.98	309.34	302
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0.44	0.35	0.1	0.08	1.35	1.08	9	7.2	71
4	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
5	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	677	550	13.9	10.9	15.8	12.9	91.5	76.9	643.5	535.6	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	80	60	5.51	4.06	11.98	9.18	46.29	41.3	359.07	299.9	458
2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	97.2	81	401
	итого	260	210	10.7	8.4	16.5	12.9	53.9	47.6	456.3	380.9	
ИТОГО за целый день		1482	1220	35.7	28.5	47.6	38.3	207.1	178.4	1487.5	1239.9	

Сезон: лето-осень
День 4. Четверг
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5.9	5.06	8.2	7.08	36.54	29.28	201.56	158.89	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	4.78	4.17	5.23	4.57	15.11	12.92	120.72	104.55	395
	итого	435	360	11.9	10.3	17.2	14.7	59.0	48.3	396.0	323.6	
второй завтрак												
1	Плоды свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
	итого	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	
обед												
1	Суп из овощей	200	150	1.91	1.53	4.73	3.39	10.27	7.98	90.26	67.63	99
2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	4.61	2.29	4.79	2.35	12.28	11.81	106.81	69.72	247
3	Пюре картофельное	130	100	3.19	2.69	5.31	4.22	18.22	16.11	137.6	116.62	321
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0.4	0.32	0.05	0.04	1.4	1.12	7.5	6	71
5	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	677	530	13.5	9.6	16.1	11.0	70.4	60.1	489.6	380.2	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.92	76.92	213
2	Икра кабачковая	50	40	0.59	0.49	2.19	2.17	4.01	3.14	38.57	34.43	53
3	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
4	Кондитерское изделие	40	10	0.44	0.11	0.04	0.01	0.64	0.16	144.8	36.2	703
5	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	369	299	8.6	7.7	8.0	7.9	17.3	12.5	314.2	185.9	
ИТОГО за целый день		1581	1284	34.3	27.8	41.5	33.8	158.2	131.8	1251.8	939.2	

Сезон: лето-осень
День 5. Пятница
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	7	5.77	8.42	7.22	36.68	29.94	211.46	167.43	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	3.42	2.48	6.44	4.8	7.39	6.15	106.37	81.95	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	445	365	10.5	8.3	14.9	12.0	49.1	40.1	335.5	263.5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	399
	итого	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	
обед												
1	Щи зеленые	200	150	3.26	2.88	6.41	5.2	10.95	8.8	116.24	94.98	89
2	Котлета рубленая	80	60	6.06	5.46	7.43	6.26	17.35	15.65	194.1	170.13	282
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	4.57	3.27	3.78	2.81	22.78	16.27	152.42	109.94	205
4	Салат витаминный	50	40	0.57	0.45	2.06	1.05	4.15	3.49	35.54	23.57	48
5	Хлеб пшеничный	20	15	0.81	0.61	0.1	0.08	4.88	3.66	24.2	18.15	
6	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0.08	0.07	0.05	0.04	9.43	7.86	35.94	29.95	372
	итого	697	555	18.5	15.3	21.1	16.4	85.3	68.5	654.3	524.4	
полдник												
1	Крендель сахарный	70	60	7.25	6.17	6.73	6.13	41.38	36.46	257.95	228.73	460
3	Какао с молоком	200	180	5.08	4.43	5.43	4.74	14.81	12.67	118.27	102.48	397
	итого	270	240	12.3	10.6	12.2	10.9	56.2	49.1	376.2	331.2	
ИТОГО за целый день		1592	1310	42.2	35.0	48.3	39.5	208.6	172.7	1448.8	1188.2	

Сезон: лето-осень
День 1. Понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйца вареные	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.92	76.92	213
2	Каша вязкая с маслом	130	110	5.38	4.03	3.54	2.47	28.62	21.47	159.64	117.86	168
3	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
4	Кондитерское изделие	30	15	1.65	0.83	1.95	0.98	10.47	5.24	63	31.5	703
5	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	444	384	14.6	12.2	14.9	12.1	51.8	37.2	390.9	300.6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	399
	итого	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	
обед												
1	Суп картофельный с рыбой	200	150	6.41	5.33	4.52	3.42	23.72	21.86	130.14	108.33	156
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	8.69	7.61	7.39	6.58	14.06	12.6	175.79	158.14	277
3	Пюре картофельное	130	110	3.19	2.69	5.31	4.22	18.22	16.11	137.6	116.62	321
4	Салат из свеклы	50	40	0.56	0.45	2.08	1.07	3.24	2.64	38.64	25.77	33
5	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
6	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	697	560	23.5	19.6	20.7	16.4	94.8	81.1	665.9	553.3	
полдник												
1	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130/20	100/15	12.79	10.83	10.87	8.41	39.26	32.01	326.11	245.11	236
2	Плоды свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	401
	итого	400	335	18.1	15.3	15.5	12.3	57.9	48.9	473.5	374.1	
ИТОГО за целый день		1721	1429	57.0	47.9	51.3	41.0	222.5	182.3	1613.1	1297.0	

Сезон: лето-осень
День 2. Вторник
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6.21	5.4	8.17	7.08	34.13	29.12	193.01	159.69	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
3	Кофейный напиток с молком	200	180	4.78	4.17	5.23	4.57	15.11	12.92	120.72	104.55	395
	итого	435	360	12.2	10.6	17.2	14.7	56.6	48.2	387.4	324.4	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
	итого	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	
обед												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	2.07	1.65	4.45	3.4	12.1	9.06	95.03	72.06	67
2	Тефтели мясные	80	60	8.83	6.6	7.13	6.18	15.84	14.3	185.23	165.15	286
3	Соус сметанный	30	20	0.53	0.38	1.96	1.65	2.32	1.57	30.14	23.64	354
4	Картофель отварной с маслом	130	110	2.52	2.12	3.4	2.6	20.41	17.14	126.17	103.29	125
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0.44	0.35	2.07	1.06	1.65	1.34	27.36	16.63	15
6	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	707	560	17.8	13.9	20.2	15.9	80.5	66.5	611.3	501.0	
полдник												
1	Омлет с сыром	150	130	6.17	5.41	7.11	6.27	12.86	11.51	231.2	193.38	216
2	Икра кабачковая	50	40	0.59	0.49	2.19	2.17	4.01	3.14	38.57	34.43	53
3	Хлеб пшеничный	20	15	0.81	0.61	0.1	0.08	4.88	3.66	24.2	18.15	
4	Кондитерское изделие	30	20	2.25	1.5	2.94	1.96	22.32	14.88	125.1	83.4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	450	385	9.9	8.1	12.4	10.5	49.1	37.2	436.7	343.5	
ИТОГО за целый день		1692	1400	40.2	32.8	50.0	41.2	197.7	162.7	1487.5	1218.4	

Сезон: лето-осень
День 3. Среда
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	180	6.66	5.87	9.01	7.72	23.3	19.38	199.38	168.63	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	435	390	8.0	7.0	12.8	10.8	35.7	29.5	290.7	242.9	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	399
	итого	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	4.84	3.71	5.29	4.82	23.88	18.95	165.87	137.04	85
2	Плов из птицы	160	140	12.02	10.47	9.87	7.32	31.5	23.66	388.58	320.3	304
3	Салат из белокочанной капусты	50	40	0.64	0.51	1.05	1.04	2.94	2.32	22.15	19.35	20
4	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
5	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	657	530	22.1	18.3	17.6	14.3	93.9	72.9	760.3	621.1	
полдник												
1	Сырники с морковью с повидлом фруктовым	130/20	120/10	8.27	6.56	10.87	8.53	39.13	25.83	326.61	234.16	233
2	Фрукты свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	97.2	81	401
	итого	400	330	13.8	11.2	15.5	12.4	58.2	43.0	475.8	364.7	
ИТОГО за целый день		1672	1400	44.8	37.1	46.1	37.6	205.7	160.4	1609.6	1297.7	

Сезон: лето-осень
День 4. Четверг
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	6.61	5.02	7.68	7.11	23.28	15.31	188.08	143.89	93
2	Бутерброд с сыром	45	35	3.42	2.48	6.44	4.8	7.39	6.15	106.37	81.95	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	4.78	4.17	5.23	4.57	15.11	12.92	120.72	104.55	395
	итого	445	365	14.8	11.7	19.4	16.5	45.8	34.4	415.2	330.4	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	368
	итого	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.5	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5.82	4.38	3.97	3.85	20.05	15.18	138.56	112.83	81
2	Голубцы ленивые с соусом	190	135	7.49	6.68	12.55	10.68	26.91	20.78	284.18	226.35	298/355
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0.44	0.35	0.1	0.08	1.35	1.08	9	7.2	71
4	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.24	0.2	0.01	0.01	12.48	10.3	51.58	42.51	376
	итого	657	505	17.1	14.2	17.9	15.6	76.5	60.1	579.2	466.6	
полдник												
1	Шницель рыбный	80	60	5.11	4.72	4.58	3.97	16.75	14.66	129.12	105.6	258
2	Салат из свеклы	50	40	0.56	0.45	2.08	1.07	3.24	2.64	38.64	25.77	33
3	Хлеб пшеничный	20	15	0.81	0.61	0.1	0.08	4.88	3.66	24.2	18.15	
4	Кондитерское изделие	30	20	1.65	1.1	1.95	1.3	10.47	6.98	63	42	703
5	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	380	315	8.2	7.0	8.7	6.4	40.4	32.0	272.6	205.7	
ИТОГО за целый день		1582	1280	40.4	33.0	46.1	38.7	174.1	137.3	1318.9	1052.1	

Сезон: лето-осень
День 5. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная вязкая	200	150	6.32	5.84	7.69	7.32	26.27	23.38	196.15	180.23	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	1.25	1.03	3.78	3.03	7.36	6.13	73.7	60.17	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.09	0.08	0.02	0.02	5.02	4.02	17.63	14.14	392
	итого	435	360	7.7	7.0	11.5	10.4	38.7	33.5	287.5	254.5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	399
	итого	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	
обед												
1	Свекольник	200	150	4.2	2.73	6.64	5.37	13.43	10.65	136.61	107.01	58
2	Жаркое по-домашнему	180	150	7.62	5.05	10.88	8.5	28.93	26.67	264.96	225.2	276
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0.4	0.32	0.05	0.04	1.4	1.12	7.5	6	71
4	Хлеб пшеничный	30	20	1.22	0.81	0.15	0.1	7.32	4.88	36.3	24.2	
5	Хлеб ржаной	37	30	3.15	2.55	1.22	0.99	15.73	12.75	95.83	77.7	
6	Компот из свежих плодов	180	150	0.08	0.07	0.05	0.04	9.43	7.86	35.94	29.95	372
	итого	677	540	16.7	11.5	19.0	15.0	76.2	63.9	577.1	470.1	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	6.71	5.62	7.59	5.29	37.49	32.78	247.59	203.22	469
2	Какао с молоком	200	180	5.08	4.43	5.43	4.74	14.81	12.67	118.27	102.48	397
	итого	270	240	11.8	10.1	13.0	10.0	52.3	45.5	365.9	305.7	
ИТОГО за целый день		1562	1290	37.0	29.3	43.7	35.6	185.2	157.9	1313.3	1099.3	
Итого за весь период		16068	13258	405.73	330.89	468.79	380.85	1992	1648.5	14357.52	11649.51	
Итого среднее значение				40.6	33.1	46.9	38.1	199.2	164.9	1435.8	1165.0	