

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ ЦРР - ДС №36
«Ласточка» г. Светлоград

Подорожко В.К.
Приказ № 61 «24 » февраля 2025год

10-ти дневное МЕНЮ для детей с 3 до 7 лет С 10,5 часовым пребыванием детей

Разработано на основании:

1. Санитарно эпидемиологических правил и норм Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп Населения в Российской Федерации
3. Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.ДеЛи плюс, 2016г. – 640 ст.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №9 от 22.02.2024 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32

			Масло сливочное	1,8	1,8									
			Мука пшеничная	1,8	1,8									
			Морковь	3	2,4									
			Лук репчатый	1,4	0,8									
			Петрушка (корень)	0,5	0,4									
			Томатное пюре	6	6									
			Масло сливочное	0,6	0,6									
			Сахар	0,4	0,4									
			Соль	-	0,4	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	0,008	0,007	6,35	0,193
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93								
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Вода	182,7	182,7									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	ИТОГО ОБЕД					18,36	15,52	93,17	581,26	12,26	0,185	0,152	94,49	3,93
ПОЛДНИК														
416	Какао с молоком	200	Какао порошок	2	2									
			Сахар	11	11									
			Молоко	122	122									
			Вода	89	89	3,67	3,19	15,82	119	1,43	0,05	0,17	137	0,43
1	Бутерброд с повидлом	40/10	Масло сливочное	10	10									
			Хлеб пшеничный	40	40	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
	ИТОГО ПОЛДНИК					7,54	4,99	31,41	202	0,81	0,118	0,198	152,35	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					42,41	44,08	209,01	1474,48	30,61	0,695	1,3	508,00	10,163

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe		
ЗАВТРАК																
227	Яйца вареные	40	Яйца (в шт.)	1	40	2,39	2,16	0,13	29,6	0	0,14	0,08	10,3	0,47		
55	Икра свекольная	150	Свекла	153,15	120											
			Лук репчатый	29,4	24,75											
			Томатное пюре	41,25	41,25											
			Масло растительное	7,5	7,5											
			Сахар	1,8	1,8	1,35	7,05	8,88	104,4	8,28	0,039	0,039	27,24	0,912		
3	Бутерброды с сыром	30/10/ 5	Сыр российский.	10,6	10,0											
			Масло сливочное	5	5											
			Хлеб пшеничный	30	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	96,1	0,71		
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка №410,(мл)	30	30											
			чай	0,3	0,3											
			Вода	150	150	0,06	0,02	9,46	33,6	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27		
			Сахар,	10	10											
	ИТОГО ЗАВТРАК					17,63	16,04	55,54	465,6	1,6	0,14	0,26	269,5	2,31		
2-ой ЗАВТРАК																
386	Фрукты	100	Яблоки	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20		
ОБЕД																
82	Рассольник ленинградский	200	Картофель	80	60											
			Крупа рисовая	5,6	5,6											
			Морковь	9,6	8											
			Лук репчатый	4,8	4											
			Огурцы соленые	16	12											
			Масло растительное	2,4	2,4											
			Масло сливочное	2,4	2,4											
			Бульон или вода	152	152	1,6	4,9	13,54	97,4	6,03	0,097	0,06	19,92	0,75		

229	<i>Печень по - строгоновски</i>	80	Печень	77	74,7										
			Вода	8	8										
			Сметана	20	20										
			Лук репчатый	17	15										
			Мука пшеничная	1,3	1,3										
			Масло растительное	6,6	6,6	10,14	11,04	12,3	175	0,55	0,07	0,09	28,8	0,84	
179	<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом</i>	150/5	Пшено	50	50										
			Масло сливочное	5	5	5,68	4,36	27,25	181	0	0,12	0,072	5,00	1,844	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56	
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45										
			Сахар	14,4	14,4										
			Вода	182,7	182,7										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54	
10	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93									
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					15,25	9,53	76,26	463,88	11,91	0,266	0,198	82,35	4,35	
ПОЛДНИК															
420	<i>Ряженка</i>	200	ряженка	210	200 ¹	5,07	4,52	8,4	94,44	2,28	0,08	0,25	210,0	0,18	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	Батон йодированный	50	50	3,38	1,16	24,9	119,5	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					7,95	5,23	32,46	204,5	0,025	0,15	0,03	37,29	1,9	
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					55,77	35,8	207,76	1553,14	18,585	0,716	1,362	398,99	10,89	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК														
182	<i>Каша вязкая молочная гречневая</i>	180	Крупа гречневая	44	44									
			Молоко	90	90									
			Вода	130	130									
			Сахар	6,2	6,2									
			Масло сливочное	5	5	6,21	5,28	27,9	153	0,00	0,15	0,08	12,1	3,3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8
416	<i>Какао с молоком</i>	200	Какао порошок	2	2									
			Сахар	11	11									
			Молоко	122	122									
			Вода	89	89	3,67	3,19	15,82	119	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					6,94	13,02	39,02	450,93	15,29	0,196	0,234	195,35	1,5
2-ой ЗАВТРАК														
386	<i>Фрукты</i>	100	Яблоки	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
ОБЕД														
88	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	Картофель	80	60									
			Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	8	8									
			Морковь	10	8									
			Лук репчатый	9,6	8									
			Масло растительное	2	2									
			Бульон или вода	140	140	2,15	2,27	13,71	83,8	8,0	0,10	0,06	131,2	6,6
306	<i>Биточки рубленые из птицы паровые</i>	70	Бройлер-цыпленок	81	51									
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8									
			Лук репчатый	15	12,8									
			Масло сливочное	3	3									
			Вода	8	8	10,38	9,45	11	169	1,04	0,05	0,055	25,8	2,1

144	<i>Пюре картофельное</i>	150	Картофель	171	128,4										
			Молоко или вода	23,7	22										
			Масло сливочное	5,2	5,2	3,9	9,36	23,29	152,5	21	0,13	0,09	25,8	1,13	
372	<i>Соус сметанный с томатом</i>	30	Сметана	7,5	7,5										
			Мука пшеничная	2,5	2,5										
			Томат пюре	2	2										
			Вода	22,5	22,5										
			Соль		0,2	0,42	0,3	1,76	8,2	0,1	0,006	0,009	8,19	0,06	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56	
10	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93									
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21	
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45										
			Сахар	14,4	14,4										
			Вода	182,7	182,7										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54	
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					22,51	18,83	105,93	683,06	7,34	0,414	0,244	94,14	7,35	
ПОЛДНИК															
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40/15	Хлеб пшеничный	50	50	3,3	10,75	39,18	119,5	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
			Повидло	15	15										
414	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	Кофейный напиток	3	3										
			Сахар	10	10										
			Молоко	90	90										
			Вода	108	108	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12	
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					7,87	14,82	46,74	317,5	2,05	0,118	0,248	195,9	0,76	
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					57,72	67,07	277,49	1563,49	34,68	1,704	1,694	624,49	12,81	

			Бульон или вода	160	160	1,7	4,82	66,8	77,0	20,04	0,002	0,003	50,02	0,66		
289	Рагу из птицы	150	бройлер-цыпленок	153,6	108,8											
			Масло растит.	3,2	3,2											
			Картофель	128,4	96											
			Лук репчатый	14,4	12											
			Морковь	25,2	20,4											
			Масло сливочн	4,8	4,8											
			Мука пшенич.	1,2	1,2											
			Томат. пюре	7,2	7,2	17,94	2	21	23,7	354,9	19,7	0,23	0,14	72,6	6,4	
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93										
						1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21			
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56		
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Вода	182,7	182,7											
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54		
	ИТОГО ОБЕД					23,4	18,47	85,5	686,4	48,13	0,423	1,041	235,78	6,371		
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	70	Плюшка	70	70	3,38	1,16	24,9	219,5	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6		
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3											
			Сахар	10	10											
			Молоко	90	90											
			Вода	108	108	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12		
	ИТОГО ПОЛДНИК					7,95	8,72	32,46	332,83	2,05	0,11	0,34	250,5	0,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					50,01	49,59	168,43	1665,23	52,31	0,713	1,678	785,52	8,674		

			Масло растительное	4	4	5,4	2,85	2,85	79,2	1,25	0,04	0,03	16,8	0,34		
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша гречневая	69	69											
			Масло сливочное	5,5	5,5	8,57	5,79	38,52	240	21	0,154	0	41,07	1,12		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56		
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Вода	182,7	182,7											
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54		
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93										
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21		
	ИТОГО ОБЕД					18,18	56,94	78,05	486,1	34,06	0,517	1,11	229,48	6,536		
ПОЛДНИК																
244 243	Вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипячённой	140/1 5	Творог	125,5	123											
			Мука пшеничная	17,25	17,25											
			Сахар	9	9											
			Яйца	5,7	5,7											
			Масло сливочное	5	5											
			Соль	0,2	0,2											
			Сметана	15	15	22,23	7,29	23	327	0,29	0,09	0,33	143	0,87		
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2											
			Сахар	10	10											
			Молоко	110	110											
			Вода	80	80	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,14	137	0,43		
	ИТОГО ПОЛДНИК					25,29	9,95	36,18	434,17	1,48	0,13	0,47	257,17	1,23		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					58,15	103,3	218,14	1683,13	35,952	0,791	1,649	677,47	10,94		

			Лук репчатый	8	6,4									
			сахар	1,9	1,9									
			Масло растительное	4	4	5,4	2,85	2,85	79,2	1,25	0,04	0,03	16,8	0,34
144	Пюре картофельное	150	Картофель	171	128,4									
			Молоко или вода	23,7	22									
			Масло сливочное	5,2	5,2	3,9	9,36	23,29	152,5	21	0,13	0,09	25,8	1,13
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93								
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Вода	182,7	182,7									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	ИТОГО ОБЕД					22,28	13,79	93,75	586,85	14,28	0,345	1,021	124,27	5,13
ПОЛДНИК														
199	Каша жидкая молочная пшеничная	150	Крупа пшеничная	30	30									
			Молоко	75	75									
			Вода	108,7	108,7									
			Сахар	6	6									
			Масло сливочное	6	6	4,73	4,73	29	177,6	0,00	0,09	0,03	19,27	2,02
411	Чай с сахаром	150/7	Чай-заварка №410, (мл)	20	20									
			Сахар,	7	7									
			Вода	130	130	0,05	0,017	7,88	28	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35	6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					37,4	34,46	169,98	1492,89	28,03	0,435	1,281	207,45	10,78

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша вязкая молочная рисовая	180	Крупа рисовая	40	40									
			Масло сливочное	5	5									
			сахар	5	5									
			Молоко	90	90									
			Вода	64	64	3,22	5,5	33,6	196,5	0,00	0,02	0,02	6,3	0,47
1	Бутерброд с маслом	40/10	Масло сливочное	10	10									
			Хлеб пшеничный	40	30	4,8	6,08	14	155,6	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3									
			Сахар	10	10									
			Молоко	90	90									
			Вода	108	108	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
	ИТОГО ЗАВТРАК					8,67	11,2	50,44	443,1	1,03	0,25	0,25	205,53	4,02
2-ой ЗАВТРАК														
386	Фрукты	100	Яблоки	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
ОБЕД														
95	Суп с рыбными консервами	200	Картофель	74,6	56									
			Консервы рыбные в соб. Соку	32	32									
			Морковь	16	12,8									
			Лук репчатый	7,6	6,4									
			Крупа рисовая	4	4									
			Масло сливочное	3	3									
			Бульон или вода:	160	160	8,6	8,4	14,33	167,35	9,1	0,1	0,145	45,3	1,265
	Вареники	150	Мука пшеничная	42,75	42,75									

	картофельные с маслом		Яйца	6,25	6,25									
			Соль	1	1	17,29	7,57	31,37	262,5	0,31	0,15	0,15	25,1	1,15
			Картофель	94	68									
			Лук репчатый	16,5	15									
			Масло растительное	5	5									
			Масло сливочное	5	5	12,24	2,37	72	358,6	0	0,12	2,33	40,18	2,5
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93								
						1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Вода	182,7	182,7									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	ИТОГО ОБЕД					22,46	22,07	76,04	591,93	7,5	0,236	0,207	107,25	4,753
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	70	Батон йодированный	70	70	3,38	1,16	24,9	119,5	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
420	Ряженка	180	ряженка	188	180 ¹	5,07	4,52	8,4	94,44	2,28	0,08	0,25	210,0	0,18
	ИТОГО ПОЛДНИК					7,95	5,23	32,46	204,5	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					54,76	51,77	218,81	1570,15	14,86	0,755	1,663	568,85	18,76

			Морковь	15	12											
			Лук репчатый	12	10,5											
			Томатная паста	7,5	7,5											
			Крупа рисовая	35	35	21,9	25,3	35,8	459	4,62	0,16	0,09	38	4,8		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56		
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Вода	182,7	182,7											
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54		
10	Овощи натуральные соленые или свежие	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93										
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21		
	ИТОГО ОБЕД					31,38	31,28	113,33		860,35	23,85	0,351	1,076	137,2 2	6,38	
ПОЛДНИК																
432	Оладьи с повидлом	70/15	Мука пшеничная	38,9	38,9											
431			Яйцо	3	3											
			Молоко или вода	38,9	38,9											
			Соль	0,54	0,54											
			Дрожжи (прессованные)	0,84	0,84											
			сахар	1,02	1,02											
			Масло растительное	3	3											
			повидло	15	15	6,56	4,06	24,98	166	0,24	0,09	0,08	51,1	0,85		
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3											
			Сахар	10	10											
			Молоко	90	90											
			Вода	108	108	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12		
	ИТОГО ПОЛДНИК					9,93	6,07	36,95	241,83	2,29	0,16	0,31	240,1	1,01		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					53,72	51,06	197,9	1515,83	48,175	0,743	1616	573,54	9,95		

			Масло сливочное	5,2	5,2	3,39	53,35	20,52	152,5	21	0,154	0,12	41,07	1,12		
366	<i>Соус томатный</i>	40	Бульон или вода	-	40											
			Масло сливочное	1,8	1,8											
			Мука пшеничная	1,8	1,8											
			Морковь	3	2,4											
			Лук репчатый	1,4	0,8											
			Петрушка (корень)	0,5	0,4											
			Томатное пюре	6	6											
			Масло сливочное	0,6	0,6											
			Сахар	0,4	0,4											
			Соль	-	0,4	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	0,008	0,007	6,35	0,193		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8		
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	Хлеб окский	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,074	0,03	14	1,56		
10	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	50	Овощи натуральные соленые или свежие	77	50	0,93										
							1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21		
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	Фрукты сушеные (смесь)	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Вода	182,7	182,7											
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54		
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					16,59	49,31	80,65	497,6	28,62	0,297	0,196	111,95	3,936		
ПОЛДНИК																
227	<i>Яйца вареные</i>	40	Яйца (в шт.)	1	40	2,39	2,16	0,13	29,6	0	0,14	0,08	10,3	0,47		
57	<i>Икра кабачковая</i>	70	Икра кабачковая	73	70	1,96	7,72	12,55	126,56	12,53	0,04	0,07	65,3	1,12		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,28	94,6	0,00	0,064	0,024	9,2	0,8		
411	<i>Чай с сахаром</i>	180	Чай-заварка №410, (мл)	30	30											
			чай	0,2	0,2											
			Сахар,	10	10											
			Вода	150	150	0,06	0,02	9,46	33,6	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27		
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					6,35	9,177	46,35	292,51	0,085	0,06	0,06	109,21	1,13		
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					31,76	71,87	167,32	1648,14	322	0,407	0,516	293,45	6,776		