

Утверждаю



## Перспективное десятидневное меню МАОУ ДД МШВ НШ-ДС с.Бессоновка

для детей 1,5 -3 лет

Сезон: осень, зима

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду. 10 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.    |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|
|                         |                             |           | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |
| Неделя 1                |                             |           |                       |       |        |                                   |           |
| День 1                  |                             |           |                       |       |        |                                   |           |
| Завтрак                 | Суп молочный с крупой       | 150       | 3,61                  | 3,81  | 12,62  | 99                                | 94        |
|                         | Чай с сахаром               | 150/7     | 0,04                  | 0,01  | 6,99   | 28                                | 392       |
|                         | Масло сливочное             | 7         | 0,056                 | 5,07  | 0,09   | 46                                | 6         |
|                         | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |
| Итого за завтрак        |                             | 344       | 11,92                 | 13,19 | 68,83  | 244 (17,4%)                       |           |
| Второй завтрак          |                             |           |                       |       |        |                                   |           |
| Итого за второй завтрак | Яблоко                      | 100       | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44                                | 399       |
|                         |                             | 100       | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44 (3,1 %)                        |           |
| Обед                    |                             |           |                       |       |        |                                   |           |
|                         | Суп с рыбными консервами    | 180       | 6,2                   | 6     | 10,3   | 120                               | 87        |
|                         | Котлеты рубленые из птицы   | 60        | 11,66                 | 2,75  | 9,98   | 111                               | 305       |
|                         | Макаронные изделия отварные | 120       | 1,98                  | 3,31  | 9,49   | 79                                | 317       |
|                         | Кисель                      | 150       | 1,02                  | 0     | 21,76  | 87                                | 274Пермь  |
|                         | Хлеб ржаной                 | 40        | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |
|                         | Итого за обед               | 550       | 23,5                  | 12,54 | 64,89  | 524 (37,4%)                       |           |
| Полдник                 |                             |           |                       |       |        |                                   |           |
| Итого за полдник        | Булочка домашняя            | 50        | 3,64                  | 6,26  | 26,96  | 179                               | 469       |
|                         | Какао с молоком             | 150       | 3,15                  | 2,72  | 12,96  | 89                                | 397       |
| Всего за день           |                             | 1194      | 42,61                 | 35,11 | 183,44 | 1080 (77%)                        |           |

Возрастная категория: 1,5-3  
 Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда      | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.        |           |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-----------|
|                      |                                   |                | Б                     | Ж     | У      |                                   |               |           |
| Неделя 1             |                                   |                |                       |       |        |                                   |               |           |
| День 2               |                                   |                |                       |       |        |                                   |               |           |
| Завтрак              | Каша овсяная(Геркулес) с сахаром  | 160            | 3,69                  | 5,40  | 22,56  | 154                               | 185           |           |
|                      | Чай с лимоном                     | 150/7/3,5      | 0,07                  | 0,01  | 7,1    | 29                                | 393           |           |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1     |           |
| Итого завтрак        |                                   | 350,5          | 6,04                  | 5,65  | 44,42  | 253,8 (18,1 %)                    |               |           |
| Второй Завтрак       | Банан                             | 100            | 1,5                   | 0,5   | 21     | 95                                | 368           |           |
| Итого второй завтрак |                                   | 100            | 1,5                   | 0,5   | 21     | 95 (6,8%)                         |               |           |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы          | 40             | 0,3                   | 2,4   | 1      | 27                                | 33            |           |
|                      | Суп картофельный с пшенной крутой | 180            | 1,6                   | 2     | 10,3   | 66                                | 80            |           |
|                      | Суфле из рыбы                     | 60             | 9,7                   | 4,63  | 2,44   | 90                                | 268           |           |
|                      | Пюре картофельное                 | 120            | 2,45                  | 3,84  | 16,35  | 110                               | 321           |           |
|                      | Компот из сушеных фруктов         | 150            | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376           |           |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40             | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3       |           |
|                      | Итого обед                        |                | 590                   | 17,02 | 13,37  | 64,28                             | 435,4 (31,1%) |           |
|                      | Полдник                           | Хлеб пшеничный | 30                    | 2,28  | 0,24   | 14,76                             | 71            | 6.1.3.2.1 |
|                      | Омлет натуральный                 | 65             | 5,73                  | 11,04 | 1,1    | 127                               | 236           |           |
|                      | Кофейный напиток с молоком        | 150            | 2,34                  | 2     | 1,63   | 70                                | 395           |           |
| Итого за полдник     |                                   | 245            | 10,35                 | 13,28 | 17,49  | 267,8 (19,1%)                     |               |           |
| Всего за день        |                                   | 1285,5         | 34,91                 | 32,80 | 147,19 | 1052 (75,1 %)                     |               |           |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рел.    |
|----------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|
|                      |                                         |           | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |
| Неделя 1             |                                         |           |                       |       |        |                                   |           |
| День 3               |                                         |           |                       |       |        |                                   |           |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями    | 150       | 5,20                  | 4,70  | 17,00  | 130,50                            | 93        |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |
|                      | Какао с молоком                         | 150       | 3,15                  | 2,72  | 12,96  | 89                                | 397       |
| Итого завтрак        |                                         | 330       | 10,63                 | 7,66  | 44,72  | 290,3 (20,7%)                     |           |
| Второй завтрак       | Яблоко                                  | 100       | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44                                | 399       |
| Итого второй завтрак |                                         | 100       | 0,4                   | 0,4   | 9,8    | 44 (3,1%)                         |           |
| Обед                 | Салат из моркови с сахаром              | 40        | 0,5                   | 0,04  | 4,65   | 21                                | 41        |
|                      | Щи из св капусты с картофе              | 180       | 2                     | 4,5   | 6,5    | 61                                | 67        |
|                      | Курица, тушеная в соусе № 354 с овощами | 180       | 9,09                  | 6,5   | 16,49  | 161                               | 302       |
|                      | Компот из сушеных фруктов               | 150       | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376       |
|                      | Хлеб ржаной                             | 40        | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |
| Итого обед           |                                         | 590       | 14,56                 | 11,54 | 61,83  | 534 (38,1%)                       |           |
| Полдник              | Пудинг из творога с рисом               | 50        | 7,37                  | 4,72  | 9,96   | 112                               | 236       |
|                      | Чай с сахаром                           | 150/7     | 0,04                  | 0,01  | 6,99   | 28                                | 392       |
| Итого полдник        |                                         | 250       | 7,41                  | 4,73  | 16,95  | 199 (14,2%)                       |           |
| Всего за День        |                                         | 1270      | 33,00                 | 24,33 | 133,30 | 1067,3 (76,2%)                    |           |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду. 10 часов

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.    |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|
|                                |                                          |             | Б                     | Ж            | У             |                                   |           |
| Неделя 1                       |                                          |             |                       |              |               |                                   |           |
| День 4                         |                                          |             |                       |              |               |                                   |           |
| Завтрак                        | Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом | 160         | 3,46                  | 4,57         | 24,70         | 154                               | 185       |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 71                                | 6.1.3.2.1 |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 2,34                  | 2            | 1,63          | 70                                | 395       |
|                                | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>340</b>  | <b>8,08</b>           | <b>6,81</b>  | <b>41,09</b>  | <b>348 (24,9%)</b>                |           |
| Второй завтрак                 | Банан                                    | 100         | 1,5                   | 0,5          | 21            | 95                                | 368       |
| <b>Итого зв второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>1,50</b>           | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>95 (6,8 %)</b>                 |           |
| Обед                           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40          | 0,56                  | 2,03         | 3,61          | 35                                | 20        |
|                                | Суп картофельный с бобовыми              | 180         | 4                     | 3,8          | 11,8          | 97                                | 81        |
|                                | Фрикадельки из птицы                     | 60          | 9,43                  | 9,65         | 6,98          | 164                               | 308       |
|                                | Рагу овощное с соусом №348               | 120         | 2,2                   | 4,8          | 12,7          | 103                               | 344       |
|                                | Компот из сушеных фруктов                | 150         | 0,33                  | 0,02         | 20,83         | 85                                | 376       |
|                                | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64                  | 0,48         | 13,36         | 70                                | 6.3.5.3   |
|                                | <b>Итого обед</b>                        | <b>590</b>  | <b>19,16</b>          | <b>20,78</b> | <b>69,28</b>  | <b>479,1 (34,2 %)</b>             |           |
|                                | Полдник                                  | 65          | 4,56                  | 4,06         | 27,75         | 166                               | 449       |
| Итого за полдник               | Олады                                    | 150         | 1,02                  | 0            | 21,76         | 87                                | 274Пермь  |
|                                | Кисель                                   | 215         | 5,58                  | 4,06         | 49,51         | 289 (20,6%)                       |           |
| <b>Всего за день</b>           |                                          | <b>1245</b> | <b>34,32</b>          | <b>32,15</b> | <b>180,88</b> | <b>1211,1 (86,5 %)</b>            |           |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду. 10 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда        | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.    |     |
|-------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|-----|
|                         |                                             |                  | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |     |
| Неделя 1                |                                             |                  |                       |       |        |                                   |           |     |
| Ндень 5                 |                                             |                  |                       |       |        |                                   |           |     |
| Завтрак                 | Каша манная                                 | 160              | 3,40                  | 3,96  | 27,83  | 161                               | 185       |     |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30               | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |     |
|                         | Чай с сахаром                               | 150/7            | 0,04                  | 0,01  | 6,99   | 28                                | 392       |     |
| Итого завтрак           |                                             | 262              | 5,72                  | 4,21  | 49,58  | 260 (18,6%)                       |           |     |
| Второй завтрак          | Яблоко                                      | 100              | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44                                | 399       |     |
| Итого за второй завтрак |                                             | 100              | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44 (3,1%)                         |           |     |
| Обед                    | Винегрет овощной с луком<br>репчатым        | 40               | 0,55                  | 2,47  | 3,38   | 38                                | 45        |     |
|                         | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 180              | 1,9                   | 2,1   | 12,3   | 75                                | 82        |     |
|                         | Котлеты рыбные<br>любительские              | 60               | 8,98                  | 2,68  | 5,84   | 83                                | 256       |     |
|                         | Каша рассыпчатая<br>рисовая                 | 120              | 2,9                   | 3,5   | 30     | 144                               | 313       |     |
|                         | Компот из сушеных<br>фруктов                | 150              | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376       |     |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 40               | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |     |
|                         | Итого обед                                  | 590              | 17,3                  | 11,25 | 85,71  | 436 (31,1%)                       |           |     |
|                         | Полдник                                     | Печенье домашнее | 60                    | 3     | 13,1   | 33,1                              | 266,7     |     |
|                         |                                             | Какао с молоком  | 150                   | 3,15  | 2,72   | 12,96                             | 89        | 397 |
| Итого полдник           |                                             | 210              | 6,15                  | 15,82 | 46,06  | 355,7 (25,4%)                     |           |     |
| Всего за день           |                                             | 1162             | 29,57                 | 31,68 | 191,15 | 1097,7 (78,3%)                    |           |     |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда        | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.       |     |
|-------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|-----|
|                         |                             |                  | Б                     | Ж     | У      |                                   |              |     |
| Неделя 2                |                             |                  |                       |       |        |                                   |              |     |
| День 1                  |                             |                  |                       |       |        |                                   |              |     |
| Завтрак                 | Суп молочный с крупой       | 150              | 3,61                  | 3,81  | 12,62  | 99                                | 94           |     |
|                         | Хлеб пшеничный              | 30               | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1    |     |
|                         | Масло сливочное             | 7                | 0,056                 | 5,07  | 0,09   | 46                                | 6            |     |
|                         | Чай с лимоном               | 150/7/3,5        | 0,07                  | 0,01  | 7,1    | 29                                | 393          |     |
| Итого за завтрак        |                             | 347,5            | 6,02                  | 9,13  | 34,57  | 245,3 (17,5 %)                    |              |     |
| Второй завтрак          | Банан                       | 100              | 1,5                   | 0,5   | 21     | 95                                | 368          |     |
| Итого ща второй завтрак |                             | 100              | 1,50                  | 0,50  | 21,00  | 95 (6,8 %)                        |              |     |
| Обед                    | Борщ с картофелем           | 180              | 1,5                   | 3,6   | 10,2   | 79,2                              | 58           |     |
|                         | Котлеты рубленые из птицы   | 60               | 11,66                 | 2,75  | 9,98   | 111                               | 305          |     |
|                         | Макаронные изделия отварные | 120              | 1,98                  | 3,31  | 9,49   | 79                                | 317          |     |
|                         | Компот из сушеных фруктов   | 150              | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376          |     |
|                         | Хлеб ржаной                 | 40               | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3      |     |
|                         | Итого обед                  |                  | 550                   | 18,11 | 10,16  | 63,86                             | 480 (34,3 %) |     |
|                         | Полдник                     | Булочка домашняя | 50                    | 3,64  | 6,26   | 26,96                             | 179          | 469 |
| Итого полдник           | Кисель                      | 150              | 4,05                  | 3,75  | 16,2   | 81                                | 274 Пер      |     |
|                         |                             | 200              | 7,69                  | 10,01 | 43,16  | 260 (18,6 %)                      |              |     |
| Всего за день           |                             | 1197,5           | 33,32                 | 29,80 | 162,59 | 1080,3 (77,2 %)                   |              |     |

Возрастная категория: 1,5-3  
 Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда      | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.    |           |
|------------------|----------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|-----------|
|                  |                                        |                   | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |           |
| Неделя 2         |                                        |                   |                       |       |        |                                   |           |           |
| День 2           |                                        |                   |                       |       |        |                                   |           |           |
| Завтрак          | Пудинг из творога<br>запеченный        | 65                | 7,57                  | 5,38  | 12,17  | 127                               | 235       |           |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30                | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |           |
|                  | Кофейный напиток с<br>молоком          |                   |                       |       |        |                                   |           |           |
|                  | Итого завтрак                          | 150               | 2,34                  | 2     | 1,63   | 70                                | 395       |           |
| Второй завтрак   | Яблоко                                 | 245               | 12,19                 | 7,62  | 28,56  | 267,8 (19,1 %)                    |           |           |
| Итого II завтрак |                                        | 100               | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44                                | 399       |           |
| Обед             |                                        | 100,00            | 0,40                  | 0,40  | 9,80   | 44 (3,1%)                         |           |           |
|                  | Салат из свежкы с<br>солеными огурцами | 40                | 0,58                  | 2,44  | 6,67   | 35                                | 36        |           |
|                  | Рассольник<br>ленинградский            | 180               | 1,4                   | 3,7   | 12,2   | 88                                | 76        |           |
|                  | Курица в соусе с<br>томатом            | 100               | 28,78                 | 34,7  | 4,53   | 445                               | 210       |           |
|                  | Овощи отварные с<br>маслом             | 120               | 2,17                  | 3,1   | 4,23   | 54                                | 320       |           |
|                  | Компот из сушеных<br>фруктов           | 150               | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376       |           |
|                  | Хлеб ржаной                            | 40                | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |           |
|                  | Итого обед                             | 630               | 35,9                  | 44,44 | 61,82  | 500 (35,7%)                       |           |           |
|                  | Полдник                                | Хлеб пшеничный    | 30                    | 2,28  | 0,24   | 14,76                             | 71        | 6.1.3.2.1 |
|                  |                                        | Омлет натуральный | 65                    | 5,73  | 11,04  | 1,1                               | 127       | 236       |
|                  |                                        | Чай с сахаром     | 1507                  | 0,04  | 0,01   | 6,99                              | 28        | 392       |
| Итого полдник    |                                        | 245,00            | 8,05                  | 11,29 | 22,85  | 286 (20,4%)                       |           |           |
| Всего за день    |                                        | 1220,00           | 56,54                 | 63,75 | 123,03 | 1098 (78,4 %)                     |           |           |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № реч.    |
|------------------|----------------------------|-----------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|
|                  |                            |           | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |
| Неделя 2         |                            |           |                       |       |        |                                   |           |
| День 3           |                            |           |                       |       |        |                                   |           |
| Завтрак          | Суп молочный с крупой      | 150       | 3,61                  | 3,81  | 12,62  | 99                                | 94        |
|                  | Чай с сахаром              | 150/7     | 0,04                  | 0,01  | 6,99   | 28                                | 392       |
|                  | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |
|                  |                            | 10        | 0,08                  | 7,25  | 0,13   | 66                                | 6         |
| Итого завтрак    |                            | 190       | 6,01                  | 11,31 | 34,50  | 325,1 (23,2%)                     |           |
| Второй завтрак   | Банан                      | 100       | 1,5                   | 0,5   | 21     | 95                                | 368       |
| Итого II завтрак |                            | 100       | 1                     |       | 20,2   | 95 (6,1%)                         | 399       |
| Обед             | Салат из моркови с сахаром | 40        | 0,5                   | 0,04  | 4,65   | 21                                | 41        |
|                  | Щи из свежей капусты       | 180       | 1,2                   | 3,5   | 4,8    | 56                                | 66        |
|                  | Котлеты рыбные             |           |                       |       |        |                                   |           |
|                  | любительские               | 60        | 8,98                  | 2,68  | 5,84   | 83                                | 256       |
|                  | Пюре картофельное          | 120       | 2,45                  | 3,84  | 16,35  | 110                               | 321       |
|                  | Компот из сушеных фруктов  | 150       | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376       |
|                  | Хлеб ржаной                | 40        | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |
| Итого обед       |                            | 590       | 16,1                  | 10,56 | 65,83  | 441 (31,5%)                       |           |
| Полдник          | Кекс "Лимонный"            | 70        | 4,9                   | 11,73 | 38,92  | 257                               |           |
| Итого полдник    | Чай с молоком              | 150       | 2,65                  | 2,33  | 11,31  | 77                                | 394       |
|                  |                            | 220       | 7,55                  | 14,06 | 50,23  | 333,9                             |           |
|                  |                            | 440       | 15,1                  | 28,12 | 100,46 | 322,8 (23,1%)                     |           |
| Всего за день    |                            | 1320      | 38,21                 | 49,99 | 220,99 | 1179,9 (84,3 %)                   |           |

Возрастная категория: 1,5-3

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.    |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|-----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|
|                      |                                      |           | Б                     | Ж     | У      |                                   |           |
| Неделя 2             |                                      |           |                       |       |        |                                   |           |
| День 5               |                                      |           |                       |       |        |                                   |           |
| Завтрак              | Каша манная                          | 160       | 3,40                  | 3,96  | 27,83  | 161                               | 185       |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |
|                      | Чай с сахаром                        | 150/7     | 0,04                  | 0,01  | 6,99   | 28                                | 392       |
| Итого завтрак        |                                      | 190       | 5,72                  | 4,21  | 49,58  | 354,8 (25,3 %)                    |           |
| Второй завтрак       | Банан                                | 100       | 1,5                   | 0,5   | 21     | 95                                | 368       |
| Итого второй завтрак |                                      | 100       | 1,50                  | 0,50  | 21,00  | 95 (6,8%)                         |           |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы             | 40        | 0,3                   | 2,4   | 1      | 27                                | 33        |
|                      | Борщ со свежей капустой и картофелем | 180       | 1,3                   | 3,5   | 9,2    | 37,8                              | 57        |
|                      | Птица отварная                       | 100       | 15,2                  | 15,2  | 0,8    | 202                               | 212       |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая           | 120       | 6,88                  | 4,87  | 30,91  | 195                               | 313       |
|                      | Компот из сушеных фруктов            | 150       | 0,33                  | 0,02  | 20,83  | 85                                | 376       |
| Итого обед           | Хлеб ржаной                          | 40        | 2,64                  | 0,48  | 13,36  | 70                                | 6.3.5.3   |
| Полдник              | Яйцо                                 | 630       | 26,65                 | 26,47 | 76,1   | 603 (43,1%)                       |           |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 1         | 5,08                  | 4,6   | 0,28   | 63                                | 213       |
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 30        | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 71                                | 6.1.3.2.1 |
| Итого полдник        |                                      | 150       | 4,05                  | 3,75  | 16,2   | 81                                | 395       |
|                      |                                      | 181       | 11,41                 | 8,59  | 31,24  | 247 (17,6%)                       |           |
| Всего за день        |                                      | 1101      | 45,28                 | 39,77 | 177,92 | 1300 (92,6%)                      |           |