



Утверждаю:

Директор МКОУ « Нижне-Сыповская ООШ»

Р.В. Мухамадьяров

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в МКОУ «Нижне-Сыповская
ООШ»
структурное подразделение детский сад
В возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием

Введение

Пояснительная записка

При составление данного примерного 10-дневного меню руководствовались методическими рекомендациями СанПиН 2.3./4.3590-20 (утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20; книгой «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», г. Пермь 2013 г.(Уральский региональный центр питания).

Предлагаемое меню является единым для детей дошкольного возраста с 10.5 часовым пребыванием детей в МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ» структурное подразделение детский сад, что составляет (65-80%) от суточной нормы. Питание дифференцировано по величине разового и суточного объема пищи. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствует «рекомендуемым суточным набором продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г., мл., на 1 ребенка/сутки)». В детском саду организуется 4-х разовое питание: 1 завтрак и 2 завтрак, обед, полдник . В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи- второй завтрак, который включает в себя: напиток, сок и (или) свежие фрукты .

Примерное 10-дневное меню содержит информацию в соответствии с Приложением. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания .Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном 10-дневном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Учитывается не допущение повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в одних и тот же день или последующие два дня.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены согласно Приложению .

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному меню.

На завтрак используется горячие блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску(салат или порционные овощи), первое блюдо(суп), второе блюдо из мяса, рыбы), напиток (компот или

кисель). Полдник включает напиток(молоко, кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В детском саду с примерным 10-дневным меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сыр, соки, и другие) включает 2 – 3 раза в неделю.

Ассортимент блюд, на основе, которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые по рецептурам и технологии приготовления соответствуют гигиеническим требованиям.

Для гарантии удовлетворения физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии придерживаемся примерного набора продуктов.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов.

Количество витаминизации третьего блюда должно обеспечивать не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и меняется в зависимости от состава напитка, в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара уменьшается в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак :								
1	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,9	6,14	42,07	253,08	0	252
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		400	7,32	13,63	72,41	452,38	0	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,12	4,1	66	9,9	30
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	200/30	8,308	8,66	9,055	157,46	16,115	147
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	7,76	3,16	3,32	77,6	1,28	348
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,2	15,08	110,4	4,08	434
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,75	0,15	15,15	69	3	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		730	23,218	20,89	63,405	567,46	34,375	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	12	10,6	13,95	212,5	0,3	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
Итого за полдник:		350	12,1	10,6	27,15	273,5	3,1	
Всего за день:		1660	47,858	49,62	172,165	1383,34	38,555	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,6	6,7	33,85	218,7	1,2	270
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	11,53	9,55	63,11	378	1,27	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	6,06	6,76	81,6	16,68	2
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,84	3,4	14,1	86,4	6,94	149
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,7	0,45	20,4	96,6	0,01	297
4	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10,6	10,5	9,5	171,6	0	386
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		680	20,19	20,87	89,42	604,8	24,08	
Полдник:								
1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,7	1,3	35,7	170,4	0,12	585
2	РЯЖЕНКА	250	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за полдник:		310	10,92	5,8	42,9	260,4	1,2	
Всего за день		1500	44,14	36,72	216,43	1339,2	36,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак :								
1	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	6,4	8,4	27,9	205,5	1,3	272
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		430	8,82	16,89	57,24	405,3	1,3	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
2	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,18	3,4	7,04	56,3	9,7	131
3	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	70	10,3	11	3,1	148,5	0,65	373
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	5,7	5,2	25,7	168,7	0	243
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		670	20,93	26,12	79,86	624,9	20,04	
Полдник:								
1	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	3,64	47,8	243	0	589
2	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
Итого за полдник:		250	7,4	3,81	64,9	321,2	3,4	
Всего за день:		1530	42,37	51,32	209,2	1441,4	25,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак :								
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,8	11,5	35,5	222	1,2	264
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,5	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	12,73	14,35	66,26	381,3	1,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,12	4,1	66	9,9	30
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/30	10,06	9,88	15,12	181,5	0,57	163
3	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	9,07	8,9	25,6	211	0,2	375
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		630	22,82	25,54	78,08	611,1	21,07	
Полдник:								
1	БЛИНЧИКИ	60	4,44	7,33	19,72	154,66	0,37	547
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
3	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,15	6,07	32,25	7,5	118
Итого за полдник:		340	5,12	7,48	37,04	231,91	7,87	
Всего за день:		1560	45,89	51,87	188,6	1314,31	31,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	3,73	25,08	131,4	0,82	171
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	2,9	29,53	167,4	1,53	509
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	11,93	15,07	69,45	444,6	2,35	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,78	5,48	6,08	78	5,04	82
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,88	3,83	15,12	114,8	9,7	156
3	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	11,6	1,15	26,2	139,6	0	422
4	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	5,2	6,4	0,5	115	0,0	400
5	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,75	0,15	15,2	69	3	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,43	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		680	28,85	17,44	76,46	586	17,74	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	12	10,6	15,95	212,5	0,3	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
Итого за полдник:		350	12,1	10,6	31,2	273,5	3,1	
Всего за день:		1620	58,1	47,61	184,26	1394,1	24,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,24	11,6	37,3	254	1,2	254
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	26,8	2,61	0,0	34,3	0,07	509
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	71	0	114
Итого за завтрак		410	39,8	16,85	52,08	430,4	2,44	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,3	7,04	53,4	3,42	51
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/10	4,42	5,98	5,64	118,3	7,96	160
3	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,86	13,03	3,46	194,31	3,772	409
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,4	4,3	7,6	75,6	20,4	428
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	31,67	27,07	62,4	610,21	36,002	
Полдник:								
1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
2	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	35,7	166,8	0	
3	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,3	35,2	7,5	
Итого за полдник:		320	3,39	4,2	58,5	256	7,5	
Всего за день:		1610	80,08	52,62	180,3	1386,61	47,202	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:								
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	180	4,7	9,5	29,6	203,6	1,19	266
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,59	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	72	0	114
Итого за завтрак		410	7,12	17,94	58,03	404,4	1,19	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	4,06	6,76	81,6	16,68	2
2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	3,1	12,2	76,5	8,9	137
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,6	13,7	15,2	257,7	5,1	374
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,13	17,9	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		635	23,53	21,59	68,76	595,5	33,65	
Полдник:								
1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	150	11,8	7,04	15,4	174,8	0,16	331
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	11,89	7,04	29,08	229,7	2,66	
Всего за день:		1555	48,29	51,07	163,17	1305,1	39,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,58	6,7	31,8	193,8	1,24	268
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	14,68	54,9	2,5	504
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	72	0	114
Итого за завтрак		410	10,51	9,55	61,26	353,5	3,81	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	6,06	7,38	82,8	9,24	5
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200/20	6,6	7,5	15,3	136,1	1,2	162
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,7	12,4	8	187,5	18,6	377
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	21,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		650	23,05	26,6	65,94	559	39,44	
Полдник:								
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,7	10,4	3,9	127,2	0,24	535
2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	18,3	78,6	0,0	117
3	РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	7	75	1,05	535
Итого за полдник:		330	13,2	14,9	29,2	280,8	1,29	
Всего за день:		1490	48,26	51,55	177,4	1289,3	54,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	8,6	35,3	251	1,3	259
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0	114
Итого за завтрак		400	8,02	17,09	65,64	450,3	1,3	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	3,06	3,16	38,4	8,5	31
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,6	3,88	15,12	114,8	8,86	154
3	АЗУ	130	14,57	13,6	20,6	273,3	7,9	370
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	13,02	52,2	0	115
Итого за обед:		620	22,49	21,07	69	556,9	28,66	
Полдник:								
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,2	5,06	22,4	165	0,06	301
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	10,84	47	0,0	114
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	8,81	5,22	46,9	266,9	2,56	
Всего за день:		1530	44,54	47,88	188,74	1364,1	33,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	5,2	22,9	146	0,9	171
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,9	79	1,3	513
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		450	13,74	10,75	54,56	330,3	2,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,78	6,48	6,09	78	5,04	82
2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200/20	7,18	7,3	12,8	134,2	7,3	136
3	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	160	12,1	12	32,8	272,8	0,9	441
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		660	23,15	26,42	84,95	637,6	23,64	
Полдник:								
1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	12,7	9,8	19,5	204,5	0,2	327
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
Итого за полдник:		330	12,79	9,8	33	258,5	0,2	
Всего за день:		1620	54,9	51,47	179,71	1316,4	27,19	