



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «РЫБКА»**
отдел образования муниципального образования
«Южно-Курильский городской округ»
694500, Сахалинская область, п.г.т. Южно-Курильск, ул. Мира, 4,
телефон/факс 8(42455) 2-12-42; E-mail: yukgo.mbdoudsr@sakhalin.gov.ru

*Примерное двухнедельное основное (организованное) меню
для воспитанников с 2-х до 3-х и с 3-х до 7-и лет в осенне-зимний период
с режимом работы детского сада 10,5 часов (с уплотненным полдником)
сборник рецептур под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2-ое изд.2015г.*

Заведующий: _____ Н.Н. Старикович

Медицинская сестра: _____ О.О. Ульянова

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный манный	Суп молочный гречневый	Суп молочный ячневый	Суп молочный геркулесовый	Вермишель молочная
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
2й завтрак Сок	2й завтрак Груша	2й завтрак Сок	2й завтрак Сок	2й завтрак Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Борщ с капустой и картоф.	Суп картоф. с рыбн. фрикадел	Щи из свежей капусты (кур.)	Суп картоф. с фрикадельками	Борщ зеленый (мясо птицы)
Жаркое по-домашнему	Котлета рыбная запеченная	Макаронник с мясом птицы	Тефтели мясные	Оладьи печеночные
С/т из свеж. огурц. и помидор	Рис с маслом	С/т из свеж. огурц. и помид.	С/т из картоф. с солен. огурц.	Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Салат из свеклы с зел. горошк	Компот из ягод	Компот из сухофруктов	Салат из свеклы
Хлеб пшеничный	Компот из ягод	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из ягод
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Крендель сахарный	Тефтели из печени	Оладьи со сгущен. молоком	Рыба запеченная в омлете	Рогалик с повидлом
Молоко кипяченое	Соус молочный	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Молоко кипяченое
Яблоко	Картофель отварной	Яблоко	Хлеб пшеничный	Банан
	Чай с лимоном			
6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный гречневый	Суп молочный пшеничный	Суп молочный пшеничный	Суп молочный кукурузный	Суп молочный геркулесовый
Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
2й завтрак Груша	2й завтрак Сок	2й завтрак Сок	2й завтрак Сок	2й завтрак Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Рассольник с перловкой	Борщ с фасолью	Суп лапша-домашняя	Суп гороховый с гренками	Свекольник с говядиной
Котлета из птицы	Котлета мясная с соусом (говяд. и курица)	Котлета запеченная с соусом (куриная)	Запеканка картофель. с мясом птицы	Котлеты рыбные любительские
Рагу овощное	Макаронны с маслом	Рис с маслом	Салат из помидоров с луком	Рис с маслом
Компот из сухофруктов	Салат из свежих огурцов	Салат из свеклы с соленым огурцом	Компот из ягод	Салат из солен. огурц. с луком
Хлеб пшеничный	Компот из ягод	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Запеканка картоф. с печенью	Полоска песочная с повидлом	Биточки манные с джемом	Блины со сгущ. молоком	Вафли
Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Кисель из ягод	Молоко кипяченое	Чай с сахаром
С/т из свеж. огурц. и помидор	Груша	Банан	Яблоко	Банан
Хлеб пшеничный				

1-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ккал	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный манный	99	150	180	4,11	4,94	3,78	4,54	12,07	14,49	98,85	118,62
Бутерброд с сыром	3	30	45	3,24	4,87	4,72	7,09	9,7	14,56	93,99	141
Кофейный напиток с молоком	414	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
всего в завтрак:		360	405	10,2	12,66	10,91	14,04	36,13	43,41	283,84	350,62
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Борщ с капустой и картоф.	63	150	180	1,09	1,31	2,94	3,54	7,64	9,17	61,5	73,80
Жаркое по-домашнему	292	130	170	15,9	20,8	4,07	5,33	14,14	18,5	156,76	205
С/т из свеж. огурц. и помид.	15	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,24	29,68	44,52
Компот из ягод	393	150	180	0,22	0,27	0,09	0,11	16,61	19,94	68,1	81,72
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		520	650	21,19	27,33	9,88	13,03	66,15	81,96	437,09	553,12
Полдник /уплотненный											
Крендель сахарный	443	50	100	3,54	7,08	6,57	13,14	27,87	55,74	185	370
Молоко кипяченое	419	150	180	4,57	5,48	4,07	4,88	7,56	9,07	85	102
Яблоко	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
всего в полдник:		300	380	8,51	12,96	11,04	18,42	45,23	74,61	314	516
всего в день:		1280	1535	40,8	53,85	31,83	45,49	165,69	218,16	1110,93	1495,74

2-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный гречневый	101	150	180	4,47	5,37	4,1	4,93	12,8	15,37	106,65	127,98
Бутерброд с маслом	1	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136
Какао с молоком	416	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
всего в завтрак:		360	400	9,97	11,49	12,95	15,67	39,58	45,81	315,65	370,98
2-ой завтрак											
Груша	386	100		0,4		0,3		10,30		46	
Обед											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	90	150	180	3,36	4,04	1,81	2,18	9,39	11,28	67,35	80,82
Котлета рыбная запеченная	271	50	80	6,65	10,64	2,35	3,76	4,79	7,67	66,83	107
Рис с маслом	332	100	100	2,43	2,43	3,58	3,58	24,46	24,46	139,8	139,8
Салат из свеклы с зеленым горошком	35	40	60	0,66	1,0	1,67	2,51	3,28	4,92	30,84	46,26
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		540	660	16,8	22,61	9,9	12,59	80,59	95,33	477,32	583,7
Полдник /уплотненный											
Тефтели из печени/соус молочный	301	60	80	6,31	9,46	6,5	9,75	9,75	14,62	82,99	124,48
	368	20	40								
Картофель отварной	336	80	100	1,53	1,91	2,3	2,88	12,27	15,34	75,92	94,9
Чай с лимоном	412	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	8,5	10,20	34,17	41
всего в полдник:		310	400	7,94	11,49	8,82	12,65	30,52	40,16	193,08	260,38
всего в день:		1310	1560	35,11	45,99	31,97	41,21	160,99	191,6	1032,05	1261,06

3й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный ячневый	101	150	180	4,17	5,01	3,87	4,65	13,76	16,52	106,65	127,98
Бутерброд с сыром	3	30	45	3,24	4,87	4,72	7,09	9,7	14,56	93,99	141
Кофейный напиток с молоком	414	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
всего в завтрак:		360	405	10,26	12,73	11	14,15	37,82	45,44	291,64	359,98
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Щи из свежей капусты	73	150	180	1,01	1,22	2,89	3,47	4,01	4,82	46,2	55,44
Макаронник с мясом кур.	309	130	155	7,12	8,50	7,9	9,43	40,2	47,94	260,83	311
С/т из свеж. огурц. и помид.	15	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,24	29,68	44,52
Компот из ягод	393	150	180	0,22	0,27	0,09	0,11	16,61	19,94	68,1	81,72
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		520	635	12,22	14,81	13,74	17,15	84,37	102	509,21	620,78
Полдник /уплотненный											
Оладьи со сгущен. молоком	432	60/10	80/20	4,96	7,08	7,5	10,72	29,09	41,56	203,58	290,83
Чай с сахаром	411	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	8,33	9,99	33,33	40
Яблоко	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
всего в полдник:		320	380	5,41	7,54	7,92	11,14	47,22	61,35	280,91	374,83
всего в день:		1300	1520	28,79	35,98	32,66	42,44	187,59	226,97	1157,76	1431,59

4-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный геркулес.	101	150	180	4,44	5,33	4,44	5,34	13,44	16,14	111,6	133,92
Бутерброд с маслом	2	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136
Какао с молоком	416	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
всего в завтрак:		360	400	9,94	11,45	13,29	16,08	40,22	46,58	320,6	376,92
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Суп картофельными с фрикадельками	89	150	180	3,98	4,78	3,1	3,73	9,26	11,12	81	97,2
Тефтели мясные	304	80	100	8,72	10,91	10,02	12,53	11,03	13,79	169,6	212
С/т из картофеля с соленым огурцом	23	80	100	1,09	1,37	4,16	5,21	6,85	8,57	69,28	86,6
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		510	620	17,6	21,69	17,69	21,94	70,02	85,53	509,03	625,6
Полдник /уплотненный											
Рыба запеченная в омлете	263	80	100	1,74	2,17	4,74	5,93	3,42	4,28	112	140
Чай с лимоном	412	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	8,5	10,20	34,17	41
Хлеб пшеничный		20	20	1,5	1,5	0,1	0,1	10	10	47,4	47,4
всего в полдник:		250	300	3,34	3,79	4,86	6,05	21,92	24,48	193,57	228,4
всего в день:		1220	1420	31,78	37,83	35,84	44,07	140,24	174,77	1099,2	1306,92

5-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Вермишель молочная	100	150	180	4,31	5,18	3,9	4,69	14,12	16,95	108,9	130,68
Бутерброд с сыром	3	30	45	3,24	4,87	4,72	7,09	9,7	14,56	93,99	141
Кофейный н-к с молоком	414	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
всего в завтрак:		360	405	10,4	12,9	11,03	14,19	38,18	45,87	293,89	362,68
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Борщ зеленый (мясо птицы)	71	150	180	2,18	2,62	3,44	4,13	7,89	9,48	71,25	85,5
Оладьи печеночные	001	80	100	16,39	20,49	9,02	11,27	17,33	21,66	217,76	272,2
Картофельное пюре	339	100	100	2,04	2,04	3,2	3,2	13,62	13,62	91,5	91,5
Салат из свеклы	34	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34
Компот из ягод	393	150	180	0,22	0,27	0,09	0,11	16,61	19,94	68,1	81,72
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		570	680	24,88	30,51	18,58	22,81	80,85	96,78	590,57	715,36
Полдник /уплотненный											
Рогалик с повидлом	437	70	100	4,03	5,76	1,64	2,34	38,89	55,56	186,2	266
Молоко кипяченое	419	150	180	4,57	5,48	4,07	4,88	7,56	9,07	85	102
Банан	386	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
всего в полдник:		320	380	10,1	12,74	6,21	7,72	67,45	85,63	366,2	463
всего в день:		1350	1565	46,28	57,05	35,82	44,72	204,66	246,46	1326,66	1617,04

6-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный гречневый	101	150	180	3,61	4,34	3,8	4,57	12,62	15,15	99,3	119,16
Бутерброд с маслом	2	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136
Какао с молоком	416	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
всего в завтрак:		360	400	9,11	10,46	12,65	15,31	39,4	45,59	308,3	362,16
2-ой завтрак											
Груша	386	100		0,4		0,3		10,30		46	
Обед											
Рассольник с перловкой	82	150	180	0,97	1,17	3,04	3,65	7,84	9,41	62,55	75,06
Котлета из птицы	322	60	80	10,73	14,31	5,57	7,43	10,09	13,46	133,5	178
Рагу овощное	148	100	120	1,54	1,85	8,26	9,92	8,69	10,43	115,24	138,29
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		510	620	17,05	21,96	17,28	21,47	69,5	85,35	500,44	621,15
Полдник /уплотненный											
Запеканка картофельная с печенью	308	100	120	6,37	7,64	3,26	3,91	16,97	20,36	122,5	147
Чай с сахаром	411	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	8,33	9,99	33,33	40
С/т из свеж. огурцов и помидоров	15	40	50	0,39	0,49	2,4	3,08	1,5	1,87	29,68	37,1
Хлеб пшеничный		20	20	1,5	1,5	0,1	0,1	10	10	47,4	47,4
всего в полдник:		310	370	8,31	9,69	5,78	7,11	36,8	42,22	232,91	271,5
всего в день:		1280	1490	34,87	42,51	36,01	44,19	156	183,46	1087,65	1300,81

7-й день

Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ккал	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный пшеничный	101	150	180	4,17	5,01	3,87	4,65	13,76	16,52	106,65	127,98
Бутерброд с сыром	3	30	45	3,24	4,87	4,72	7,09	9,7	14,56	93,99	141
Кофейный напиток с молоком	414	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
всего в завтрак:		360	405	10,26	12,73	11	14,15	37,82	45,44	291,64	359,98
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Борщ с фасолью	69	150	180	2,12	2,55	3,05	3,67	8,71	10,46	70,95	85,14
Котлета мясная с соусом	298	60	80	7,25	9,67	7,96	10,62	6,45	8,61	126,75	169
Макароны с маслом	219	100	100	3,79	3,79	2,32	2,32	18,16	18,16	108,5	108,5
Салат из свежих огурцов	13	40	60	0,3	0,46	2,43	3,65	2,85	4,28	26,92	40,38
Компот из ягод	393	150	180	0,22	0,27	0,09	0,11	16,61	19,94	68,1	81,72
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		550	660	17,16	20,97	16,25	20,82	74,84	88,51	505,62	612,84
Полдник /уплотненный											
Полоска песочная с повидлом	487	50	100	2,91	5,82	10,69	21,38	28,9	57,8	223	446
Молоко кипяченое	419	150	180	4,57	5,48	4,07	4,88	7,56	9,07	85	102
Груша	386	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,30	46	46
всего в полдник:		300	380	7,88	11,7	15,06	26,56	46,76	77,17	354	594
всего в день:		1310	1545	36,2	46,3	42,31	61,53	177,6	229,3	1227,26	1642,82

8-й день												
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда								
				белки		жиры		углеводы		ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Суп молочный пшеничный	101	150	180	4,35	5,22	4,1	4,93	13,92	16,71	110,1	132,12	
Бутерброд с маслом	2	30	40	1,83	2,45	5,06	7,55	10,96	14,62	102	136	
Какао с молоком	416	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107	
всего в завтрак:		360	400	9,85	11,34	12,35	15,67	40,7	47,15	319,1	375,12	
2-ой завтрак												
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76		
Обед												
Суп лапша-домашняя	94	150	180	1,32	1,59	3,04	3,65	7,14	8,58	61,35	73,62	
Котлета запеченная с соусом	324	60	80	7,58	10,11	10,7	14,27	6,38	8,51	152,25	203	
Рис с маслом	332	100	100	2,43	2,43	3,58	3,58	24,46	24,46	139,8	139,8	
Салат из свеклы с солен.огурц	37	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	34,96	52,44	
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7	
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1	
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57	
всего в обед:		550	660	15,71	19,62	20,17	25,63	83,53	97,61	577,51	698,66	
Полдник /уплотненный												
Биточки манные с джемом	213	70/15	100/20	3,07	4,34	2,21	3,12	27,91	39,4	103,2	145,7	
Кисель из ягод	396	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,17	24,2	81,6	97,92	
Банан	386	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	
всего в полдник:		300	380	4,7	6	2,77	3,69	69,08	84,6	279,8	338,62	
всего в день:		1310	1540	31,16	37,86	35,29	44,99	211,49	247,54	1252,41	1488,4	

9-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный кукурузный	101	150	180	3,72	4,47	3,82	4,59	12,37	14,85	98,85	118,62
Бутерброд с сыром	3	30	45	3,24	4,87	4,72	7,09	9,7	14,56	93,99	141
Кофейный н-к с молоком	415	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
всего в завтрак:		360	405	9,81	12,19	10,95	14,09	36,43	43,77	283,84	350,62
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Суп гороховый с гречками	87/123	150/15	180/20	5,15	6,44	3,39	4,11	21,23	26,96	136,08	170,66
Запеканка картофельная с мясом	308	120	160	9,09	12,13	7,12	9,5	19,27	25,7	177,75	237
Салат из помидоров с луком	14	40	60	0,45	0,68	2,47	3,71	1,88	2,83	31,64	47,46
Компот из ягод	393	150	180	0,22	0,27	0,09	0,11	16,61	19,94	68,1	81,72
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
всего в обед:		495	630	16,41	21,77	13,17	17,58	68,99	90,43	460,97	607,94
Полдник /уплотненный											
Блины со сгущ. молок.	430	80	100	5,22	6,52	2,97	3,71	32,38	40,47	176,8	221
Молоко кипяченое	419	150	180	4,57	5,48	4,07	4,88	7,56	9,07	85	102
Яблоко	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
всего в полдник:		330	380	10,19	12,4	7,44	8,99	49,74	59,34	305,8	367
всего в день:		1335	1515	37,31	47,26	31,56	40,66	173,34	211,72	1126,61	1401,56

10-й день											
Завтрак	№ тех. карты	Выход блюда		Химический состав блюда							
				белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный геркулесовый	101	150	180	4,44	5,33	4,44	5,34	13,44	16,14	111,6	133,92
Бутерброд с маслом	2	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136
Какао с молоком	416	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
всего в завтрак:		360	400	9,94	11,45	13,29	16,08	40,22	46,58	320,6	376,92
2-ой завтрак											
Сок	418	100		0,9		0		18,18		76	
Обед											
Свекольник с говядиной	64	150	180	1,22	1,47	3	3,6	8,46	10,16	60,84	79,02
Котлеты рыбные любительские	272	60	80	8,37	11,16	2,92	3,9	6,78	9,04	87	116
Рис с маслом	332	100	100	2,43	2,43	3,58	3,58	24,46	24,46	139,8	139,8
Салат из солен. огурц. с луком	20	30	50	0,25	0,43	1,53	2,55	0,78	1,3	17,94	29,9
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7
Хлеб пшеничный		20	30	1,5	2,25	0,1	0,15	10	15	47,4	71,1
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,3	0,3	12,06	12,06	57	57
всего в обед:		540	650	16,08	20,12	11,44	14,1	109,65	97,01	494,73	594,52
Полдник /уплотненный											
Вафли		40	60	1,4	2,1	11,7	17,55	25,1	37,65	205,6	308,4
Чай с сахаром	411	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	8,33	9,99	33,33	40
Банан	386	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
всего в полдник:		290	340	2,95	3,66	12,22	18,07	54,43	68,64	333,93	443,4
всего в день:		1340	1490	29,87	36,13	36,95	48,25	196,19	230,41	1225,26	1490,84
суточная норма:				42	54	47	60	203	261	1400	1800
в среднем за 10 дней:		1307	1520	35,76	44,88	34,83	45,51	176,87	224,46	1159,08	1443,68