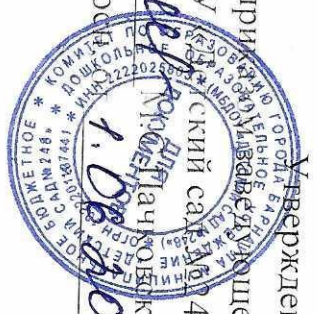


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАНИЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждено:
приказом № 34 от 10.05.2017 года
МБДОУ «Детский сад №248»
1.05.2017
№ 103-001/045



ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Завтрак								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,37	5,61	34,23	208,93	0,00	317	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,41	6,45	14,67	130,68	0,02		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	405	8,78	12,06	55,68	366,70	0,02		
Обед								
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,01	3,67	10,70	84,79	11,17	84	2008
ПЛОВ	200	23,35	21,21	30,78	407,11	0,54	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	611	29,53	26,03	76,21	657,64	11,71		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,24	6,85	51,96	291,23	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	434	2008
Итого за прием пищи:	260	10,87	11,70	61,27	395,99	1,04		
Ужин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	24,86	10,93	10,58	291,59	0,27	225	2008
ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	451	29,07	12,08	50,75	479,22	0,29		
Всего за день:		78,25	61,87	243,91	1 899,55	13,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Завтрак								
КАША ПОЛТАВСКАЯ	180	5,95	5,98	27,00	186,24	0,52	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КАКАО С МОЛКОМ	190	3,02	2,49	14,07	91,73	0,47	397	2012
Итого за прием пищи:	400	10,93	13,35	53,64	380,12	0,99		
Обед								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ								
СУФЛЕ КУРИНОЕ	180	1,98	4,64	13,61	104,19	3,31	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	19,47	18,84	3,88	263,85	1,04	310	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,15	4,25	21,33	136,67	10,36	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
	641	28,77	28,88	77,43	685,93	14,71		
Полдник								
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,22	1,99	36,08	182,76	0,00	472	2012
МОЛКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
Итого за прием пищи:	260	10,85	6,84	45,39	287,52	1,04		
Ужин								
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)								
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	80	22,97	14,17	11,50	271,26	0,00	240	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	2,15	0,96	12,61	67,39	5,90	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Всего за день:	471	29,29	16,28	59,81	508,26	5,90		
		79,84	65,35	236,27	1 861,83	22,64		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	5,50	6,77	26,91	190,99	0,43	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,87	2,30	15,13	93,28	0,49	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,33	13,95	54,61	386,42	0,92		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,35	5,95	12,88	115,41	11,39	103	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	18,97	18,50	13,47	298,55	42,13	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	611	25,49	25,60	64,96	595,18	53,52		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,12	4,58	33,07	193,98	0,12	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99		
Итого за прием пищи:	250	10,46	9,19	41,92	293,50	1,11		
Ужин								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,48	6,31	26,21	188,54	0,78	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	452	10,74	7,48	62,48	360,95	0,78		
Всего за день:		57,02	56,22	223,97	1 636,05	56,33		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,63	6,71	28,72	197,37	0,52	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,73	2,18	15,88	94,68	0,47	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,32	13,77	57,17	394,20	0,99		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ	180	2,03	5,08	12,54	104,33	6,26	77	2012
ГУЛЯШ	80	20,17	5,39	4,38	147,51	3,18	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,44	4,09	15,54	112,67	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	622	29,90	15,73	71,64	548,53	9,44		
Полдник								
САХАРНАЯ ПЛОШКА	60	4,75	2,14	34,79	177,27	0,00	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04		
Итого за прием пищи:	260	10,38	6,99	44,10	282,03	1,04		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	80/130	17,31	17,45	22,62	320,15	10,61	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	461	21,48	18,60	58,32	489,76	10,61		
Всего за день:		72,08	55,09	231,23	1 714,52	22,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5,66	7,75	22,72	183,80	0,47	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,58	2,98	15,00	102,21	0,57	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11,20	15,61	50,29	388,16	1,04		
Обед								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,67	5,03	17,70	127,48	5,96	91	2008
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ КУРИНАЯ	80	16,37	14,98	8,38	234,12	0,64	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,74	5,31	24,84	162,53	12,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	641	26,95	26,47	90,49	709,22	18,60		
Полдник								
БУЛОЧКА (КОСИЧКА)	50	3,73	3,43	22,34	134,95	0,00	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9,36	8,28	31,65	239,71	1,04		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	190	3,54	5,91	20,04	149,97	4,00	153	2012
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	462	7,88	7,08	69,11	373,91	4,04		
Всего за день:		55,39	57,44	241,54	1 711,00	24,72		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г				
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,44	4,09	15,54	112,67	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,00	0,00	11,62	46,46	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	380	5,40	8,97	39,73	261,28	0,00		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,30	4,30	12,81	100,10	11,38	103	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	17,43	16,07	6,79	241,05	0,00	272	2008
ГОРОШНИЦА	130	8,50	3,79	17,76	139,23	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	641	32,40	25,31	73,06	649,99	11,38		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,10	5,36	40,70	228,13	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
Итого за прием пищи:	260	9,73	10,21	50,01	332,89	1,04		
Ужин								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	24,26	11,39	11,48	297,01	0,27	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,20	6,50	39,01	0,08	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	462	29,11	13,76	54,25	508,43	0,35		
Всего за день:		76,64	58,25	217,05	1 752,59	12,77		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
КАША ПОЛТАВСКАЯ	150	5,21	6,52	24,50	178,02	0,48	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,79	2,18	15,23	92,30	0,47	395	2012
Итого за прием пищи:	370	9,96	13,58	52,30	372,47	0,95		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ К/Б	180	2,29	3,75	13,61	97,50	4,49	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,48	15,05	23,33	299,52	12,27	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	611	23,94	19,95	75,55	578,24	16,76		
Полдник								
СДОБА С ПОВИДЛОМ	60	4,78	4,06	37,98	207,42	0,02	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
Итого за прием пищи:	260	10,41	8,91	47,29	312,18	1,06		
Ужин								
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	80	25,77	19,10	3,04	293,25	0,32	250	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	130	1,89	0,13	11,10	52,96	5,20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	462	31,92	20,40	50,41	518,62	5,52		
Всего за день:		76,23	62,84	225,55	1 781,51	24,29		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ёд, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160	21,89	7,97	11,55	251,26	0,30	237	2012
ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,28	2,72	14,53	96,69	0,52	397	2012
Итого за прием пищи:	380	27,17	15,57	45,05	475,86	0,84		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,56	7,27	14,80	135,06	4,93	94	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	19,51	17,59	6,21	260,72	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,54	4,05	10,18	93,88	32,86	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,82	0,61	11,88	60,17	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	641	29,72	30,04	69,43	669,02	37,79		
Полдник								
СДОБА ВИТАЯ	60	4,95	4,99	30,11	184,85	0,05	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99		
Итого за прием пищи:	250	10,29	9,60	38,96	284,37	1,04		
Ужин								
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	190	2,64	4,52	19,25	128,02	7,20	340	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,75	5,06	28,10	0,01	354	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	461	7,10	6,42	60,01	325,73	7,21		
Всего за день:		74,28	61,63	213,45	1754,98	46,88		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,46	8,37	26,78	208,85	0,57	413	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,79	2,18	15,23	92,30	0,47	395	2012
Итого за прием пищи:	400	11,21	15,43	54,58	403,30	1,04		
Обед								
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,12	5,60	11,29	104,67	9,21	77	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80/25	15,55	15,66	6,31	228,66	0,92	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,24	4,99	20,74	140,88	0,00	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	646	25,08	27,40	76,95	655,43	10,13		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04		
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	60	4,63	1,89	32,61	165,90	0,04	471	2012
Итого за прием пищи:	260	10,26	6,74	41,92	270,66	1,08		
Ужин								
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	180	3,80	6,34	23,92	169,19	18,24	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	431	7,97	7,49	59,62	338,80	18,24		
Всего за день:		54,52	57,06	233,07	1 668,19	30,49		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	180	4,73	6,46	28,35	192,40	0,47		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,88	12,57	102,15	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,58	2,98	15,00	102,21	0,57	397	2012
Итого за прием пищи:	400	10,27	14,32	55,92	396,76	1,04		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	180	3,41	7,10	11,89	125,26	3,36	81	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	80	14,31	5,31	2,14	130,90	11,30	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	641	25,05	18,62	73,98	581,31	25,02		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,10	5,36	40,70	228,13	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
Итого за прием пищи:	260	9,73	10,21	50,01	332,89	1,04		
Ужин								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,47	6,33	10,76	116,23	30,67	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	421	7,64	7,48	46,46	285,84	30,67		
Всего за день:		52,69	50,63	226,37	1 596,80	57,77		