

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 110
236000 г. Калининград, ул. Калужская, 20. Тел.: 91-88-31, 91-88-42

Утверждаю: _____
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 110
В.С.Татьянина
Приказ № 110-о от 19.05.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 ГОДА

Наименование приёма пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи/калорийность порции											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,29	3,89	14,06	108,36	25,0%	200	5,58	5,21	18,84	145,2	25,0%
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	27,2%	40/10	2,87	6,68	18,59	150,32	27,7%
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		200	4,07	3,54	17,57	119,0	
	Итого завтрак		10,41	14,63	44,5	351,36		100	0,67	0,15	15,43	55,0	414,52
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,67	0,15	6,07	30,0	5/ 1,7%	100	0,67	0,15	6,07	30,0	5/ 1,9%
Обед	Помидор порционный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%
	Рассольник со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,45	39,4%	200	1,68	4,09	13,27	96,6	34,1%
	Тефтели мясные с соусом, гречка рассыпчатая	90/120	25,88	12,85	53,08	332,5		110/150	16,43	14,84	48,89	395,0	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0	200	0,11	0	13,27	54,88	15,0%	
	Итого обед		30,87	16,37	93,03	544,4		22,01	19,36	94,2	640,08		19,7
Полдник	Молоко	150	4,58	3,75	7,05	79,5	20,00%	200	9,16	7,5	14,1	106,0	20,0%
	Батон Петровский	15	1,28	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4	
	Итого полдник		5,86	4,08	15,78	122,55			10,86	7,94	25,74	163,4	
Ужин	Запеканка из творога со ступённым молоком	120/30	19,9	14,18	39,1	362,88	20,00%	150/30	24,32	17,16	44,78	432,0	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	22,1%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	16,6%
	Батон Петровский	15	1,28	0,33	8,73	43,05	20	1,7	0,44	11,64	57,4	1776,07	
	Итого ужин		21,24	14,52	54,93	434,93		26,11	17,61	65,89	528,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,05	49,75	214,31	1483,24		72,2	60,49	246,9			

І НЕДЕЛЯ

Химический состав пищи/ калорийность порции

Наименование приёма пищи	Наименование Оллода	Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)					% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийно сть	Б			Ж	У	Калорийн ость		
завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,4	5,0	29,65	185,03	25,0%	200	7,23	6,67	39,54	246,87	25,0%	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/9	4,73	6,88	14,56	139,0		40/7/14	6,68	8,45	19,39	180,0		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	27,2%	200	3,16	2,67	15,95	101,0	26,4%	
	Итого завтрак		12,98	14,29	58,57	415,03			17,07	17,79	74,88	527,87		
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	2,1	96,0		100	1,5	0,5	2,1	96,0	5/ 1,9%	
	Огурчик порционный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85		200	4,39	4,22	13,06	107,8		
	Биточки из печени, картофельное пюре	60/120	11,77	10,91	25,99	248,8	39,4%	80/150	15,5	14,04	33,0	320,25	31,7%	
Обед	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0		
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88		
	Итого обед		19,01	14,67	70,66	490,95			24,08	18,87	87,58	605,33		
	Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90,0	5/ 1,8 %2	200	1,4	0,2	26,4	120,0	15,0%	
Полдник	Батон Петровский	15	1,275	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4	14,7%	
	Итого полдник		2,33	0,48	28,53	133,05			3,1	0,64	38,04	177,4		
	Омлет, салат из зелёного горошка (капусты)	65/60	7,51	14,15	4,85	177,16	25,0%	85/60	9,3	16,57	5,26	207,16	20,0%	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	26,0%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	25,4%	
Ужин	Батон Петровский	15	1,275	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4		
	Итого ужин		8,85	14,49	20,68	249,21			11,09	17,02	26,37	303,23		
	Итого за день		44,67	44,43	180,54	1384,24			56,84	54,82	228,97	1709,83		

I НЕДЕЛЯ
 среда
 ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи/											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 мл. подл. групп (3-7 лет)		% соотнош. норма/факт		
			Б	Ж	У	Калорийн. ость			Б	Ж		У	Калорийн. ость
завтрак	Каша молочная манная	150	3,18	3,71	26,09	150,0	25,0%	200	4,25	4,95	34,78	201,0	25,0%
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/9	4,73	6,88	14,56	139,0	26,0%	40/7/14	6,68	8,45	19,39	180,0	23,9%
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		200	4,07	3,54	17,57	119,0	
	Итого завтрак			11,58	13,78	56,47	396,0		15,0	16,94	71,74	500,0	
2 завтрак Обед	Яблоко	75	0,18	0,3	9,09	37,8		100	0,4	0,4	9,8	47,0	51,9%
	Помидор порционный	45	0,36	0,25	1,13	6,3	35,0%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%
	Щи из щавеля со сметаной	150	1,63	3,98	5,48	64,24	30,2%	200	2,16	5,25	7,23	84,8	40,4%
	Шницель рыбный, картофельное пюре	60/120	11,43	6,52	22,19	192,8		80/150	15,14	8,72	28,65	253,25	
Полдник	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
	Итого обед		17,01	11,1	62,55	418,34			21,45	14,58	74,4	515,33	
	Ацидолакт	150	3,9	5,25	16,5	127,5	15,0%	180	4,68	6,3	19,8	153,0	15,0%
Ужин	Батон Петровский	20	1,7	0,44	11,64	57,4	21,1%	30	2,55	0,66	17,46	86,1	11,6%
	Итого полдник		5,6	5,69	28,14	184,9			7,23	6,69	37,26	239,1	
	Ватрушка с творогом, салат из кукурузы (моркови)	150/45	25,29	22,85	45,53	488,69		150/60	25,82	23,78	46,73	503,58	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0		200	0,09	0,01	9,47	38,67	22,2%
Итого ужин			25,35	22,86	52,63	517,69		25,91	23,79	56,2	542,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,72	53,73	208,88	1554,73		70,05	62,4	256,6	1843,68		

Химический состав пищи

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Каша пшѐнная молочная	150	4,0	4,56	27,49	167,0	25,0%	200	5,33	6,07	36,65	222,0	25,0%
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	22,9%	40/10	2,87	6,68	18,59	150,32	26,4%
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0		200	3,16	2,67	15,95	101,0	
	Итого завтрак			9,3	14,52	56,47	394,0			11,36	15,42	71,19	473,32
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	2,1	96,0		100	1,5	0,5	2,1	96,0	51,9%
Обед	Огурчик порционный	45	0,36	0,25	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%
	Свекольник со сметаной	150	7,46	6,15	5,87	109,0	39,4%	200	9,98	8,11	8,04	145,0	
	Плов с птицей	160	16,59	5,82	26,76	226,0		210	22,26	7,73	35,69	301,0	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	32,2%
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
	Итого обед			28,0	12,57	67,51	496,3			36,43	16,45	82,25	623,28
Полдник	Кисель	150	0,51	0,05	27,22	111,24	15,00%	200	0,57	0,06	30,2	123,6	15,0%
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65		20	1,28	3,36	13,7	90,2	21,9%
	Итого полдник			1,47	2,57	37,5	178,89			1,85	3,42	43,9	213,8
Ужин	Макароны, запечѐнные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185,0	20,00%	205	10,04	9,48	31,04	250,0	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	22,1%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	17,6%
	Батон Петровский	15	1,275	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4	
	Итого ужин			9,49	7,36	41,77	271,4			12,67	10,15	57,97	374,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,02	37,52	242,37	1436,59			63,81	45,94	257,41	1781,17	

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ

I НЕДЕЛЯ пятница

Наименование приёма пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	3,8	5,33	23,67	158,0	25,0%	200	5,06	7,11	31,56	210,0	25,0%
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	22,9%	40/7	2,87	6,68	18,59	150,32	26,4%
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		200	4,07	3,54	17,57	119,0	
	Итого завтрак		9,92	16,07	54,11	401,0			12,0	17,33	67,72	479,32	
2 завтрак	Яблоко	75	0,18	0,3	9,09	37,8	15,00%	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5/1,9%
Обед	Салат из свёклы	45	0,64	2,74	3,77	42,3	35,00%	60	0,85	3,65	5,01	56,23	35,0%
	Суп - уха	150	5,89	5,12	10,23	103,8	39,4%	200	7,85	6,83	13,64	138,4	
	Жаркое по- домашнему с мясом	170	20,80	5,33	18,5	205		220	27,53	7,47	21,95	265	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	32,2%
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0	200	0,11	0	13,27	54,88		
	Итого обед		30,92	13,74	66,25	506,1			39,94	18,9	77,62	628,51	
Полдник	Кефир	150	4,5	4,8	6,0	88,5	35,00%	180	5,4	6,3	7,2	106,2	15,0%
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	45	2,66	2,12	33,75	164,7	21,9%	
	Итого полдник		6,27	6,21	28,5	198,3			8,06	8,42	40,95	270,9	
Ужин	Каша молочная рисовая	150	4,16	5,6	19,56	144,0	25,0%	200	5,55	7,47	26,08	192,0	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	27,2%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	17,6%
	Батон Петровский	15	1,275	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4	
	Итого ужин		5,5	5,94	35,39	216,05			7,34	7,92	47,19	288,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,79	42,26	193,24	1359,25			67,74	52,97	243,28	1713,8	

II НЕДЕЛЯ

вторник

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи/калорийность пищи											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная пшённая	150	4,0	4,56	27,49	167,0	25,0%	200	5,33	6,07	36,65	222,0	25,00%
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/9	4,73	6,88	14,56	139,0	27,2%	40/7/14	6,68	8,45	19,39	180,0	28,8%
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		200	4,07	3,54	17,57	119,0	
	Итого завтрак		12,4	14,63	57,87	413,0			16,08	18,06	73,51	521,0	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	2,1	96,0		100	1,5	0,5	2,1	96,0	5/1,9%
Обед	Огурчик порционный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,59	1,67	10,23	62,39	39,4%	200	2,14	2,24	13,71	83,6	35,00%
	Котлета куриная, картофельное пюре	60/120	14,11	6,59	26,33	220,8		80/150	18,7	27,39	33,9	288,25	41,5%
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
	Итого обед		19,65	8,86	71,44	444,49			25,03	30,24	86,13	549,13	
	Ряженка	150	4,5	5,25	6,3	90	15,00%	180	5,4	6,3	7,56	108,0	15,00%
	Бутерброд с повидлом	23	2,51	3,93	28,88	156	8,8%	30	2,49	3,93	27,56	161	9,3%
Ужин	Итого полдник		7,01	9,18	35,18	246,0			7,89	10,23	35,12	269,0	
	Омлет, салат из капусты	65/150	7,83	18,64	14,63	258,1	25,0%	85/150	9,62	21,06	15,04	288,1	20,00%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	26,0%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	18,5%
	Батон Петровский	15	1,275	0,33	8,73	43,05		20	1,7	0,44	11,64	57,4	
	Итого ужин		9,17	18,98	30,46	330,15			11,41	24,51	36,15	384,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,73	52,15	176,5	1529,64			61,91	80,54	233,01	1819,3	

II НЕДЕЛЯ

среда

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ

Химический состав пищи/калорийность пищи

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи/калорийность пищи											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7 лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,29	3,89	14,06	108,36	25,0%	200	5,58	5,21	18,84	145,2	25,0%
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	22,9%	40/7	2,87	6,68	18,59	150,32	22,7%
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0		200	3,16	2,67	15,95	101,0	
	Итого завтрак		9,59	13,85	43,04	335,36			11,61	14,56	53,38	396,52	
2 завтрак	Яблоко	75	0,18	0,3	9,09	37,8		100	0,4	0,4	9,8	47,0	5/ 1,9%
Обед	Помидор порционный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%
	Щи со сметаной	150	1,04	2,92	5,07	50,6	32,6%	200	1,39	3,91	6,79	67,8	41,5%
	Тефтели мясные с соусом, гречка отварная	60/120	25,88	12,85	53,08	332,5		80/150	26,43	14,84	48,89	395,0	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
	Итого обед		30,87	16,37	93,03	544,4			32,01	19,76	94,2	640,08	
	Ацидолакт	150	3,9	5,25	16,5	127,5	15,0%	180	4,68	6,3	19,8	153,0	15,0%
	Батон Петровский	20	1,7	0,44	11,64	57,4	21,1%	30	2,55	0,66	17,46	86,1	14,0%
Итого полдник		5,6	5,69	28,14	184,9			7,23	6,96	37,26	239,1		
Ужин	Ватрушка с творогом, салат из моркови (кукурузы)	150/60	25,82	23,78	46,73	503,58	20,0%	150/60	25,82	23,78	46,73	503,58	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	19,8%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	19,9%
	Итого ужин		25,98	23,79	53,83	532,38			25,91	23,79	56,2	542,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,22	60,0	227,13	1634,84			77,16	65,45	250,84	1864,95	

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Химический состав пищи/калорийность пищи											
		Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7 лет)				% соотнош. норма/факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,83	3,83	28,07	162,0	25,00%	200	5,1	5,1	37,43	216,0	25,0%
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/9	4,73	6,88	14,56	139,0	27,0%	40/7/14	6,68	8,45	19,39	180,0	23,5%
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		200	4,07	3,54	17,57	119,0	
	Итого завтрак		12,23	13,9	58,45	408,0			15,85	17,09	74,39	515,0	
2 завтрак	Яблоко	75	0,18	0,3	9,09	37,8		100	0,4	0,4	9,8	47,0	5/ 4,8%
Обед	Огурчик порционный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	35,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	35,0%
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85		200	4,39	4,22	13,06	107,8	
	Азу по- тагарски с птицей	170	20,8	5,33	18,5	205,0	39,4%	220	27,53	7,47	21,95	265,0	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	30,1%
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
	Итого обед		28,04	9,09	72,26	447,15			36,11	12,41	73,53	552,08	15,0%
Полдник	Кисель	150	0,51	0,05	27,22	111,24	15,00%	200	0,57	0,06	30,2	123,6	19,6%
	Сушки	30	2,7	2,1	20,4	114,0		30	2,7	2,1	20,4	114,0	
	Итого полдник		3,21	2,15	47,62	225,24			3,27	2,16	50,6	237,6	
Ужин	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	20,00%	200	5,55	7,47	26,08	192,0	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0		200	0,09	0,01	9,47	38,67	22,0%
	Батон Петровский	20	1,7	0,44	11,64	57,4	22,1%	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
	Итого ужин		5,92	6,05	38,3	230,4			8,19	8,14	53,01	316,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,58	31,49	225,72	1348,59			63,82	45,51	236,81	1666,45	

Химический состав пищи/калорийность пищи

Наименование приёма пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	1 младшая группа (2-3 года)				% соотнош. норма/ факт	Масса порции, гр.	2 младшая, средняя, старшая, подготовител. группы (3-7 лет)				% соотнош. норма/ факт
			Б	Ж	У	Калорийн ость			Б	Ж	У	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	3,8	5,33	23,67	158,0	25,0%	200	5,06	7,11	31,56	210,0	25,0%
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	22,9%	40/10	2,87	6,68	18,59	150,32	26,2%
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0		200	3,16	2,67	15,95	101,0	
	Итого завтрак			9,1	15,29	52,65	385,0		11,09	16,46	66,1	461,32	
2 завтрак Обед	Сок фруктовый	100	0,67	0,15	6,07	30,0	5/ 2,0%	100	0,67	0,15	6,07	30,0	5/ 2,2%
	Салат из капусты	45	0,63	2,29	4,06	39,33	35,00%	60	0,85	3,05	5,41	52,44	35,0%
	Свекольник со сметаной	150	7,46	6,15	5,87	109,0	39,4%	200	9,98	8,11	8,04	145,0	32,8%
	Рыба с овощами, рис отварной	90/120	11,43	6,98	35,19	250,76		110/150	15,73	9,29	44,89	325,7	
	Хлеб Гвардейский	40	3,5	0,55	23,45	113,0		50	3,6	0,55	23,75	114,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	10,3	42,0		200	0,11	0	13,27	54,88	
Полдник	Итого обед		23,11	15,97	78,87	554,09			30,27	21,0	95,36	692,02	
	Кефир	150	4,5	4,8	6,0	88,5	35,00%	180	5,4	6,3	7,2	106,2	15,0%
	Вафли	30	1,17	9,54	18,75	162,6		45	1,76	13,77	28,13	243,9	13,0%
Ужин	Итого полдник		5,67	14,34	24,75	251,1			7,16	20,07	35,33	350,1	
	Макароны, запечённые с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185,0	20,0%	205	10,04	9,48	31,04	250,0	20,0%
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29,0	26,8%	200	0,09	0,01	9,47	38,67	25,8%
	Батон Петровский	20	1,7	0,44	11,64	57,4		30	2,55	0,66	17,46	86,1	
	Итого ужин		9,49	7,36	41,77	271,4			12,67	10,15	57,97	374,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,04	53,08	204,11	1491,59			61,86	67,83	260,83	1908,21	