

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ «Детский сад № 25»

Н.В Суханова
приказ № 93 от 25.06.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей с 10,5 часовым пребыванием
период весна - лето на 2024 – 2027 год
в МДОАУ город Новотроицк
(с 1.07.2024г)

1 неделя **весна - лето**

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя

весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	1	1,2	1,1	1,3	9,1	10,9	49	59	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
	Итого завтрак	360	405	13	14,8	16,4	17,3	26,8	36,7	329	396	206	268	28,79	39,83	2,27	2,65	0,1	0,13	0,37	0,41	0,26	0,31
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец свежий)	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,012	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп любительский с мясом говядины	150/10	180/10	1,98	2,3	2,03	2,4	24,07	29,9	107	132	25,9	31	24,79	29,7	1,8	1,56	0	0	0	0	5	6
№ 205 Сборник Уфа 2014 г	Котлеты рубленые из птицы	60	70	7,5	10	10,6	14	7,6	10,6	157	223	10,93	15	11,26	15,6	0,89	1,2	0,04	0,05	0,05	0,07	0,2	0,28
№ 493 Сборник Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2,3	2,8	3,5	4,2	10,3	12,2	82	97	56,4	66,7	21,5	25,5	0,82	0,98	0,04	0,05	0,04	0,05	18,1	21,4
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	685	16,98	22,45	20,15	27,11	83,17	107,2	556,9	736,6	99,05	122,4	61,83	77,94	3,72	4,1	0,312	0,39	0,42	0,47	38,98	46,91
	Полдник																						
№ 738 Сборник Уфа 2014 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	60	1,4	1,75	2,5	3,1	31,8	38,2	78	98,6	11,2	13,46	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0,08	0,1	0,01	0,02	0,01	0,02	0,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	200	240	1,48	1,85	2,51	3,12	31,81	38,22	78,8	99,6	11,2	13,46	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
	Итого за день	1215	1430	31,86	39,5	39,46	47,93	151,1	192	1007	1277	333	419	106	134,3	8,89	9,78	0,492	0,61	0,85	0,95	49,35	57,35
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 463/3 Сборник Москва 2003 г	Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды	150	200	2,7	3,6	4,3	5,7	23,2	30,9	126	168	31,7	42,3	20,6	27,4	0,87	1,16	0,1	0,13	0,12	0,16	0,27	0,36
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,9	2,9	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	355	415	7,3	8,9	10,2	12,9	45,8	57,6	287	360	134,4	147,1	45,27	54,9	1,74	2,21	0,16	0,2	0,23	0,28	0,67	0,76
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Итого 2 завтрак	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (огурец)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 138 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с крупой (перловой) с мясом говядины	150/10	180/10	1,6	1,9	1,5	1,8	20,6	29,19	68	82	9,48	11,4	14,4	17,3	0,55	0,66	0,05	0,06	0	0	4,25	5,04
№ 461 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели из говядины	60/20	80/30	8,2	10,9	12,9	17,2	10,1	13,5	190	253	21,14	28,2	17,2	22,9	0,74	0,99	0,04	0,05	0,07	0,09	0,81	1,08
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из свежих плодов	150	180	0,1	0,12	0,1	0,12	11,8	14,1	47	56	4,49	5,4	2,35	2,8	0,6	0,7	0,01	0,012	0,01	0,012	1,2	1,44
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	570	705	17,65	22,59	18,16	23,46	88,66	114,2	559	705,6	44,73	57,26	43,35	55,4	2,66	3,33	0,15	0,182	0,15	0,202	11,26	15,06
	Полдник																						
№ 33 Сборник 2002 г	Суфле из моркови и творога	70/2	70/2	2,6	2,6	3,2	3,2	6,1	6,1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		252	272	7,1	8	6,95	7,7	12,4	13,6	165	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1272	1492	32,85	40,39	35,41	44,26	155	193,5	1052	1290												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

[illegible]

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,05	10,1	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,06	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10,4	11,2	16,92	18,32	24,22	30,12	307	341	67,75	72,11	17,3	21,18	2,1	2,4	0,06	0,08	0,29	0,3	0,18	0,21
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (огурец)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1,3	1,6	4,5	7,3	10,5	12,6	106	127	14	16,8	10,31	12,3	0,38	0,46	0,03	0,03	0	0	4,8	5,8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80	7,2	10,1	7	12	4,2	6	117	173	22,9	32,06	11,04	15,46	0,85	1,2	0,04	0,06	0,1	0,14	0,78	1,1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2	2,6	2,4	2,86	16,5	19,5	98	116	8,06	9,53	18,04	21,33	0,71	0,84	0,07	0,08	0,05	0,06	5,2	6,2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1	0,04	0,05	22,9	27,5	91,6	110	23,9	28,69	13,7	18,27	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	558	688	15,35	20,37	14,5	22,95	75,86	94,18	523	670,6	71,66	91,28	57,09	73,36	2,68	3,45	0,16	0,19	0,22	0,31	16,05	20,92
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	25	50	0,57	1,2	0,33	0,7	6,8	14,2	50	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	4,92	6,42	4,08	5,2	23,3	34	167	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1278	1493	30,67	37,99	35,5	46,47	138,4	173,3	1057	1316												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 33 Сборник Москва 2006 г	Сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,32	3,4	2,95	4,4	0	0	36	54	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1	0,004	0,004	0,03	0,03	0,07	0,0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	39,61	39,61	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	360	425	7,04	9,53	7,69	10,26	29,66	37,64	224,4	293,6	135	167	21,12	25,45	0,39	0,47	0,054	0,064	0,19	0,23	0,67	0,81
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,42	0,42	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец свежий)	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,012	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 206 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,66	22,39	22,5	27	1,33	1,6	0,13	0,16	0	0	2,76	3,3
№ 439 Сборник Москва 2003 г	Говядина тушеная с капустой	50/100	60/130	5,6	8,2	8,9	11,9	12,78	19,4	202	265	62,07	79,8	21,31	27,3	0,84	1,08	0,04	0,05	0,05	0,06	14,6	18,8
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	530	660	15,68	20,92	18,38	25,15	65,72	85	512,5	666	86,55	112	48,09	61,44	2,38	3,04	0,402	0,5	0,38	0,41	33,04	41,33
	Полдник																						
№ 87 Сборник Уфа 2014 г	Плюшка новомосковская	50	60	3,9	4,6	5,6	6,7	27,3	38,3	178	213	12,01	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
Продукция промышленного																							

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь свежая	20	30	0,25	0,38	0,02	0,03	1,4	2,1	6,5	9,8	5,4	8,1	7,6	11,4	0,14	0,21	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,5
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая овсяная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	4,5	5,5	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	350	445	3,85	5,3	6,33	8,65	26,9	36,2	191,5	258,4	106	142,8	27,74	38,7	0,81	1,14	0,09	0,12	0,14	0,2	1,41	2,05
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 170 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1	1,2	6,1	7,5	7,8	11,4	58	79	17,7	21,2	12,21	14,6	0,58	0,7	0,02	0,02	0	0	4,78	5,7
№ 431 Справочник Москва 2004 г	Печень по - строгановски	60/30	70/40	9,8	12,9	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184	5,12	6,73	10,4	13,7	3,7	4,9	0,12	0,16	0,99	1,3	6,3	8,23
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3,5	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	590	690	18,21	23,86	19,08	23,97	70,96	85,98	517,2	640,3	42,04	49,79	38,01	46,7	5,05	6,58	0,19	0,24	1,06	1,4	18,48	23,83
	Полдник																						
№ 738 Сборник Москва 2004 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом	50	50	7,2	7,2	5,3	5,3	16,9	16,9	145	145	9,51	9,51	9,66	9,66	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	0,01	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
	Итого полдник	200	230	7,9	8,1	5,34	5,35	37,5	41,6	228	244	31,01	35,31	23,36	26,06	1	1,15	0,05	0,05	0,08	0,08	0,25	0,3
	Итого за день	1235	1465	31,46	38,76	30,75	37,97	156,4	184,8	1033	1239												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,1	2,1	2,1	2,1	11	11	70	70	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	355	415	5,57	6,98	9,14	10,26	30,63	38,61	236,4	287,6	134	173,2	17,28	22,45	0,27	0,36	0,05	0,06	0,16	0,21	0,47	0,62
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 40 Сборник Москва 2004 г	Салат Витаминный	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,3	5,5	27	45	11,43	19,05	5,9	9,76	0,28	0,47	0,01	0,016	0,01	0,016	4,11	6,85
Сборник тех. Карт Москва 2004 г	Суп бабушкин	150	180	4,1	4,9	9,7	12,6	5,6	6,7	152	183	177	12,9	15,5	0,75	0,91	0	0	0	0	0	0,26	0,32
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	80	100	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	70,6	108	23,6	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	570	705	17,54	22,52	15,46	20,2	65,62	82,34	540,5	693,9	260	120	84,2	89,21	2,85	2,59	0,1	0,116	0,11	0,126	13,18	17,65
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011 г	Творожники песочные	60	70	3,8	4,6	7,7	9,2	34,5	41,4	133	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	240	270	8,15	9,82	11,45	13,7	51	61,2	250	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1315	1540	31,26	39,32	36,05	44,16	162,3	197,1	1087	1342												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												