

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)

Утверждаю:

_____ Л. И. Иванова

**Меню приготавливаемых блюд дошкольных групп
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,79	3,67	28,96	159	182
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с сыром	20/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Итого за завтрак	417	14,67	16,74	58,83	443,0	
<i>Второй завтрак</i>	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	2,7	1,0	12,2	69,0	420
	Итого за второй завтрак	100	2,7	1,0	12,2	69,0	
<i>Обед</i>	Борщ из капусты с картофелем	180	2,73	5,87	9,39	97,4	63/60
	Картофельное пюре с маслом	130	2,86	4,48	19,08	128,1	339
	Рыба отварная с белым соусом	70	12,59	2,24	8,55	110,4	256/365
	Компот из изюма	180	5,12	0,02	30,2	241	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	26,6	13,21	83,92	663,9	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная со сгущенным молоком	60/10	4,41	23,19	77,6	156,67	202
	Сок яблочный	180	0,5	0	10	42,67	418
	Итого за полдник	250	4,91	23,19	87,6	199,34	
	Итого за день	1367	48,88	54,14	242,55	1375,24	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп с маслом	180/5	4,12	6,34	39,28	243,6	182
	Бутерброд с джемом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Итого за завтрак	400	9,42	16,3	68,26	470,6	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,07	12,34	79,02	88
	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	70	5,33	7,37	10,24	127,67	304/366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,72	2,06	33,76	216	179
	Компот из плодов консервированных	180	0,69	9,17	29,19	120,06	395
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	18,98	21,27	102,23	629,75	
Полдник	Печенье	70	27,03	14,82	39,77	331,42	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник	250	27,09	14,84	49,76	371,42	
	Итого за день	1350	55,89	52,81	230,05	1515,77	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	180/5	3,96	3,79	25,54	152,51	182
	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	3,22	23,63	136	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого за завтрак	400	8,68	9,35	63,48	373,24	
Второй завтрак	Фрукт (Бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	386
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	5,52	6,11	64,62	73
	Филе птицы, отварной с соусом	70	20,71	17,98	12,72	202,25	317/366
	Рис отварной с маслом	130	3,24	3,62	33,72	180,29	332
	Компот из сухофруктов	180	0,80	4,36	25,73	106,56	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	29,3	32,08	94,98	640,72	
Полдник	Булочки молочные	70	9,28	21,0	52,22	264	466
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,5	3,45	6,75	108	420
	Итого за полдник	250	13,78	24,45	58,97	372	
	Итого за день	1350	53,26	66,38	238,43	1485,23	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,69	16,95	130	100
	Бутерброд с сыром	25/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за завтрак	400	15,3	16,33	52,16	417,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (Ряженка)	100	2,9	2,5	4,2	51,11	420
	Итого за второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51,11	
Обед	Пельмени мясные в бульоне	180	3,38	11,47	76,09	151,12	310
	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	204	143
	Котлеты рыбные паровые с томатным соусом	70	11,95	3,01	27,0	163	273/366
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	21,95	20,15	150,92	684,12	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	60/10	18,7	14,69	27,15	247	251
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Итого за полдник	250	19,06	14,78	27,22	249,52	
	Итого за день	1350	59,21	53,76	234,5	1401,75	

Понедельник II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2 День 1</i>							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/5	2,87	3,89	19,35	120,93	199
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	136	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Итого за завтрак	400	13,25	18,45	48,61	410,93	
Второй завтрак	Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	386
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,19	6,05	15,32	148,72	95
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	7,57	6,63	36,31	217	219
	Тефтели мясные с рисом соусом	70	4,75	5,27	6,01	90,42	304/366
	Компот из плодов консервированных	180	0,91	0,17	29,19	120,06	395
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого за обед	605	22,72	18,72	103,53	663,2	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	70	13,5	23,75	64,77	287	437
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	21,58	88,02	390
	Итого за полдник	250	13,65	23,88	86,35	375,02	
	Итого за день	1355	50,0	61,35	248,79	1495,15	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая вязкая с маслом	180/5	2,79	3,67	28,96	159	182
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с джемом	30/5	2,05	3,22	23,63	131,73	2
	Итого за завтрак	402	4,96	6,91	62,79	331,73	
<i>Второй завтрак</i>	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50	420
	Итого за второй завтрак	100	2,9	2,5	4,0	50,0	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,67	5,85	12,5	81,02	73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,72	10,06	33,76	236	179
	Котлета с красным соусом	70	11,01	9,8	15,65	198,63	299/366
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,05	25,73	110,21	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	25,5	26,36	104,34	712,86	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная со сгущенным молоком	60/10	10,99	23,19	39,77	207,57	202
	Сок виноградный	180	6,75	0,2	16,3	68	418
	Итого за полдник	250	17,74	23,39	56,07	275,97	
	Итого за день	1352	51,1	59,16	227,2	1370,56	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 3</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	4,15	5,48	29,64	163,17	199
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с сыром	20/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Итого за завтрак	400	14,5	17,12	64,85	450,17	
<i>Второй завтрак</i>	Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	2,5	1,92	3,75	60	420
	Итого за второй завтрак	100	2,5	1,92	3,75	60,0	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Картофельное пюре с маслом	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Рыба запеченная с овощами	70	10,91	15,88	25,4	174	261
	Компот из кураги	180	0,8	0,06	25,73	143,16	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	21,62	24,49	97,29	620,13	
<i>Полдник</i>	Вафля	70	13,07	16,58	46,51	247	
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник	250	13,13	16,6	56,5	287,0	
	Итого за день	1350	51,75	60,13	222,39	1417,3	

Неделя2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,69	16,95	130	100
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,0	3,22	22,55	127,64	2
	Итого за завтрак	400	9,62	10,25	53,81	346,64	
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,19	2,04	12,56	79,02	88
	Картофель, тушеный в соусе сметанном	130	8,22	19,36	33,29	290	144/372
	Шницель	70	10,43	7,7	21,64	151,38	299
	Кисель из сока натурального	180	0,57	0,06	40,2	211,24	400
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	24,71	29,79	124,39	818,64	
Полдник	Булочка творожная	70	10,46	14,85	49,66	344,8	470
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	420
	Итого за полдник	250	15,68	19,35	57,22	436,8	
	Итого за день	1350	50,41	59,79	245,22	1646,08	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая с маслом	180/5	3,4	6,0	8,8	210	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за завтрак	400	8,7	15,96	37,78	437,0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	5,22	4,5	7,56	92	418
	Итого за второй завтрак	100	5,22	4,5	7,56	92,0	
Обед	Борщ из капусты с картофелем с мясом кур	180	2,44	3,57	9,39	77,4	63/60
	Филе птицы отварной	70	16,88	13,38	2 7,02	185	317
	Рис отварной с маслом	130	3,29	4,84	33,02	188,73	332
	Компот из изюма	180	0,12	0,02	10,2	41	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	600	26,03	22,41	96,33	616,38	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	60/10	18,7	13,38	77,16	448	251
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Итого за полдник	250	19,06	13,47	77,23	450,52	
	Итого за день	1350	59,01	56,34	218,9	1595,9	
	ИТОГО за весь период		527,0	578,88	2341,0	14618,93	
	Среднее значение за период		52,70	57,88	234,10	1461,89	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,2	31,05	58,0		

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)

Утверждаю:

_____ Л. И. Иванова

**Меню приготавливаемых блюд дошкольной группы
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)**

Возрастная категория: 1-3лет

Длительность пребывания детей в дошкольной группе: 10,5часов

<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая вязкая с маслом	130/5	2,32	3,08	24,08	141	182
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Итого за завтрак	358,5	12,2	14,57	46,02	372,0	
<i>Второй завтрак</i>	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	2,7	1,0	12,2	69,0	420
	Итого за второй завтрак	100	2,7	1,0	12,2	69,0	
<i>Обед</i>	Борщ из капусты с картофелем, курицей	150	1,3	2,97	7,82	64,5	63/60
	Картофельное пюре с маслом	110	2,25	3,52	14,99	100,65	339
	Рыба отварная с белым соусом	50	8,96	1,39	1,49	54,61	256/365
	Икра свекольная (гарнировка)	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55
	Компот из изюма	150	4,27	0,02	25,17	200,8	394
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	19,46	9,64	63,19	502,59	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная со сгущенным молоком	40/10	3,53	17,84	22,08	125,33	202
	Сок яблочный	150	0,5	0	10	42,67	418
	Итого за полдник	200	4,03	17,84	32,08	168,0	
	Итого за день	1138,5	38,39	43,05	153,49	1111,59	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							

Завтрак	Каша вязкая из смеси круп с маслом	150/5	5,34	4,75	31,59	187,2	182
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	
	Кофейный напиток на молоке	170	2,34	2,0	10,63	70	414
	Итого за завтрак	350	9,21	11,47	51,36	342,2	
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	95	0,3	0,3	9,2	33	386
	Итого за второй завтрак	95	0,3	0,3	9,2	33,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	65,85	88
	Тефтели мясные с рисом, соусом томатным	50	3,95	5,05	6,88	90,93	304/366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,57	1,75	28,76	184	179
	Компот из плодов консервированных	150	0,36	5,14	24,33	100,05	395
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	14,47	14,0	80,28	492,83	
Полдник	Печенье	50	15,41	13,94	29,33	274,44	106
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Итого за полдник	250	15,45	13,95	36,32	302,44	
	Итого за день	1175	39,43	39,72	177,16	1170,47	
Неделя 1							

<i>День 4</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	3,3	3,18	21,24	135	182
	Бутерброд с джемом	20/5	1,6	2,5	18,38	102,45	2
	Чай с молоком	170	2,65	2,33	11,31	77	413
	Итого за завтрак	350	7,55	8,01	50,93	314,45	
<i>Второй завтрак</i>	Фрукты (Банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	386
	Итого за второй завтрак	95	1,43	0,48	19,95	90,25	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Филе птицы, отварной с соусом	50	15,22	14,44	5,71	156,35	317/366
	Рис отварной с маслом	110	2,8	4,12	28,12	170,77	332
	Компот из сухофруктов	150	0,67	3,05	21,44	98,8	394
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	21,71	24,9	70,38	528,77	
<i>Полдник</i>	Булочки молочные	50	7,42	14,58	41,77	211,2	466
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	3,38	2,59	5,06	81	420
	Итого за полдник	200	10,8	17,17	46,83	292,2	
	Итого за день	1125	41,49	50,56	188,09	1225,67	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао на молоке	170	3,15	2,72	12,96	89	416
	Итого за завтрак	350	12,19	13,51	41,65	336,9	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (Ряженка)	100	2,9	2,5	4,2	51,11	420
	Итого за второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51,11	
Обед	Пельмени мясные в бульоне	150	2,81	10,23	65,08	142,6	310
	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	143
	Котлеты рыбные паровые с томатным соусом	50	8,71	2,11	5,89	77	273/366
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	16,19	16,99	105,66	419,5	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	40/10	14,03	9,65	13,73	198,4	251
	Чай без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2,1	410
	Итого за полдник	200	14,33	9,73	13,79	200,5	
	Итого за день	1130	45,61	42,73	165,3	1008,01	

Понедельник II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	199
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Итого за завтрак	370	11,35	15,14	36,15	326	
Второй завтрак	Фрукты (Груши)	95	0,38	0,29	9,79	43,7	386
	Итого за второй завтрак	95	0,38	0,29	9,79	43,7	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	10,6	110,35	95
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	5,91	5,86	29,25	181	219
	Тефтели мясные с рисом соусом	50	3,74	5,03	6,7	87,93	304/366
	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,45	395
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	-
	Итого за обед	485	17,15	16,43	80,9	531,73	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	12,04	10,93	44,61	259	437
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,99	73,35	390
	Итого за полдник	200	12,15	11,04	62,6	332,35	
	Итого за день	1150	41,03	42,9	189,44	1233,78	

Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,32	3,08	24,08	141	182
	Чай с лимоном	170/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с джемом	20/5	1,6	2,5	18,38	102,45	2
	Итого за завтрак	353,5	3,99	5,59	49,56	272,45	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50	420
	Итого за второй завтрак	100	2,9	2,5	4,0	50,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,95	3,93	8,53	60,85	73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,57	7,16	28,76	194	179
	Котлета с красным соусом	50	8,79	6,88	9,89	143,46	299/366
	Компот из сухофруктов	150	0,67	0,05	21,44	88,8	394
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	19,96	18,38	78,64	539,11	
Полдник	Запеканка манная со сгущенным молоком	40/10	7,53	20,84	29,08	176,63	202
	Сок виноградный	150	6,75	0,2	16,3	68	418
	Итого за полдник	200	14,28	21,04	45,38	244,63	
	Итого за день	1133,5	41,13	47,51	177,58	1106,19	

Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	24,7	136	199
	Какао на молоке	170	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,68	14,56	139	3
	Итого за завтрак	355	11,34	13,97	52,22	364,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	2,5	1,92	3,75	60	420
	Итого за второй завтрак	100	2,5	1,92	3,75	60,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Картофельное пюре с маслом	110	2,25	3,52	14,99	100,65	339
	Рыба запеченная с овощами	50	7,95	10,91	4,84	140	261
	Компот из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,8	394
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	16,14	18,0	61,08	462,3	
Полдник	Вафля	50	11,18	14,36	27,25	217	219
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Итого за полдник	200	11,22	14,37	34,44	245,0	
	Итого за день	1135	41,2	48,26	151,49	1131,3	

Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Чай с молоком	170	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,5	2,5	17,54	99,27	2
	Итого за завтрак	350	8,46	8,74	42,98	285,17	
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	95	0,3	0,3	9,2	33	386
	Итого за второй завтрак	95	0,3	0,3	9,2	33,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	68,85	88
	Картофель, тушеный в соусе сметанном	110	2,57	16,88	27,26	239,33	144/372
	Шницель	50	7,44	5,62	7,48	110	299
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,63	192,7	400
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	14,03	24,61	77,68	662,88	
Полдник	Булочка творожная	50	7,85	13,64	39,75	283,6	470
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	420
	Итого за полдник	200	12,2	17,39	46,05	359,6	
	Итого за день	1125	34,99	51,04	175,91	1340,65	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша Кукурузная жидкая с маслом	150/5	2,7	4,0	7,2	160	182
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2,0	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	1
	Итого за завтрак	350	6,57	10,72	26,97	315,0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	5,22	4,5	7,56	92	418
	Итого за второй завтрак	100	5,22	4,5	7,56	92,0	
Обед	Борщ из капусты с картофелем с мясом	150	1,83	2,97	7,82	64,5	63/60
	Филе птицы отварной	50	12,66	9,66	2,11	148	317
	Рис отварной с маслом	110	2,8	4,12	28,12	160,8	332
	Компот из изюма	150	0,07	0,01	7,1	29	394
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед	480	19,34	17,12	55,17	454,3	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	40/10	15,19	10,65	44,73	308,4	251
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	410
	Итого за полдник	200	15,49	10,73	44,79	310,5	
	Итого за день	1130	46,62	43,07	134,49	1171,8	
	ИТОГО за весь период		400,74	441,03	1682,66	11594,78	
	Среднее значение за период		40,07	44,10	168,26	1159,47	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		8,4	24,40	45,0		