

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 «Золотой ключик»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 13

от «09» марта 2021г.

Заведующий МАДОУ №3



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша кукурузная	180	4,0	5,3	19,8	143	4/2
	Салат из свеклы	60	0,8	5,0	4,1	64	1/3
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/2
Итого за завтрак		480	16	18,1	60,6	469 (36%)	
Второй завтрак	сок	150	0,8	-	16,5	75	6/7
Итого за второй завтрак		150	0,8	-	16,5	75 (5%)	
Обед	Суп крестьянский	180	1,6	4,0	9,09	79	2/6
	Греча рассыпчатая	130	5,3	4,7	23,14	158	3/7
	Гуляш	80	11,9	12,6	3,76	176	8/2
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		572,5	23,05	21,7	77,09	595 (45%)	
Полдник	Молоко	200	5,2	4,4	8,6	97	6/7
	Кондитерское изделие	60	4,2	12,0	38,4	282	11/12
Итого за полдник		260	9,4	16,4	47,0	282 (23%)	
Итого за день		1452,5	50,43	52,84	212,39	1421 (109%)	

День 2							
Завтрак	Запеканка творожная	120/40	20,3	11,5	15,8	247	5/1
	Какао	180	3,5	3,2	20,6	122	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		400	31,8	17,7	86,4	550 (42%)	
Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)	
Обед	Суп лапша	180	3,0	0,48	6,9	72	2/7
	Гарнир овощной сложный	140	2,17	3,85	12,0	91	3/12
	Котлета из куриного филе	80	14,3	11,17	11,9	211	9/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		632,5	23,72	15,9	71,9	556 (43%)	
Полдник	Чай с молоком	200	1,26	1,26	10,0	55	6/3
	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	11/3
Итого за полдник		260	6,86	9,66	40,7	278 (21%)	
Итого за день		1417,5	88,63	43,26	211,3	1440 (111%)	
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,76	6,7	1,8	182	4/13
	Салат из моркови	60	0,7	4,0	6,6	64	1/8
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
Итого за завтрак		500	14,52	17,45	66,19	508 (39%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	15,6	67	6/7
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	15,6	67 (5%)	
Обед	Суп гороховый с гречками	180/20	3,9	3,6	14,3	106	2/5
	Рис припущенный	130	3,2	2,9	32,2	171	3/6
	Рыба тушеная с овощами	130	12,5	6,8	5,4	132	7/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		692,5	22,2	12,62	109,22	591 (45%)	
Полдник	Кефир	200	8,0	6,4	8,4	133	6/6
	Кондитерское	50	3,5	10,0	32,0	235	11/12

	изделие						
Итого за полдник		250	11,5	16,4	40,4	368 (29%)	
Итого за день		1542,5	48,71	46,47	231,41	1534 (118%)	
День 4							
Завтрак	Каша - ассорти	180	4,0	4,0	23,0	159	4/9 4/10 4/11 4/12
	Какао	180	12,0	3,18	13,98	53	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		420	24,0	10,18	86,98	393 (30%)	
Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)	
	Свекольник	180	2,2	4,5	10,1	93	2/2
	Макаронные изделия	130	4,6	3,3	28,0	163	3/4
	Бедро куриное запеченное	80	14,3	11,7	11,9	211	9/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		622,5	24,9	19,9	91,1	649 (50%)	
Полдник	Чай	180	-	-	9,1	35	
	Сырники из творога	150	11,2	12,69	40,2	498	5/5
Итого за полдник		330	11,2	12,69	49,3	533 (41%)	
Итого за день		1457,5	86,35	42,77	239,68	1331 (126%)	
День 5							
Завтрак	Каша пшенная	180	5,9	5,4	28,1	185	4/7
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
Итого за завтрак		420	17,1	13,2	64,8	447 (34%)	
Второй завтрак	Сок	150	0,8	-	23,4	100	
Итого за второй завтрак		150	0,8	-	23,4	100 (5%)	
Обед	Щи со сметаной	180	2,0	2,8	5,8	57	2/3
	Жаркое по - домашнему	200	19,72	13,63	32,94	267	3/3
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		612,5	25,97	16,83	79,84	506 (39%)	
Полдник	Молоко	180	5,2	4,4	8,6	97	6/7
	Расстегай	70	10,7	7,42	21,78	200	11/7
Итого за полдник		250	15,9	11,82	33,38	297 (23%)	
Итого за день		1442,5	72,73	38,51	224,82	1350 (101%)	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Каша пшеничная	180	5,85	5,4	28,1	185	4/14
	Салат из моркови и яблок	60	0,7	4,0	6,1	62	1/2
	Какао	180	12,0	3,18	13,98	53	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		480	26,55	15,58	98,18	481 (37%)	
Второй завтрак	сок	150	0,8	-	23,4	100	
	Итого за второй завтрак		150	0,8	-	23,4	100 (5%)
Обед	Борщ со сметаной	180	1,5	3,9	9,27	78	2/1
	Перловка	130	4,3	3,71	23,4	145	4/6
	Беф - строганов	80	12,8	12,7	4,6	184	8/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		622,5	22,85	20,71	78,37	589 (45%)	
Полдник	Молоко	200	5,2	4,4	8,6	97	6/7
	Пирожок с капустой	60	4,04	3,06	18,84	117	11/5
Итого за полдник		260	9,24	10,9	27,44	214 (16%)	
Итого за день		1512,5	59,44	48,51	269,95	1384 (106%)	

День 2

Завтрак	Запеканка творожная	120/40	20,3	11,5	15,8	247	5/1
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
Итого за завтрак		400	31,5	19,3	52,5	509 (39%)	
Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
	Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (7%)
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	1,0	4,0	6,2	64	1/8
	Суп - лапша	180	3,0	0,48	6,9	72	2/7
	Руллет картофельный с мясом	200	13,5	11,8	32,5	302	3/10
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		672,5	21,3	16,68	86,7	620 (48%)	
Полдник	Чай	180	0	0	8,2	32	6/2
	Винегрет	70	0,9	6,0	5,2	92	1/6

	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
Итого за полдник		250	8,7	14,14	40,6	332 (23%)	
Итого за день		1422,5	87,75	50,12	192,1	1517 (117%)	
День 3							
Завтрак	Омлет	80	7,8	10,5	1,4	131	5/3
	Салат из отварного картофеля с огурцами	60	0,9	4,1	5,8	64	1/7
	Какао	200	3,5	3,15	20,6	122	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		400	20,2	20,75	77,8	498 (38%)	
Второй завтрак	Сок	150	0,8	-	23,4	100	
	Итого за второй завтрак		150	0,8	-	23,4	100 (7%)
Обед	Суп – пюре из овощей с гренками	180	2,4	3,2	8,5	73	2/11
	Рис отварной	130	3,2	2,9	32,2	171	3/6
	Котлета рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84	7/3
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		622,5	20,85	8,1	88,2	510 (39%)	
Полдник	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	105	6/6
	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,0	153	11/4
Итого за полдник		250	9,0	6,8	38,0	258 (20%)	
Итого за день		1422,5	50,85	35,65	227,4	1366 (104%)	
День 4							
Завтрак	Каша - ассорти	180	4,0	4,0	23,0	159	4/9 4/10 4/11 4/12
	Салат из свёклы	60	0,8	5,0	4,1	64	1/3
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
Итого за завтрак		480	16,0	16,8	63,8	485 (37%)	
Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
	Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)
Обед	Суп овсяный	180	2,4	4,0	14,7	105	2/14
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,8	117	3/11
	Бедро куриное отварное	100	11,8	11,2	0,1	148	9/2

	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		642,5	21,15	19,2	73,7	552 (43%)	
Полдник	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,0	55	6/3
	Сырники из творога	150	11,2	12,69	40,2	498	5/5
Итого за полдник		330	12,46	13,95	50,2	553 (43%)	
Итого за день		1552,5	75,86	49,95	200,0	1646 (128%)	
День 5							
Завтрак	Каша манная	180	4,8	4,6	24,7	160	4/3
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	5/2
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
	Какао	180	3,5	3,15	20,6	122	6/5
Итого за завтрак		460	13,4	15,35	95,6	404 (31%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	15,6	67	
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	15,6	67 (5%)	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	107	2/9
	Макаронные изделия	130	4,6	3,3	28,0	163	3/4
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8/3
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		622,5	26,75	18,5	86,0	618 (48%)	
Полдник	Молоко	200	5,7	5,0	9,5	108	6/7
	Пирожок с картофелем	60	4,2	3,02	34,86	177	11/6
Итого за полдник		260	9,9	8,02	44,36	285 (22%)	
Итого за день		1442,5	50,55	41,87	241,56	1374 (106%)	

Неделя 3

День 1

Завтрак	Вермишель с сыром	130	6,3	4,9	26,3	178	3/5
	Салат из отварной свёклы с яблоками	60	0,7	5,0	7,0	74	1/5
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		430	18,0	15,8	96,7	522 (40%)	
Второй завтрак	Сок	150	0,8	-	23,4	100	
Итого за второй завтрак		150	0,8	-	23,4	100 (7%)	

Обед	Рассольник со сметаной	180	1,96	2,86	8,8	70	2/4
	Плов	200	20,88	18,42	44,82	429	3/9
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10,4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		612,5	27,09	21,68	99,31	681 (52%)	
Полдник	Молоко	200	5,7	5,0	9,5	108	6/7
	Кондитерское изделие	60	4,2	12,0	38,4	282	11/12
Итого за полдник		260	9,9	17,0	50,95	390 (30%)	
Итого за день		1452,5	55,79	54,48	270,36	1693 (129%)	

День 2

завтрак	Запеканка творожная	120/40	20,3	11,5	15,8	247	5/1
	Какао	180	12,0	3,18	13,98	53	6/5
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
	Итого за завтрак		400	40,5	19,58	53,08	473 (36%)
Второй завтрак	фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
	Итого за завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)
Обед	Суп - лапша	180	3,0	0,48	6,9	72	2/7
	Ленивые голубцы	200	14,24	9,28	14,72	191	3/8
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот, с - вит	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		612,5	21,49	10,16	62,72	445 (35%)	
Полдник	Чай	180	0	0	8,2	32	6/2
	Винегрет	70	0,9	6,0	5,2	92	1/6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
Итого за полдник		300	4,7	6,4	38,0	241 (19%)	
Итого за день		1412,5	92,94	36,14	166,1	1215 (95%)	

День 3

Завтрак	Салат из свеклы	60	0,8	5,0	4,1	64	1/3
	Каша рисовая	180	5,4	5,2	38,2	223	4/5
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		480	17,2	16,1	105,7	557 (43%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,53	-	15,6	67	
	Итого за второй завтрак		100	0,53	-	15,6	67 (5%)

Обед	Борщ на мясном бульоне	180	1,5	3,9	9,27	78	2/1
	Пюре картофельное	130	2,7	3,6	17,8	117	3/11
	Рыба, тушенная с овощами	130	12,5	6,8	5,4	132	7/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		672,5	20,95	14,7	73,57	509 (39%)	
Полдник	Кефир	200	8,0	6,4	8,4	133	6/6
	Пирожок с капустой	60	4,04	3,06	18,84	117	11/5
Итого за полдник		260	12,04	9,46	27,24	250 (19%)	
Итого за день		1512,5	48,42	38,86	223,21	1383 (106%)	

День 4

Завтрак	Каша овсяная	180	6,0	7,1	26,5	197	4/4
	Какао	180	12,0	3,18	13,98	53	6/5
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,9	23,3	173	10/3
Итого за завтрак		420	26,2	15,18	63,78	423 (32%)	
Второй завтрак	фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)	
Обед	Суп – пюре гороховый	180/20	3,9	3,6	14,3	106	2/5
	Капуста тушенная	150	3,5	2,9	13,6	94	3/2
	Куриная котлета	80	14,3	11,7	11,9	211	9/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117	10/4
	Компот	180/2,5	0,45	0,0	16,5	65	6/1
Итого за обед		662,5	25,95	18,6	80,9	593 (46%)	
Полдник	Молоко	180	5,2	4,4	8,6	97	6/7
	Сырники с творогом	150	11,2	12,69	40,2	498	5/5
Итого за полдник		330	16,4	17,09	8,8	595 (46%)	
Итого за день		1512,5	94,8	50,87	165,78	1667 (129%)	

День 5

Завтрак	Каша ассорти	180	4,0	4,0	23,0	159	4/9 4/10 4/11 4/12
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	89	6/4
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	8,0	3,0	50,0	181	10/1
Итого за завтрак		420	15,0	9,9	86,4	429 (33%)	
Второй завтрак	сок	150	0,8	-	23,4	100	

Второй завтрак	сок	100	0,53	-	15,6	67	
Итого за второй завтрак		100	0,53	-	15,6	67 (6%)	
Обед	Щи со сметаной	150	1,71	2,31	4,8	47	2/3
	Салат из отварного картофеля с огурцами	40	0,6	2,7	3,9	43	1/7
	Греча рассыпчатая	120	4,88	4,32	21,36	146	3/7
	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	8,3	3,9	124	8/2
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	10/4
	Компот	150/2,5	0,4	-	13,7	54	6/1
Итого за обед		562,5	19,18	17,95	67,34	508 (48%)	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	6/7
	Коржик молочный	60	4,1	7,5	40,7	247	11/11
Итого за полдник		210	8,45	11,25	47,9	328 (31%)	
Итого за день		1222,5	36,88	40,9	178,84	1247 (118%)	

Неделя 4

День 1

Завтрак	Салат из моркови	40	0,5	2,7	4,4	43	1/8
	Каша ячневая	150	4,5	4,0	23,0	79	4/8
	Какао	150	2,9	2,6	17,2	101	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	6,2	18,8	145	10/1
Итого за завтрак		390	11,02	15,5	63,4	368 (35%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,53	-	15,6	67	
Итого за второй завтрак		100	0,53	-	15,6	67 (6%)	
Обед	Борщ	150	1,3	3,2	7,7	65	2/1
	Макаронные изделия	120	4,24	3,04	25,92	150	3/4
	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	8,3	3,9	124	8/4
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	10/4
	Компот	150/2,5	0,4	-	13,7	54	6/1
Итого за обед		522,5	17,53	14,86	70,9	487 (46%)	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	6/7
	Кондитерское изделие	50	3,5	10,0	32,0	235	11/12
Итого за полдник		200	7,85	13,75	39,2	316 (30%)	
Итого за день		1212,5	36,93	44,11	189,1	1238 (117%)	

День 2

Завтрак	Запеканка творожная	115/40	16,9	9,6	13,2	122	5/1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10	67	6/4
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	6,5	3,9	18,7	139	10/3
Итого за завтрак		355	25,7	15,7	41,9	328 (31%)	

Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (5%)	
Обед	Салат из капусты с кукурузой	40	0,7	2,7	4,0	43	1/9
	Суп гороховый с гречками	150/15	3,2	3,0	11,9	89	2/5
	Макаронные изделия	120	4,24	3,04	25,92	150	3/4
	Биточки куриные	60	11,0	8,8	8,9	158	9/1
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	10/4
	Компот	150/2,5	0,4	-	13,7	54	6/1
Итого за обед		577,5	22,58	17,86	84,1	588 (45%)	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	6/7
	Расстегай	50	7,6	5,3	15,5	143	11/7
Итого за полдник		200	11,95	9,05	22,7	224 (21%)	
Итого за день		1232,5	86,48	42,61	161,0	1196 (114%)	
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы	40	0,5	3,3	2,7	43	1/3
	Каша - ассорти	150	3,3	3,3	19,2	132	4/9 4/10 4/11 4/12
	Какао	150	2,9	2,6	17,2	101	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	6,2	18,8	145	10/1
Итого за завтрак		390	9,82	15,4	57,9	421 (40%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	15,6	67	6/7
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	15,6	67 (6%)	
Обед	Суп овсяный	150	1,8	3,0	11,0	80	2/13
	Картофельное пюре	110	2,3	3,0	15,0	99	3/11
	Тефтели рыбные в соусе	110	9,4	5,1	9,1	120	7/4
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	95	10/4
	Компот	150/2,5	0,4	-	13,7	56	6/1
Итого за обед		562,5	16,94	11,42	68,48	450 (43%)	
Полдник	Кефир	150	4,5	4,8	6,0	80	6/6
	Кондитерское изделие	50	3,5	10,0	32,0	235	11/12
Итого за полдник		200	8,0	14,8	38,0	315 (30%)	
Итого за день		1252,5	35,26	41,62	179,98	1253 (119%)	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	5,4	4,95	21,9	154	4/1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10	67	6/4
	Хлеб пшеничный с	40/10	6,5	3,9	18,7	139	10/3

	сыром						
Итого за завтрак		350	14,2	11,05	50,6	360 (34%)	
Второй завтрак	Фрукт	100	26,25	-	12,3	56	
Итого за второй завтрак		100	26,25	-	12,3	56 (6%)	
Обед	Суп - лапша	150	2,11	0,33	10,18	53	2/7
	Горошница	120	5,04	2,76	15,0	136	3/13
	Котлеты из мяса кур	60	11,0	8,8	8,9	158	9/1
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	95	10/4
	Компот	150/2,5	0,4	-	13,7	56	6/1
Итого за обед		522,5	21,59	12,21	67,46	498 (47%)	
Полдник	Сырники из творога	110/15	6,34	7,2	22,68	281	5/5
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46	6/3
Итого за полдник		275	7,39	8,25	31,08	327 (31%)	
Итого за день		1247,5	69,43	31,51	161,44	1241 (118%)	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,0	2,7	7,1	61	2/10
	Какао	150	2,9	2,6	17,2	101	6/5
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	6,2	18,8	145	10/1
Итого за завтрак		350	8,02	11,5	43,1	307 (29%)	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	15,6	67	
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	15,6	67 (6%)	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,64	2,4	7,35	58	2/4
	Плов	150	15,66	13,8	33,6	322	3/9
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	95	10,4
	Компот, с - вит	150/2,5	0,4	-	13,7	56	6/1
Итого за обед		492,5	20,74	16,52	74,33	531 (51%)	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	6/7
	Омлет с картофелем	80	5,1	3,9	6,5	82	5/4
	Хлеб	30	2,3	0,24	14,76	70	10/4
Итого за полдник		260	11,75	7,89	28,46	233 (22%)	
Итого за день		1202,5	41,01	35,91	161,49	1138 (108%)	