

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 20 комбинированного вида «Сказка»

Проруц

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МКДОУ д/с № 20 «Сказка»
Фоминых Н. В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 1 - 3 ЛЕТ

2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	Понедельник завтрак											
168	каша вязкая геркулесовая с сахаром	180	3,79	5,48	19,03	141,00	0,13	0,03	0,00	17,80	1,08	
1	бугерброд с маслом сливочным	25	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62	
396	кофейный напиток с молоком стужённым	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07	0,34	115,90	0,07	
	всего в завтрак	385	8,89	14,82	52,48	379,00	0,20	0,13	0,34	143,00	1,77	
	Второй завтрак(сок)	100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	обед											
33	салат из свежкы	40	0,85	3,65	5,02	56,00	21,10	0,79	0,01	0,02	5,70	
82	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,70	83,30	0,09	0,05	6,60	19,60	0,87	
282	биточки мясные	60	10,88	8,08	1,28	160,00	0,07	0,11	0,10	30,60	1,05	
336	капуста тушеная соус сметанный	120	3,96	7,42	18,98	158,00	0,06	0,08	32,74	111,60	25,70	
378	кисель из черной смородины	150	0,08	0,03	23,52	94,00	0,00	0,00	1,64	0,04	0,13	
	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71	
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в обед	590	22,27	22,11	87,01	674,30	21,42	1,07	41,09	179,26	35,76	
	полдник											
400	молоко кипячёное	200	6,08	5,42	10,07	113,00	252,00	0,21	0,08	0,31	2,73	
	кондитерские изделия(пряник)	30	0,96	0,56	15,54	67,00	1,80	0,12	0,01	0,01	0,00	
	всего в полдник	230	7,04	5,98	25,61	180,00	253,80	0,33	0,09	0,32	2,73	
	ужин											
229	сырники со стужёным молоком	200	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69	
392	чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32	
	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	всего в ужин	430	18,85	12,22	34,60	323,00	0,07	0,30	3,07	163,60	1,31	
	всего в день	1735	57,05	55,13	216,20	1622,30	275,49	1,83	44,59	486,18	41,57	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	2 День											
	вторник											
	завтрак											
215	омлет натуральный	150	5,60	8,70	1,50	106,00	0,04	0,22	0,20	53,00	1,00	
3	бутерброд с сыром	28	4,21	6,12	12,96	124,00	0,04	0,04	0,06	85,50	0,63	
397	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	
	всего в завтрак	358	14,86	22,30	27,43	370,00	0,13	0,49	1,41	263,00	2,58	
	второй завтрак: фрукты	100	0,28	0,28	6,86	31,00	0,02	0,01	7,00	11,20	1,54	
	обед											
10	салат из горошка зеленого консервирован	60	1,19	2,07	2,48	33,40	0,04	0,01	4,40	8,58	0,27	
57	борщ с капустой и картофелем	150	1,45	3,92	10,19	82,00	0,03	0,03	8,23	35,90	0,95	
255	котлета рыбная	60	8,82	2,85	5,94	84,00	0,05	0,04	0,21	17,40	0,49	
321	картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,43	137,00	36,90	1,00	0,13	0,11	18,16	
90	соус молочный	20	0,48	4,05	1,50	44,40	0,00	0,01	0,02	14,60	0,05	
321	компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,70	113,00	0,00	0,01	0,40	31,82	1,24	
	хлеб пшеничный, ржаной	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00	
	всего в обед	600	19,39	18,21	92,39	611,80	37,10	1,13	13,39	119,91	22,16	
	полдник											
398	кефир, снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18	
460	кремдаль сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,05	0,00	9,70	0,64	
	всего в полдник	230	8,76	11,07	35,07	275,00	0,13	0,36	1,26	225,70	0,82	
	ужин											
205	суп молочный с вермешелью	180	5,75	5,21	18,83	145,00	0,08	0,20	0,06	161,60	0,50	
394	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	
	бутерброд с маслом сливочным	24	2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,05	0,03	9,30	0,62	
	всего в ужин	384	8,24	12,77	40,44	309,00	9,38	0,25	0,11	178,90	1,31	
	всего в День	1672,00	51,53	64,63	202,19	1344,50	46,76	2,24	23,17	798,71	28,41	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	3 День										
	завтрак										
185	каша кукурузная	180	4,40	4,06	26,90	162,00	0,11	0,04	0,00	17,80	1,88
2	бутерброд с повидлом	37	2,73	4,28	31,47	175,00	0,01	0,03	0,00	11,44	0,75
396	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10
	всего в завтрак	397	9,47	10,34	69,00	407,00	0,15	0,18	0,98	123,54	2,73
	второй завтрак: фрукт, сок	100	0,28	0,28	6,86	31,00	0,02	0,01	0,00	9,30	0,00
	обед										
11	салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	36,80	0,02	0,01	3,80	11,78	0,03
109,1	бульон куриный с гречками	150	3,12	0,33	16,43	81,00	0,01	0,06	3,17	19,32	0,08
300	кура отарная	60	7,52	9,04	14,02	147,00	0,11	0,08	0,86	34,08	1,00
315	рис отварной	120	3,04	4,47	30,57	152,50	0,02	0,01	0,00	1,13	0,43
376	компот из кураги	150	0,31	0,01	23,07	94,10	0,00	0,01	0,33	26,51	1,04
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
367	соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,22	0,00	0,00	0,01	4,13	0,03
	всего в обед	580	20,68	18,25	126,13	711,62	0,32	0,24	8,17	130,65	5,16
	полдник										
400	молоко кипляченное	180	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16
	кондитерские изделия	20	1,10	3,00	8,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего в полдник	200	5,68	7,08	15,58	147,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16
	ужин										
100	Пюре из гороха	180	5,97	2,90	38,80	287,00	0,07	0,11	31,60	88,30	1,52
1	бутерброд с маслом сливочным	24	2,45	7,55	1,50	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
394	чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00	1,42	9,40	0,21
	всего в ужин	384	8,49	10,46	47,40	452,00	0,12	0,14	33,02	107,00	2,35
	всего в день	1661	66,29	81,17	289,77	2196,10	257,48	7,43	64,08	434,97	13,47

№ реп.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
173	4 День четверг завтрак каша манная	180	6,03	5,13	29,38	188,00	0,06	0,14	1,17	133,80	0,54	
3	бутерброд с маслом сливочным	28	2,45	6,12	12,96	124,00	0,04	0,04	0,06	85,50	0,63	
397	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	
	всего в завтрак	388	11,63	13,97	55,30	401,00	0,14	0,32	2,43	334,00	1,58	
	второй завтрак: Сок	100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,02	0,01	7,00	11,20	1,54	
	обед											
54	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	0,02	0,02	1,92	10,40	0,28	
81	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,39	4,21	13,05	107,00	0,18	0,05	4,65	30,40	1,62	
403	печень по-строгановски	60	18,00	9,00	4,30	213,00	0,29	2,05	8,50	23,00	6,70	
313	каша гречневая	120	7,16	5,07	32,20	203,10	0,17	0,09	0,00	12,30	3,80	
372	компот из свежих ягод	150	0,39	0,00	15,00	50,10	0,02	0,02	3,20	10,10	1,80	
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95	
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в обед	560	36,10	19,21	116,88	818,12	0,84	2,30	25,27	121,80	18,29	
	полдник											
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,01	0,33	26,51	1,04	
	кондитерские изделия (вафля)	20	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,04	0,00	16,00	1,50	
	всего в полдник	200	2,84	3,31	84,29	378,00	0,03	0,05	0,33	42,51	2,54	
	ужин											
137	рагу из овощей	180	1,26	7,26	7,49	100,00	0,04	0,04	5,21	19,20	0,53	
394	чай сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в ужин	380	6,58	7,57	28,97	199,00	0,13	0,20	6,40	138,10	1,41	
1	всего в день	1628	57,15	44,06	285,44	1796,12	1,14	2,87	34,43	636,41	23,82	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	5 день											
	пятница											
	завтрак											
185	каша пшеничная	180	4,40	4,06	26,90	162,00	0,11	0,04	0,00	17,80	1,88	
1	бутерброд с маслом сливочным	24	2,31	4,37	14,80	107,60	0,03	0,01	0,00	6,60	0,34	
396	кофейный напиток	180	2,03	15,00	15,68	84,75	0,01	0,06	0,60	96,75	0,60	
		384	8,74	23,43	57,38	354,35	0,15	0,11	0,60	121,15	2,82	
	обед											
12	салат из кукурузы консервированной	30	1,72	3,70	4,82	60,00	0,06	0,03	5,58	11,20	0,39	
67	щи из свежей капусты со сметанной	150	1,39	3,90	6,78	67,00	0,04	0,03	12,77	34,60	0,23	
391	котлета мясная	60	10,88	8,08	1,28	160,00	0,07	0,11	0,10	30,60	1,05	
317	каша перловая рассыпчатая	120	3,98	5,84	27,25	181,17	0,04	0,03	0,00	16,89	0,78	
367	соус сметанный	20	0,24	2,02	0,75	22,20	0,00	0,01	0,01	7,31	0,03	
381	компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,14	94,10	0,00	0,01	0,33	26,51	1,04	
	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71	
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в обед	570	28,47	27,31	211,80	860,00	0,26	43,87	23,52	137,47	4,04	
	полдник											
382	сок	180	0,07	0,00	20,00	78,00	9,10	0,25	0,01	0,03	0,06	
478	ватрушка	50	2,51	0,96	16,79	86,00	0,04	0,02	0,00	6,70	0,44	
	всего в полдник	230	10,60	0,96	53,34	308,00	0,10	0,16	0,10	67,10	1,27	
	ужин											
139	картофель тушеный	180	7,99	15,39	52,06	378,00	0,31	0,24	25,98	66,90	2,93	
	огурец соленый	20	0,51	3,06	1,56	36,00	0,01	0,01	3,30	13,90	0,36	
394	чай с лимоном	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в ужин	410	13,52	21,08	79,42	562,00	0,41	0,41	30,47	199,70	4,17	
	всего в день	1594	62,73	72,70	414,81	2146,00	1,26	163,92	54,47	435,46	12,33	

№ реп.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
6 день											
понеделник											
завтрак											
185	каша пшенная	180	4,59	4,90	26,32	168,00	0,15	0,02	0,00	13,00	1,09
397	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41
1	бутерброд с маслом сливочным	24	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	всего в завтрак	384	10,19	15,17	53,90	393,00	0,24	0,19	1,20	137,00	2,12
второй завтрак: сок											
		100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
обед											
11	салат из репчатого лука	40	0,27	2,01	0,96	20,00	0,01	0,01	2,74	9,30	0,24
87	суп картофельный с рыбными консервами	150	6,87	6,72	11,46	133,00	0,08	0,11	7,29	36,20	1,01
277	гуляш из отварного мяса	60	18,05	14,26	4,58	218,00	0,04	0,12	0,97	32,50	1,38
313	вермшель отварная	120	2,58	4,04	11,70	93,80	0,03	0,04	21,40	69,30	1,01
376	компот из кураги и изюма	150	0,30	0,00	21,10	81,00	0,00	0,00	0,80	10,00	0,60
	хлеб ржанной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	всего в обед	660	32,42	27,69	74,31	668,80	0,26	0,32	33,20	174,70	6,55
полдник											
400	молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16
	кондитерские изделия (вафля)	20	4,80	1,50	26,30	18,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего в полдник	200	9,38	5,58	33,88	103,00	2,06	0,24	2,05	189,60	0,16
ужин											
237	запеканка из творога	170	8,77	6,03	8,58	124,00	0,03	0,13	0,12	73,70	0,35
	повидло	20	0,01	0,01	3,84	15,50	0,00	0,00	0,18	2,10	0,02
393	чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00	1,42	9,40	0,21
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	всего в ужин	390	11,22	6,35	34,01	239,50	0,08	0,15	1,72	92,10	1,18
	всего в день	1734	62,41	55,67	231,28	1727,62	35,58	2,22	26,90	734,06	10,82

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	7 день										
	вторник завтрак										
217	омлет с морковью	160	4,52	5,46	2,91	157,00	0,05	0,09	0,11	12,80	1,54
3	бутерброд с сыром	28	4,21	6,12	12,96	124,00	0,04	0,04	0,06	85,50	0,63
396	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10
	всего в завтрак	368	11,07	13,58	26,50	351,00	0,12	0,24	1,15	192,60	2,27
	второй завтрак: Фрукт	100	0,48	1,27	10,02	53,00	0,02	0,02	2,95	16,70	1,50
	обед										
41	икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,00	0,01	0,01	2,68	15,20	0,70
80	суп картофельный с крупой	150	1,74	2,27	11,40	73,20	0,08	0,04	6,60	19,20	0,77
268	Рыба,припущенная в молоке с овощами	60	8,04	4,32	1,86	77,40	0,04	0,04	0,72	27,60	0,30
318	отварной картофель	120	2,47	3,74	19,94	123,00	0,13	0,08	18,20	12,60	1,00
376	компот из изюма	150	0,36	0,01	23,14	94,10	0,00	0,01	0,33	26,51	1,04
	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	всего в обед	560	17,89	12,83	85,78	530,70	0,36	0,22	28,53	118,51	6,12
	полдник										
376	кефир,снежок	180	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
469	булочка домашняя	50	5,09	8,76	37,74	250,00	0,08	0,04	0,00	13,80	0,91
	всего в полдник	230	9,44	12,51	43,74	325,00	0,14	0,30	1,05	193,80	1,06
	ужин										
180	каша из смеси 2-х круп " Дружба"	180	4,04	8,96	19,27	180,83	0,06	0,10	1,01	97,38	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
392	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего в ужин	380	6,45	9,27	40,75	279,83	0,11	0,12	1,03	112,28	1,22
	всего в день	1270	44,85	48,19	196,77	1486,53	0,73	0,88	31,76	617,19	10,67

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	8 день											
	среда											
	завтрак											
317	макаронны отварные с сыром	160	9,29	10,01	22,71	218,00	0,05	0,07	0,14	104,60	1,14	
1	бутерброд с маслом сливочным	24	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62	
397	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	
	всего в завтрак	364	14,89	20,28	50,29	443,00	0,14	0,24	1,34	228,60	2,17	
	второй завтрак: сок	100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	обед											
41	салат из моркови	40	0,73	0,05	6,83	30,76	0,03	0,04	2,82	15,29	0,40	
76	рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,24	3,18	9,80	73,48	0,05	0,03	4,65	9,39	0,56	
304	плов из птицы	180	16,59	5,81	26,76	226,00	0,06	0,06	0,41	15,50	1,33	
381	кисель из черной смородины	150	0,18	0,09	19,35	78,30	0,00	0,00	26,40	9,00	0,27	
	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71	
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в обед	560	23,09	9,79	87,25	531,54	0,24	0,17	34,28	66,58	4,87	
	полдник											
400	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19	
	кондитерские изделия (печенье)	20	1,10	3,00	8,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего в полдник	250	11,16	11,96	24,65	249,00	0,14	0,52	4,51	416,40	0,35	
	ужин											
35	капустя тушеная	180	5,55	6,48	5,85	94,50	0,06	0,05	25,50	91,50	1,50	
393	чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00	1,42	9,40	0,21	
	хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	всего в ужин	380	6,81	6,64	20,20	158,50	0,08	0,05	26,92	104,40	2,01	
	всего в день	1654	41,06	28,39	148,60	1005,04	0,47	0,75	65,71	587,38	7,23	

№ реп.	Прием пищи, наименование 9 день	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	четверг											
	завтрак											
168	каша гречневая молочная	180	6,21	5,28	27,90	184,00	0,15	0,08	0,00	12,10	3,30	
7	бутерброд с маслом сливочным и сыром	32	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62	
397	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	
	всего в завтрак	392	11,81	15,55	55,48	409,00	0,24	0,25	1,20	136,10	4,33	
	второй завтрак: фрукт	100	0,48	1,27	10,02	53,00	0,02	0,02	2,95	16,70	1,50	
	обед											
19	салат из саленных огурцов с луком	40	0,34	2,04	0,12	23,92	0,01	0,01	2,22	9,31	0,24	
85	суп картофельный с клетцками и сметаной	150	2,83	4,08	11,60	94,60	0,07	0,04	5,03	40,20	1,36	
258	шницаль мясной говяжий	60	10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,09	0,00	23,40	1,68	
324	пюре из свеклы	120	0,93	1,83	4,93	40,00	0,01	0,01	2,68	15,20	0,70	
376	компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,14	94,10	0,00	0,01	0,33	26,51	1,04	
	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,00	0,05	0,02	0,00	10,50	1,71	
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60	
	всего в обед	560	19,49	19,12	72,88	547,22	0,24	0,20	10,26	132,02	7,33	
	полдник											
392	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	
	вафля	20	4,80	1,50	26,30	18,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего в полдник	200	4,84	1,51	33,29	46,00	2,00	0,00	0,02	8,00	0,19	
	ужин											
208	картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,64	1,65	37,38	187,00	0,15	0,02	0,00	14,50	1,35	
394	чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28	
	хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	всего в ужин	380	9,48	4,13	55,94	299,00	0,21	0,17	1,19	130,00	1,93	
	всего в день	1632	34,29	26,03	172,13	945,22	2,47	0,39	14,42	286,72	10,95	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
168	каша ячневая	180	2,32	3,96	2,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	0,36
2	бутерброд с повидлом	37	2,46	3,93	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
396	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	0,10	10,90	0,87
	всего в завтрак	397	7,63	10,30	31,95	388,00	0,11	0,19	0,10	24,90	1,85
	второй завтрак: фрукт	100	0,48	1,27	10,02	53,00	0,02	0,02	2,95	16,70	1,50
	обед										
10	салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,48	33,40	0,04	0,01	4,40	8,58	0,27
2	свекольник	150	1,74	2,27	11,40	73,20	0,08	0,04	6,60	19,20	0,77
294	Оладьи из пшена	60	5,24	4,71	16,59	129,70	0,13	0,10	11,07	27,80	1,37
205	Макаронные отварные	120	4,50	3,48	21,80	136,00	0,04	0,02	0,00	4,00	0,91
354	Соус сметанный	20	0,35	1,20	1,46	18,00	0,01	0,01	0,01	6,80	0,05
376	компот из кураги	150	15,60	1,91	0,62	74,0	0,05	0,07	1,26	16,20	0,44
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	всего в обед	580	49,29	34,65	166,15	1263,30	0,74	0,70	26,49	173,38	11,60
	полдник										
378	сок натуральный	180	0,07	0,00	20,00	78,00	9,10	0,25	0,01	0,03	0,06
478	булочка осенняя	50	2,51	0,96	16,79	86,00	0,04	0,02	0,00	6,70	0,44
	всего в полдник	230	2,51	0,96	16,79	86,00	0,04	0,02	0,00	6,70	0,44
	ужин										
137	запеканка овощная	180	1,26	7,26	7,49	100,00	0,04	0,04	5,21	19,20	0,53
350	соус молочный	20	0,51	1,31	1,77	20,00	0,01	0,01	0,08	16,40	0,04
1	бутерброд с маслом сливочным	24	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
392	чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
	всего в ужин	404	5,12	9,89	28,93	225,00	0,09	0,17	1,20	123,20	0,99
	всего в день	1711	64,55	54,84	243,82	1962,30	0,98	1,08	27,79	328,18	14,88