УТВЕРЖДЕНО
Приказом от «02» 02 2026г. № 199-ОД

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
детей дошкольного возраста 3 до7 лет (безмолочники)
в бюджетном дошкольном образовательном
учреждении города Новосибирска
«Детский сад № 30 «Снегирёк»

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание (*Пищевая аллергия свыше 3 лет б/м)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	9,31	23,975	55,81	475,82	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220	19,8	18,7	46,53	433,4	354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	Итого за обед	675	27,096	23,06	112,236	768,1	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	80	13,867	5,334	6,8	130,934	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	460	20,297	12,024	63,07	443,234	
Итого за день		1895	74,203	93,359	395,416	2736,154	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	10,51	23,635	52,06	462,91	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220	20,8	5,3	18,5	205	276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,152	2,304	13,376	82,92	173
	Итого за обед	675	28,992	8,364	92,966	566,62	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	11,46	8,12	51,52	325	313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,432	4,758	10,664	115,264	298
	Итого за ужин	450	22,762	13,398	96,384	598,764	
Итого за день		1885	79,764	79,697	405,71	2677,294	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	180	5,04	9,09	30,87	225,18	54-26к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	10,3	24,605	49,24	459,08	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,486	15,429	5,372	213,715	371

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	Итого за обед	710	27,561	25,741	79,08	661,67	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	ГРУША	120	0,32	0,16	9,52	50,4	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,334	4,5	29,834	181,667	532
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,75	2,584	3,5	44,667	338
	Итого за ужин	500	11,334	7,834	75,224	428,434	
Итого за день		1970	66,695	92,48	367,844	2598,184	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,359	1,653	15,033	85,091	109
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	Итого за завтрак	390	6,789	9,863	57,093	348,301	
завтрак №2							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,134	7,934	42	
обед							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	12,96	11,28	4,72	172	356
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,008	2,232	13,6	82,6	80
	Итого за обед	835	26,583	26,732	117,395	839,19	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,343	7,658	7,086	146,286	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	460	17,413	12,318	45,726	364,726	
Итого за день		2035	68,052	83,247	382,348	2600,217	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	10,3	25,685	47,62	462,86	
завтрак №2							
	ЯБЛОКИ	100	0,267	0,267	6,534	31,334	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,267	6,534	31,334	
обед							
	СВЕКОЛЬНИК	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	АЗУ*	200	16,124	18,647	17,293	300,924	325
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	Итого за обед	655	57,761	49,383	146,168	1329,124	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	18,095	14,499	3,833	217,875	278
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12,567	11,565	25,549	297	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	480	34,592	26,654	61,752	666,575	
Итого за день		1895	119,92	136,189	416,274	3495,893	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	***КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	Итого за завтрак	400	8,853	20,833	52,953	434,106	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	12,415	8,797	55,814	352,084	313
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	18,095	14,499	3,833	217,875	278
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,03	14,9	62	482
	Итого за обед	645	37,538	26,504	115,975	856,059	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	80	13,867	5,334	6,8	130,934	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за ужин	450	21,417	12,209	71,625	484,534	
Итого за день		1845	85,308	93,846	404,853	2823,699	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	Итого за завтрак	400	9,843	22,543	44,763	421,146	
завтрак №2							
	БАНАНЫ	100	1,667	0,134	23,8	110,467	1
	Итого за завтрак №2	100	1,667	0,134	23,8	110,467	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,588	3,848	51,948	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	Тефтели из говядины с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	80	10,8	7,867	9,867	153,6	54-27м-2020
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,751	3,687	11,65	90,814	63
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	Итого за обед	680	19,566	16,615	75,303	531,937	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	3,405	1,712	0,978	32,889	267
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	РИС ОТВАРНОЙ	150	23,13	18,615	5,94	283,5	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	Итого за ужин	450	31,535	21,044	49,368	515,056	
Итого за день		1880	79,611	94,536	347,434	2584,606	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	Итого за завтрак	400	10,113	20,563	47,373	414,396	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	70	12,134	4,667	5,95	114,567	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	РИС ОТВАРНОЙ	130	20,046	16,133	5,148	245,7	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	Итого за обед	670	50,205	32,833	77,35	807,942	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за ужин	385	9,73	9,34	45,365	306,64	
Итого за день		1805	87,548	97,036	334,388	2577,978	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	Итого за завтрак	385	6,363	18,118	44,763	367,446	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,075	5,94	24,18	162	125
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,417	3,034	9,45	117,95	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	СВЕКОЛЬНИК	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН)	200	0,156	0,156	23,878	97,6	372
	Итого за обед	685	28,544	18,828	142,04	918,45	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,8	8,9	18,7	170	177
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,4	1,6	7,68	104,8	325
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за ужин	515	26,73	15,7	67,305	521,5	
Итого за день		1935	79,137	86,946	418,408	2856,396	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	***Каша "Дружба" на воде с растительным маслом**	180	1,98	8,28	18,18	154,89	54-21к-2020
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,838	4,128	8,736	83,4	105
	Итого за завтрак	390	4,998	12,498	35,286	272,49	
завтрак №2							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,134	7,934	42	
обед							
	КОМПОТ СВ\МОРЖ. ВИШНИ	180	0	0	0	0	486

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,672	2,688	9,704	69,8	85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ -	200	21,5	21,6	5	300	329
	Итого за обед	645	27,572	24,938	46,004	520,3	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	***ПТИЦА ОТВАРНАЯ**	80	15,645	15,645	0	205,334	2.14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	496
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	Итого за ужин	540	24,795	26,355	80	661,034	
Итого за день		1925	74,632	98,125	323,424	2501,824	
Среднее значение за период:		1907	81.487	95.547	379.61	2745.225	