УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «20» 03 2026г. № 210-од

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет
с пищевой аллергией
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: 1-3 года (*Пищевая аллергия до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	***КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	130	2,925	6,11	27,04	174,72	54-22к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	322	15,359	735,325	57,815	6911,18	
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	150	0,942	2,7	3,462	42	104
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ -	160	14,4	13,6	33,84	315,2	354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2

	Итого за обед	480	17,167	16,509	67,727	488,95	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	60	10,4	4	5,1	98,2	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	Итого за ужин	400	17,217	9,962	61,589	406,887	
Итого за день		1502	66,993	796,046	346,381	8834,517	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	130	3,835	5,915	23,01	160,485	54-33к-2020
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75

	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	322	16,269	735,13	53,785	6896,945	
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							
	Итого за обед	0					
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	10,505	7,444	47,227	297,917	313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	3,716	2,379	5,332	57,632	298
	Итого за ужин	370	18,821	10,44	89,859	530,716	
Итого за день		992	52,34	779,82	302,894	8455,161	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	***КАША ПШЕННАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	130	3,591	6,253	25,01	170,3	54-27к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	Итого за завтрак	302	14,525	734,868	44,985	6850,76	
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							
	Итого за обед	0					
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	110	5,867	4,95	32,817	199,834	532
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,75	2,584	3,5	44,667	338
	Итого за ужин	370	12,267	8,209	72,092	414,001	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		972	44,042	777,327	276,327	8292,261	
Неделя 1 День 4							

завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	РИС ОТВАРНОЙ	130	20,046	16,133	5,148	245,7	315
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ ИЛИ ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,4	0	65	262	86
	Итого за завтрак	332	32,88	745,348	100,923	7244,16	
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	110	2,255	4,356	17,732	118,8	125
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	8,1	7,05	2,95	107,5	356
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,506	1,674	10,2	61,95	80
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН)	150	0,117	0,117	17,909	73,2	372
	Итого за обед	480	13,478	13,397	58,391	408,45	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501

	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	2,979	1,498	0,856	28,778	267
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	100	0,8	2,76	2,96	39,96	352
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	Итого за ужин	380	8,429	4,933	39,591	238,238	
Итого за день		1492	72,037	797,928	358,155	8918,348	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,588	3,848	51,948	352
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	322	13,474	732,803	34,623	6788,408	
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							
	КОМПОТ СВ\МОРЖ. ВИШНИ	150	0	0	0	0	486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	АЗУ*	160	12,899	14,917	13,834	240,739	325
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150	23,742	17,448	32,952	384	57
	Итого за обед	480	38,141	32,565	56,386	671,739	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	23,68	6,24	25,52	252,8	286
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	СОУС АБРИКОСОВЫЙ	20	0,087	0,007	12,9	52,08	359
	Итого за ужин	350	28,417	6,922	74,195	474,38	
Итого за день		1452	97,049	806,707	320,888	8950,361	
Неделя 2 День 1							

завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	342	15,809	736,265	61,975	6938,06	
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							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	10,505	7,444	47,227	297,917	313
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	12,925	10,357	2,738	155,625	278

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150	1,596	1,896	7,596	55,2	80
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,417	0,025	12,417	51,667	482
	Итого за обед	480	26,843	19,922	79,678	607,409	
полдник							

	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	110	1,834	4,474	17,527	117,774	54-23г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	50	8,667	3,334	4,25	81,834	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2
	Итого за ужин	400	14,881	8,498	59,247	374,808	
Итого за день		1522	74,55	798,969	357,984	8946,777	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	КАША ОВСЯНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	4,2	8,475	24,375	190,8	54-29к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	342	16,634	737,69	55,15	6927,26	
завтрак №2							

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			№ рецептуры

		Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	***ТЕФТЕЛИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	50	6,75	4,917	6,167	96	54-27м-2020
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,292	3,072	9,708	75,678	63
	***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	110	0,88	3,036	3,256	43,956	352
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,117	0,117	17,909	73,2	372
	Итого за обед	505	11,714	12,155	47,878	348,909	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	2,554	1,284	0,734	24,667	267
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	РИС ОТВАРНОЙ	110	16,962	13,651	4,356	207,9	315

	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2
	Итого за ужин	410	23,836	15,555	44,39	414,567	
Итого за день		1557	69,434	799,65	306,668	8718,236	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,325	10,15	64,4	406,25	313

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	0,8	0,134	4,134	20,934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	382	27,559	739,499	99,309	7163,644	
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							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	9,72	7,92	6,618	136,8	290
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	50	8,667	3,334	4,25	81,834	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1

	РИС ОТВАРНОЙ	110	16,962	13,651	4,356	207,9	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2
	Итого за обед	505	37,349	25,927	46,887	571,359	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	390	5,58	4,83	41,91	235,14	
Итого за день		1577	88,905	804,54	361,056	9065,11	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412

	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	342	16,809	735,982	58,85	6927,302	
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							
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,255	4,356	17,732	118,8	125
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,584	2,167	6,75	84,25	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	СВЕКОЛЬНИК	150	5,622	6,786	39,924	292,8	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2
	Итого за обед	480	19,011	13,659	90,606	610,35	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,09	4,895	10,285	93,5	177

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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1

	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50	10,195	8,095	0,41	115,25	145
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2
	Итого за ужин	400	16,665	13,68	48,165	383,95	
Итого за день		1522	69,502	797,738	353,305	8937,436	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	***КАША "ДРУЖБА" С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ**	150	1,65	6,9	15,15	129,075	54-21к-2020
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,8	56	1
	Итого за завтрак	342	14,084	736,115	45,925	6865,535	
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 ИЗ СВ\МОРОЖ. ОБЛЕПИХИ	150	0,084	0,084	9,25	38,334	486
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,254	2,016	7,278	52,35	85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2

	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ -	170	18,275	18,36	4,25	255	329
	Итого за обед	490	21,013	20,66	30,478	392,684	
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	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Итого за полдник	200	16,75	34,15	149,15	984,5	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	496
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	11,417	8,942	24,189	223,059	291
	Итого за ужин	400	16,227	9,792	71,959	443,059	
Итого за день		1532	68,341	800,851	305,446	8727,778	
Среднее значение за период:		1412	70.32	795.958	328.911	8784.599	