УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «02» 02 2026г. № 199-од

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

детей дошкольного возраста 1 до3 лет

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 (Дети до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	Итого за завтрак	330	7,767	16,298	43,354	352,027	
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							
	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							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	45	2,543	5,235	19,553	135,75	470
	Итого за полдник	195	7,11	9,302	27,112	220,75	
ужин							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,665	5,148	20,956	140,4	125

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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,9	1,05	8,85	72,75	307
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	Итого за ужин	400	14,215	6,873	65,581	382,65	
Итого за день		1505	46,526	49,116	211,708	1486,377	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	155	5,007	6,293	19,871	156,24	94
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	13	3,016	3,835	0	46,54	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	Итого за завтрак	198	9,395	19,557	28,443	327,923	
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	160	15,128	3,855	13,455	149,091	276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,614	1,728	10,032	62,19	173
	Итого за обед	480	18,567	5,792	53,912	343,031	
полдник							
	ЙОГУРТ	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
	ПРЯНИКИ	25	1,5	1,375	18,5	87,5	10
	Итого за полдник	195	6,43	5,625	25,3	173,35	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	10,505	7,444	47,227	297,917	313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	4,459	2,855	6,398	69,158	298
	Итого за ужин	400	19,844	11,906	92,095	557,062	
Итого за день		1373	54,736	42,98	209,85	1444,366	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,1	5,831	24,259	169,83	233
	Итого за завтрак	350	8,572	17,135	43,031	360,973	
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	110	0,88	3,036	3,256	43,956	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,225	0,008	13,125	54	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,429	9,643	3,358	133,572	371
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	5,01	3,45	12,21	99,855	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2
	Итого за обед	500	16,264	16,987	42,459	388,843	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КЕФИР	175	5,075	4,375	7	88,375	470
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,5	22,17	101,5	10
	Итого за полдник	200	6,925	6,875	29,17	189,875	
ужин							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	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	30	1,05	1,55	2,1	26,8	338
	Итого за ужин	450	11,834	7,309	78,626	438,134	
Итого за день		1600	44,095	48,406	203,386	1420,825	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,738	5,175	0,338	70,875	267
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	0,975	8,625	48	460
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130	3,601	4,472	21,203	139,49	234
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,359	1,653	15,033	85,091	109
	Итого за завтрак	355	11,898	12,275	45,199	343,456	
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							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,255	4,664	10,329	106,546	441
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	12,925	10,357	2,738	155,625	278
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,506	1,674	10,2	61,95	80
	Итого за обед	480	18,511	16,904	53,692	455,871	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,509	0,209	15,559	65,834	496
	***ВАТРУШКА**	45	3,075	3,15	21,375	126	544
	Итого за полдник	195	3,584	3,359	36,934	191,834	
ужин							
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,715	4,786	4,429	91,429	372
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	0,96	3,312	3,552	47,952	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	66	2
	Итого за ужин	390	15,595	11,665	45,281	350,348	
Итого за день		1520	49,855	44,47	187,64	1372,843	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,148	4,554	16,956	129,42	140
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	Итого за завтрак	360	8,62	15,858	35,728	320,563	
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							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. БРУСНИКИ	150	0,084	0,084	9,25	38,334	486
	Итого за обед	480	38,225	32,649	65,636	710,073	
полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,5	22,17	101,5	10
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Итого за полдник	175	1,95	2,517	30,67	135,667	
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		1465	77,712	58,046	216,329	1683,683	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	150	4,5	7,755	30,015	207,9	228
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Итого за завтрак	325	8,702	18,272	50,342	401,353	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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
	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							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	2,36	4,38	18,58	123,334	460
	Итого за полдник	190	6,927	8,447	26,139	208,334	
ужин							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,255	4,664	10,329	106,546	441
	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
	СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ	50	6	2,84	2,8	61	3.3а
	Итого за ужин	400	12,635	8,194	50,599	342,746	
Итого за день		1495	55,607	54,935	216,858	1602,842	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,875	10,2	66	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,838	4,128	8,736	83,4	105
	Итого за завтрак	330	9,783	12,093	38,166	300,6	
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	110	0,88	3,036	3,256	43,956	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,225	0,008	13,125	54	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	25	1
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	4,7	4,05	4,95	75	350
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,292	3,072	9,708	75,678	63
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0,6	0,1	4,7	22	2
	Итого за обед	505	9,772	11,179	41,877	308,709	
полдник							
	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	ПРЯНИКИ	40	2,4	2,2	29,6	140	10
	Итого за полдник	220	7,62	6,7	36,8	230,9	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15	75	1
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	20,56	7,12	23,52	240,8	284
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	1,8	0,3	14,1	66	2
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
	Итого за ужин	380	26,32	9,44	73,92	488,2	
Итого за день		1535	55,162	39,546	214,563	1438,876	
Неделя 2 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,2	12,6	2,8	170	268
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	0,8	0,134	4,134	20,934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	12	2,784	3,54	0	42,96	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Итого за завтрак	357	18,986	26,791	27,261	427,347	
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	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							
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	4	35,472	162,4	10
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	496
	Итого за полдник	220	3,57	4,25	54,142	241,4	
ужин							
	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		
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,29	3,795	14,13	107,85	140
	Итого за ужин	390	8,67	4,485	51,6	283,05	
Итого за день		1572	69,075	61,553	189,99	1566,156	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,143	7,858	7,143	104,286	69
	Итого за завтрак	325	7,338	14,383	36,708	306,036	
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	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,255	4,664	10,329	106,546	441
	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	510	19,041	13,997	86,503	611,596	
полдник							
	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	ПРЯНИКИ	40	2,4	2,2	29,6	140	10
	Итого за полдник	220	7,62	6,7	36,8	230,9	
ужин							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,09	4,895	10,285	93,5	177
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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		1555	50,931	49,027	214,71	1563,816	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,838	4,128	8,736	83,4	105
	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА"	150	3,975	5,01	20,715	143,7	226
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Итого за завтрак	330	9,872	11,797	42,635	316,267	
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							
	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 -	160	17,2	17,28	4	240	329
	Итого за обед	480	19,938	19,58	30,228	377,684	
полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	45	3,075	3,15	21,375	126	544
	Итого за полдник	225	3,195	3,17	31,575	167	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	160	11,417	8,942	24,189	223,059	291

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ						
	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
	Итого за ужин	400	16,227	9,792	71,959	443,059	
Итого за день		1535	50,899	44,473	200,197	1414,477	
Среднее значение за период:		1515.5	55.46	49.256	206.524	1499.427	