

Утверждаю:

Директор МАОУ «Натальинская СОШ»

Филиала МАОУ «натальинская СОШ» - «Марийключиковская НШ»



С.В. Маркова

«19 января 2022г.

Приказ № 01-10/11 от «19 января 2022г.

Примерное 15-дневное меню для воспитанников

Возрастная категория- с 3 до 7 лет (дошкольная разновозрастная группа)

Примерное циклическое 15-дневное меню для ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				13
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 1												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	5.4	7.2	6.4	8.5	21.9	29.1	166	222	234
	Чай с молоком	150	180	1.2	1.4	1	1.2	8.7	10.4	48	58	460
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	430	13.5	15.5	16.4	18.7	40.6	49.5	363	429	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Суп гороховый с гречками и сметаной	150/5/5	200/5/5	4.9	6.4	2.74	3.34	12	15.1	93	117	127, 143, 433
	Котлеты из говядины с соусом томатным	60/20	70/20	10.7	12.5	8.1	9.3	9.9	11.4	156	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	110	130	4.1	4.8	3.6	4.3	21.7	25.6	135	160	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0.23	0.27	0.008	0.009	13.2	15.8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		570	715	23.93	29.77	16.048	19.449	75.8	94.9	545	676	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5.6	7.3	8.5	11.1	1.4	1.8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	7.2	8.6	30	36	459
Итого за полдник		230	290	6.93	9.47	8.68	11.39	16	22.7	169	231	
Итого за первый день		1250	1535	44.86	55.24	41.228	49.639	142.5	177.2	1120	1379	
День 2												
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	150/5	200/5	3.6	4.8	4	5	12.3	16.4	98	130	140
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	465
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	7.7	9.4	10	11.4	46	52.2	303	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0.2	0.4	0.5	0.9	1	2	11	18	50

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	5.6	7.5	5	6.7	27.2	36.3	176	235	232
	Чай с молоком	150	180	1.2	1.4	1	1.2	8.7	10.4	48	58	460
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	8.4	10.5	9.8	11.7	59.3	70.1	358	427	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1.3	3.7	4.7	2.5	3.24	45	57	104, 433
	Плов из курицы	180	200	11.1	12.3	7.4	8.2	22.3	24.8	201	223	375
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	16.1	19.4	12.7	15.4	61.8	77.04	425	520	
Полдник	Коржик молочный	60	60	2.8	2.8	4.9	4.9	24.8	24.8	154	154	547
	Ряженка	150	200	4.4	5.8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		210	260	7.2	8.6	8.9	9.9	30.8	32.8	230	255	
Итого за четвертый день		1215	1480	32.1	38.9	31.8	37.4	161.7	189.74	1057	1246	
День 5												
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	200/5	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	465
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	430	13.4	14.9	16.2	18.6	41.3	50.4	363	425	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Суп с рыбными консервами	150	200	5.6	7.4	6.8	9.1	6	8	108	144	122
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/20	70/20	8.74	9	10	11	5.4	6.4	148	160	349, 402
	Пюре картофельное	110	130	3	3.5	4.4	5.2	6.4	7.6	77	91	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0.4	0.45	0.15	0.18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		560	705	21.74	26.15	22.95	27.98	48.8	63	490	609	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	80/20	100/20	12.2	15.2	4	5	30	34	206	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573

	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.08	0.09	7	8.4	28	34	457
Итого за полдник		265	325	13.45	17.28	4.18	5.29	44.4	54.7	269	337	
Итого за пятый день		1275	1560	49.09	58.83	43.43	51.97	144.6	178.2	1165	1414	
День 6												
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сличочным	150/5	200/5	3.6	4.8	4	5	12.3	16.4	98	130	140
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
	Какао с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	462
Итого за завтрак		350	430	7.7	9.4	10	11.4	46	52.2	303	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0.2	0.4	0.5	0.9	1	2	11	18	50
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1.3	1.7	3.4	4.3	4	5.3	52	67	116, 433
	Шницель натуральный с соусом томатным	60/20	70/20	10.6	12.3	13.7	15.7	6.8	7.8	189	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	110	130	2.5	3	2.3	2.7	24.9	29.4	130	154	211
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12.5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	17.7	21.7	20.4	24.3	66.6	83.8	522	642	
Полдник	Манник	60	60	3.3	3.3	3.1	3.1	18.6	18.6	116	116	550
	Йогурт	150	200	4.4	5.8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		210	260	7.7	9.1	7.1	8.1	24.6	26.6	192	217	
Итого за шестой день		1225	1500	33.5	40.6	37.9	44.2	147	172.4	1061	1252	
День 7												
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3.9	5.2	4.9	6.5	24.1	32.1	156	208	236
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
	Чай с молоком	150	180	1.2	1.4	1	1.2	8.7	10.4	48	58	460
Итого за завтрак		350	430	12	13.5	14.9	16.7	42.8	52.5	353	415	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1.7	2.2	3.8	4.8	8.2	11.2	74	96	100, 433
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	200	12.5	13.9	3.1	3.4	13.4	14.9	132	147	313, 418
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.4	0.5	0.08	0.09	15.1	18.1	63	76	495

	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	690	18.6	22.4	8.58	10.79	55.7	71.2	376	473	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14.2	17.4	7.9	9.4	23.1	26.1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	7.2	8.6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	15.53	19.57	8.08	9.69	37.7	47	285	354	
Итого за седьмой день		1280	1545	46.63	55.97	31.66	37.28	146.3	180.8	1057	1285	
День 8												
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	200/5	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	465
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	8.1	9.6	11	13.4	54.7	63.8	348	410	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Икра свекольная	30	50	0.5	0.8	1.1	1.8	2.6	4.3	22	36	53
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	1.5	2	3.7	4.7	5.2	7.2	61	79	118, 433
	Рагу из птицы	180	200	19	21	17	19	14.3	15.9	287	319	376
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0.23	0.27	0.008	0.009	13.2	15.8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	24.33	28.37	22.308	26.209	52.7	67.5	511	620	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5.6	7.3	8.5	11.1	1.4	1.8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.08	0.09	7	8.4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6.85	9.38	8.68	11.39	15.8	22.5	167	229	
Итого за восьмой день		1235	1510	39.68	47.75	42.388	51.399	133	163.6	1070	1303	
День 9												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	5.4	7.2	6.4	8.5	21.9	29.1	166	222	234
	Какао с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	462
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	415	14.8	17.1	17.6	20.1	42.2	51.5	386	456	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501

Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	200	1.7	2.2	2.9	3.7	5.9	7.8	56	72	115, 433
	Бифштекс в сметанном соусе	60/20	70/20	12.3	14.3	10	11.4	0.5	0.5	142	162	331, 408
	Пюре картофельное с морковью	110	130	2.3	2.7	4.4	5.2	8	9.5	81	96	378
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		560	705	20.3	25	18.9	22.8	51.4	66.8	458	570	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	80/20	100/20	12.2	15.2	4	5	30	34	206	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	7.2	8.6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	13.53	17.37	4.18	5.29	44.6	54.9	271	339	
Итого за девятый день		1275	1545	49.13	59.97	40.78	48.29	148.3	183.3	1158	1408	
День 10												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	200/5	4.4	5.8	4.9	6.5	14.8	19.7	120	160	139
	Чай с молоком	150	180	1.2	1.4	1	1.2	8.7	10.4	48	58	460
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	7.2	8.8	9.7	11.5	46.9	53.5	302	352	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0.2	0.4	0.5	0.9	1	2	11	18	50
	Суп с рыбными консервами	150	200	5.6	7.4	6.8	9.1	6	8	108	144	122
	Котлеты из говядины с соусом томатным	60/20	70/20	10.7	12.5	8.1	9.3	9.9	11.4	156	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	110	130	4.1	4.8	3.6	4.3	21.7	25.6	135	160	256
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.15	0.18	10.7	12.8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		560	705	23.93	29.67	19.65	24.48	66.7	84.1	542	677	
Полдник	Омлет с морковью	75	95	5.8	7.3	8.5	10.8	2.3	2.9	109	138	273
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.08	0.09	7	8.4	28	34	457
Итого за полдник		240	300	7.05	9.38	8.68	11.09	16.7	23.6	172	231	
Итого за десятый день		1250	1535	38.58	48.25	38.43	47.47	140.1	171	1060	1304	

День 11												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4.7	6.3	5	7	23.4	31.2	157	209	230
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	465
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	415	14.1	16.2	16.2	18.6	43.7	53.6	377	443	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1.2	1.6	3.3	4.2	4.4	5.8	53	68	95, 433
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	180	200	12	13.3	7.6	8.4	14.1	15.7	172	191	311, 408
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12.5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		570	695	17.2	20.7	12.5	15.1	50	63.5	385	476	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14.2	17.4	7.9	9.4	23.1	26.1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	7.2	8.6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	15.53	19.57	8.08	9.69	37.7	47	285	354	
Итого за одиннадцатый день		1285	1535	47.33	56.97	36.88	43.49	141.5	174.2	1090	1316	
День 12												
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	5.7	7.6	6.4	8.5	24.3	32.4	178	237	237
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
	Какао с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	462
Итого за завтрак		350	430	9.8	12.2	12.4	14.9	58	68.2	383	456	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0.2	0.4	0.5	0.9	1	2	11	18	50
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1.3	3.7	4.7	2.5	3.24	45	57	104, 433
	Макаронник с мясом	180	200	21.8	24.2	18.7	20.8	23.5	26.1	350	389	263
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0.4	0.45	0.15	0.18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	690	26.5	30.65	23.55	27.28	56.4	69.64	543	645	

Полдник	Омлет с морковью	75	95	5.8	7.3	8.5	10.8	2.3	2.9	109	138	273
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.08	0.09	7	8.4	28	34	457
Итого за полдник		240	300	7.05	9.38	8.68	11.09	16.7	23.6	172	231	
Итого за двенадцатый день		1255	1520	43.75	52.63	45.03	53.67	140.9	171.24	1142	1376	
День 13												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	205	5.6	7.5	5.6	7.5	26.8	35.7	180	240	235
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
	Чай с молоком	150	180	1.2	1.4	1	1.2	8.7	10.4	48	58	460
Итого за завтрак		350	430	13.7	15.8	15.6	17.7	45.5	56.1	377	447	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1.3	3.7	4.7	2.5	3.24	45	57	104
	Биточки из птицы припущенные с соусом сметанным	60/20	70/20	12.3	14.3	12.7	14.5	6.9	8	191	219	372, 408
	Капуста тушеная	110	130	2.2	2.6	3.7	4.4	8.4	9.9	76	90	380
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	19.5	24	21.7	26.1	54.8	70.14	491	606	
Полдник	Шанежка наливная	50	50	3.8	3.8	3.4	3.4	20.9	20.9	130	130	538
	Ряженка	150	200	4.4	5.8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	8.2	9.6	7.4	8.4	26.9	28.9	206	231	
Итого за тринадцатый день		1215	1490	41.9	49.9	44.8	52.3	137.3	165.24	1117	1327	
День 14												
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	150/5	200/5	3.6	4.8	4	5	12.3	16.4	98	130	140
	Бутерброд с джемом	45	45	1.6	1.6	3.8	3.8	23.4	23.4	134	134	73
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	465
Итого за завтрак		350	415	7.7	9.4	10	11.4	46	52.2	303	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	

Обед	Икра свекольная	30	50	0.5	0.8	1.1	1.8	2.6	4.3	22	36	53
	Суп с рыбными консервами	150	200	5.6	7.4	6.8	9.1	6	8	108	144	122
	Запеканка картофельная с мясом	180	200	20.5	22.8	14.1	15.7	15	17	270	300	334
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.4	0.5	0.08	0.09	15.1	18.1	63	76	495
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		550	685	30.1	35.8	22.58	27.39	56.1	71.7	550	677	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	80/20	100/20	12.2	15.2	4	5	30	34	206	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	7.2	8.6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	13.53	17.37	4.18	5.29	44.6	54.9	271	339	
Итого за четырнадцатый день		1265	1525	51.73	62.97	37.16	44.48	156.5	188.6	1168	1409	
День 15												
Завтрак	Каша кукурузная молочная с масом сливочным	150/5	200/5	4.6	6.1	5	7	27.8	37.1	174	232	237
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6.9	6.9	9	9	10	10	149	149	63
	Какао с молоком	150	180	2.5	3	2.2	2.6	10.3	12.4	71	85	462
Итого за завтрак		350	430	14	16	16.2	18.6	48.1	59.5	394	466	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0.9	1.5	1.1	1.8	1.6	2.7	20	33	157
	Суп с крупой и фрикадельками	150	200	5	7	5.3	7.1	5.9	7.9	92	122	126
	Шницель натуральный с соусом томатным	60/20	70/20	10.6	12.3	13.7	15.7	6.8	7.8	189	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	180	200	2.5	3	2.3	2.7	24.9	29.4	130	154	211
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0.23	0.27	0.15	0.18	10.7	12.8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2.4	0.4	0.5	10	12	52	62	574
Итого за обед		630	775	22.33	28.37	23.05	28.18	67.3	84.9	563	703	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5.6	7.3	8.5	11.1	1.4	1.8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1.1	1.9	0.1	0.2	7.4	12.3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.08	0.09	7	8.4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6.85	9.38	8.68	11.39	15.8	22.5	167	229	
Итого за пятнадцатый день		1310	1595	43.68	54.25	48.03	58.27	141.3	177	1167	1441	

