

Составлено:

Заведующий МБДОУ № 103

И.А. Мерзляк
"31" августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУИ "Комбинат питания" Иркутск

"31" августа 2022 г.



Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	3,7	6,9	23,9	172,5	№54-16к-2020 Новосибирск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	10,2	11,9	47,67	338,58	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0	0	25,89	103,56	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,65	4,95	6,75	78,15	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	150	5,4	6,75	12,75	133,35	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые с соусом томатным	70/30	4,15	6,1	15,4	133,1	ТТК№2066, №366 Москва 2016
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	750	7,92	11,66	69,78	415,74	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	60	1,14	1,14	3,08	27,14	ТТК №2134
Плов из птицы	200	9,89	12,25	42,17	318,49	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (баранка)	50	4,5	0,65	17,9	95,45	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	540	18,14	16,56	77,2	530,4	
Ужин						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром. выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром. выпуск
Итого за Ужин	250	6,14	7,26	28,66	204,54	
Итого за день		42,4	47,38	249,2	1592,82	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,86	2,47	9,33	70,99	№120, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№ 907
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	425	12,37	6,53	44,62	286,73	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	180	4,35	4,5	3,78	73,02	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК№ 3-07
Свекольник со сметаной	200	1,8	5	8,5	86,2	№34, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	3	7,86	13,57	137,02	№275, Москва 2016
Картофель отварной	150	2,9	4,32	25	150,48	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	730	11,34	24,01	99,13	657,97	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,32	0,05	0,9	5,33	Пром.выпуск
Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,78	126,06	№303, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели с соусом белым основным	70/30	8,16	7	13	147,64	№268, 365, Москва 2017, 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0		18,6	74,4	№508, Пермь 2018
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	620	14,84	13,22	88,15	530,94	
Ужин						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,0	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	220	7,47	6,93	18,2	165,05	
Итого за день		50,37	55,19	253,88	1713,71	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	400	19,6	32,43	25,26	471,31	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0	0	25,89	103,56	
Обед						
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,8	7,83	3,8	96,87	№85, Москва 2004
Суп картофельный с клёцками	200	2	4,4	9,3	84,8	№113,114, Москва 2017
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК№490
Рагу из овощей	130	13,16	11,13	31,31	278,05	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Итого за Обед	720	31,82	30,64	92,83	774,36	
Уплотненный полдник						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,85	13,13	38,76	336,61	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0	0	0,2	№411, Москва 2016
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	19,22	18,88	69,2	523,60	
Ужин						
Пряник глазированный	50	2,01	0,97	39,02	172,85	Пром. выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	№ 420, Москва 2016
Итого за Ужин	250	7,81	5,97	47,02	273,05	
Итого за день		78,45	87,92	260,2	2145,88	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	180	3,8	8,3	35,4	231,5	№174, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ГТК№ 721
Итого за Завтрак	405	8,13	11,16	50,8	336,16	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	180	4,35	4,5	3,78	73,02	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,82	3,7	4,12	53,06	№46, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	19,51	128,04	№101, Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным	70/30	8,16	7	13	147,64	№268,366, Москва 2017,2016
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г, Новосибирск 2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	740	21,15	21,27	114,81	735,27	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№392, Москва 2017
Кисель из ягод	200	0,01	0,00	27,00	108,04	№350, Москва 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	560	20,50	8,84	82,36	491,00	
Ужин						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,0	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	220	8,14	5,24	22,24	168,68	
Итого за день		62,27	51,01	273,99	1804,13	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	130	3,81	6,58	20,02	154,54	№181, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№907
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	425	13,32	10,64	55,31	370,28	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0	0	25,89	103,56	
Обед						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	75,5	№82, Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	180	7,1	8,2	29	218,2	№301, Москва 2006
Компот из облепихи	200	0,2	0,1	7,4	31,3	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	690	12,29	14,74	75,48	483,74	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7	№21, Москва 2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	6,25	91,84	№299, Москва 2017
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76,1	54-6хн, Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	610	14,09	12,79	84,07	507,75	
Ужин						
Мармелад	20	0	0	16,87	67,48	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№684, Москва 2004
Итого за Ужин	220	0,05	0,05	16,87	68,13	
Итого за день		39,75	38,22	257,62	1533,46	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	4,92	6,12	28,52	188,84	№54-1к Новосибирск 2020
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-9гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	10,62	10,32	50,99	339,32	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,86	4,5	7,56	90,18	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	180	4,86	4,5	7,56	90,18	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	4,95	6,95	78,95	№88, Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№263, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	690	18,21	42,11	67,23	720,75	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576, Москва 2004
Котлета "Петушок" с соусом белым основным	70/30	14	10	10	186	ТТК№490, №365, Москва 2016
Каша вязкая перловая	150	3,02	4,18	21,36	134,96	№303, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	560	19,3	17,45	75,52	536,33	
Ужин						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,00	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	250	6,34	7,26	28,66	205,34	
Итого за день		59,33	81,64	229,96	1891,92	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,64	3,42	12,92	93,02	№120, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	405	6,97	6,28	28,32	197,68	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0	0	25,89	103,56	
Обед						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,57	22,63	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,2	12,55	78,2	№112, Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	80	2	1,14	16,3	83,46	№277, Москва 2016
Рис отварной	130	3,12	4,65	31,79	181,49	№304, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	730	9,89	11,5	111,89	590,62	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,85	13,13	38,76	338,61	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№584, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром. выпуск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	525	26,3	20,98	74,99	593,98	
Ужин						
Печенье овсяное	40	1,86	3,43	20,61	120,75	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Ужин	240	4,29	5,59	24,64	166,03	
Итого за день		47,45	44,35	265,73	1651,87	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	400	20,4	33,23	26,56	486,91	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	180	4,35	4,5	3,78	73,02	
Обед						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	75,5	№82, Москва 2016
Гуляш (свинина)	80	6,51	12,52	24,81	237,96	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Компот из облепихи	200	0,2	0,1	7,4	31,3	№54-8хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	710	15,69	22,62	89,31	623,58	
Уплотненный полдник						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,83	3	2,16	38,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	7	9,8	26,2	221	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	130	4	5,62	33,25	199,58	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн:Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	590	13,01	19,18	105,73	647,58	
Ужин						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.выпуск
Итого за Ужин	220	7,94	5,24	22,24	167,88	
Итого за день		61,39	84,77	247,62	1998,97	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№907
Каша вязкая молочная пшеничная.	130	2,66	4,16	27	156,08	№173,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	425	11,24	7,46	66,86	379,54	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0	0	25,89	103,56	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,12	46,92	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	200	2,9	6,7	15,47	133,78	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным	70/30	8,16	7	13	147,64	№266,366, Москва 201,2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016.
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76,1	54-6гн,Новосибирск-2020
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	730	15,18	21,72	81,39	581,76	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Плов из птицы	180	8,9	11,03	37,95	286,67	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	570	15,26	13,13	102,03	587,33	
Ужин						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,00	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	220	7,47	6,93	18,2	165,05	
Итого за день		49,15	49,24	294,37	1817,24	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Вареники с творогом	180	12,8	5,11	36,55	243,39	ТТК №825
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	18,5	9,31	59,02	393,87	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	180	4,35	4,5	3,78	73,02	
Обед						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	180	4	5,02	16,5	127,18	№149, Пермь 2001
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	3	10,05	27,2	211,25	№338, Пермь 2013
Овощи припущенные	130	2,4	4,33	15,6	110,97	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	690	11,72	25,01	110,53	714,09	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7	№21, Москва 2016
Печень, тушеная в сметанном соусе	80	5,13	7,01	8,05	115,81	ТТК №2138
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г, Новосибирск 2020
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	580	14,31	18,29	60,62	464,33	
Ужин						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром.выпуск
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
Итого за Ужин	250	0,55	3,2	43,46	204,84	
Итого за день		48,43	60,31	277,41	1850,15	