

Муниципальное образование-городской округ город Рязань Рязанской области


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение


«Детский сад № 80»

390035, г. Рязань, ул. Островского, д.44, корп.2

телефон (4912) 92-93-63

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №80»


Т.В. Храпова



ПРИМЕРНОЕ

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, С 3 ДО 7 ЛЕТ

(осенне-зимний период)

Примерное циклическое 10 дневное меню для питания детей с года до 3 лет,
с 3 до 7 лет,
Посещающих дошкольные образовательные учреждения
с 12 часовым пребыванием

№ рецепт ур Сборн ика 2021 года	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г) 1-3года/ 3-7лет	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал 1-3года/ 3-7лет)	С 1- 3г/3- 7л
			Б 1-3года/ 3-7лет	Ж 1-3/ 3-7л	У 1-3/ 3-7л		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Первый день						
	Завтрак						
234	Каша геркулесовая молочная	160/ 180	4,7/ 5,2	2,47/ 2,75	23,7/ 26,4	156/ 174	-
457	Чай с сахаром	150/ 180	0,05/ 0,06	0,01/ 0,02	8,39/ 9,99	33,3/ 40	0,02/ 0,03
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/40 10/10	6,84/ 8,08	9,15/ 11,99	32,23/ 36,19	264/ 300	-
	Итого	350/ 410	11,59/ 13,34	11,63/ 14,76	64,32/ 72,58	453,3/ 514	0,02/ 0,03
	Второй завтрак						
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед						
129	Суп вермишелевый на курином бульоне	180/ 200	2,1/ 2,69	2,27/ 2,84	13,71/ 17,14	84/ 105	6,6/ 8,25
333	Голубцы ленивые, подлива	130/ 160	7,47/ 10,2	11,58/ 15,8	13,21/ 19,6	196/ 261	8,28/ 11,0
501	Сок	150/ 180	0,75/ 0,9		15,1/ 18,18	63/ 75,6	3/ 3,6
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,7	69,6/ 87	-
	Итого	500/ 600	13,88/ 18,05	16,71/ 22,3	57,3/ 73,6	424,6/ 540,6	20,94/ 25,91
	Подник						
400	Молоко	180/ 200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,3/ 8,1	90,9/ 101	1,4/ 1,5
576	Хлеб пшеничный	30/ 50	2,4/ 4,0	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	210/ 250	7,62/ 9,8	4,8/ 5,5	21,79/ 32,25	161,7/ 219	1,4/ 1,5
	Ужин						
282	Пудинг из творога с рисом	130/ 150	7,1/ 10,1	12,7/ 14,66	25,0/ 28,89	291/ 336	0,25/ 0,29
92	Кисельная подлива	60/70	0,024/ 0,028	-	6,0/7,0	24,0/ 28,0	0,01/ 0,01

Второй день							
Завтрак							
235	Каша пшеничная молочная	160/ 180	5,0/ 6,64	4,18/ 6,65	33,6/ 37,4	168,3/ 187	0,25/ 0,29
465	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	2,37/ 2,85	2,0/ 2,41	11,9/ 14,36	75,8/ 121	0,97/ 1,17
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/10 30/10	2,4/ 2,5	7,5/ 7,8	14,6/ 15,3	136/ 143	0,03/ 0,03
	Итого	350/ 400	9,77/ 11,99	13,68/ 16,86	60,1/ 67,06	380,1/ 451	1,25/ 1,49
Второй завтрак							
82	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
Обед							
100	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	180/ 200	1,68/ 2,1	4,08/ 5,1	13,2/ 16,6	96,8/ 151	6,0/ 7,53
345	Рулет мясной с луком и яйцом	60/80	9,6	7,8	7,4	138	2,45
256	Макароны отварные	80/ 100	2,0/ 2,5	1,76/ 2,2	8,8/ 16	61,6/ 137,0	7,28/ 9,1
495	Компот из сухофруктов	150/ 180	0,08/ 0,1	0,08/ 0,1	17,9/ 21,5	73/ 87,8	1,5
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,72	69,6/ 87	-
	Итого	530/ 610	15,96/ 17,6	16,52/ 18,8	60,6/ 78,22	439/ 600,8	17,23/ 20,58
Полдник							
470	Бифилайф	180/ 200	5,48/ 6,0	4,88/ 5,4	9,07/ 10,0	102/ 113	2,46/ 2,7
582	Печенье	30/ 30	2,37/ 3,95	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	-
	Итого	210/ 230	7,85/ 9,95	5,18/ 5,9	23,56/ 34,15	172,8/ 231	2,46/ 2,7
Ужин							
333	Пудинг рыбный	130/ 150	6,7/ 10,2	8,47/ 11,87	15,6/ 25,56	190,5/ 255,3	17,4/ 20,5
325	Свекла тушенная	60/ 80	2,0/ 2,5	1,6/ 2,2	8,8/ 16	61,6/ 137	-
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	1,32/ 1,98	1,44/ 2,16	6,68/ 10,03	34,8/ 52,2	-
457	Чай с сахаром	180/ 200	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40/ 44,4	0,03
	Итого	400/ 470	10,62/ 14,78	12,23/ 16,35	56,37/ 70,79	362,3/ 448,9	0,03/ 0,03
	Всего за день	1590/ 1810	45,7/ 55,82	48,11/ 58,41	221,63/ 271,22	1449,2/ 1826,7	48,37/ 55,3

Третий день							
Завтрак							
236	Каша рисовая молочная	160/ 180	6,12/ 6,73	6,65/ 7,31	33,3/ 36,44	197/ 216,7	0,87/ 0,95
462	Какао на молоке	160/ 180	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40,0/ 44,4	0,03/ 0,03
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/30 10/10	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	Итого	360/ 400	8,69/ 9,3	10,6/ 11,26	72,17/ 76,42	398/ 422,1	1,38/ 1,46
Второй завтрак							
82	Апельсин	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
Обед							
95	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180/ 200	1,39/ 1,74	3,9/ 4,88	6,7/ 8,48	67,2/ 84	14,7/ 18,46
327	Гуляш из отварного мяса	80/ 100	5,4/ 7,6	5,2/ 7,3	3,9/ 5,24	127/ 160	0,8/ 1,11
202	Каша рассыпчатая гречневая	100/ 120	4,6/ 6,5	5,4/ 6,77	32,3/ 40,9	166/ 180	
501	Сок	150/ 180	0,75/ 0,9		15,1/ 18,18	63/ 75,6	3/ 3,6
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,64/ 3,3	2,88/ 3,6	13,37/ 16,72	69,6/ 87	
	Итого	550/ 650	15,74/ 21	17,44/ 22,61	73,35/ 91,5	504,8/ 598,6	21,56/ 26,23
Полдник							
400	Молоко	170/ 200	4,2/ 4,8	4,5/ 5	7,3/ 8,2	90,9/ 101	1,4/ 1,6
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	3,29/ 4,6	2,26/ 3,16	17,1/ 24,74	110/ 154	0,08/ 0,11
	Итого	200/ 240	7,49/ 9,4	6,76/ 8,16	24,4/ 32,9	200/ 255	1,48/ 1,71
Ужин							
279	Запеканка из творога	130/ 150	6,8/ 9,31	9,6/ 14,08	18,2/ 23,73	251/ 301	0,31/ 0,36
92	Кисельная подлива	60/ 70	0,02/ 0,02	-	5,0/ 5,0	20,0/ 20,0	0,01/ 0,01
457	Чай с сахаром	160/ 180	2,37/ 2,85	2,0/ 2,41	11,9/ 14,36	45,8/ 91,0	0,97/ 1,17
	Итого	350/ 400	10,35/ 13,41	15,1/ 20,27	42,0/ 50,4	381,4/ 480	1,32/ 1,57
	Всего за день	1530/ 1790	42,77/ 53,61	50,4/ 62,8	221,72/ 261,03	1524,3/ 1795,8	34,45/ 39,49
1	2	3	4	5	6	7	8

Четвертый день							
Завтрак							
230	Каша манная молочная	160/ 180	4,5/ 5,2	6,7/ 9,8	29,5/ 32,8	206/ 253,6	0,7/ 0,8
462	Какао с молоком	150/ 180	3,0/ 3,67	2,6/ 3,2	13,1/ 15,8	89,1/ 107	1,1/ 1,43
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/40 8/10	2,4/ 2,5	7,5/ 7,8	14,6/ 15,3	136/ 143	0,03/ 0,03
	Итого	348/ 410	9,9/ 11,37	16,8/ 20,8	57,2/ 63,89	431,1/ 503,6	1,83/ 2,26
Второй завтрак							
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
118	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	180/ 200	2,0/ 2,51	2,2/ 2,79	13,6/ 17	82,4/ 103	6,6/ 8,25
339	Котлета мясная	50/ 60	6,1/ 8,31	9,0/ 10,32	6,9/ 7,98	141/ 162	0,07/ 0,09
319	Пюре картофельное	100/ 120	3,0/ 3,5	3,2/ 3,7	17,0/ 19,7	110/ 127	14,0/ 16,2
9	Салат из квашенной капусты	50	0,96	0,06	1,98	12	3,06
495	Компот из сухофруктов	150/ 180	0,3/ 0,4	0,01/ 0,02	20,8/ 24,99	85/ 102	0,3/ 0,36
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,72	69,6/ 87	
	Итого	570/ 660	14,96/ 18,98	17,27/ 20,49	73,58/ 88,37	500/ 593	24,03/ 27,96
Полдник							
470	Снежок	150/ 200	1,61/ 1,67	1,25/ 1,27	15,67/ 20,7	79/ 87,7	90/ 100
701	Плюшка	50/ 50	2,37/ 3,95	0,3/ 0,5	14,4/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	200/ 250	3,98/ 5,62	1,55/ 1,77	33,07/ 41,85	149,8/ 205,7	90/ 100
Ужин							
180	Рагу из овощей	170/200	3,79/ 5,29	8,8/ 11,8	14,9/ 17,6	222,1/ 261,3	9,38/ 11,04
576	Хлеб пшеничный	30/ 30	1,3/ 1,98	1,44/ 2,1	6,68/ 10,0	26,1/ 34,8	
457	Чай с сахаром	180/ 200	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40,0/ 44,4	0,03
	Итого	400/ 450	12,77/ 14,75	13,07/ 17,03	53,88/ 60,01	363,1/ 387,2	0,36/ 0,36
	Всего за день	1600/ 1870	42,01/ 51,12	49,09/ 60,49	221,53/ 263,93	1488/ 1733,5	126,2/ 140,5

1	2	3	4	5	6	7	8
	Пятый день						
	Завтрак						
213	Каша гречневая молочная	160/ 180	4,0/ 4,52	3,06/ 4,07	17,5/ 25,57	119,3/ 157	
465	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	2,37/ 2,85	2,0/ 2,41	11,9/ 14,36	75,8/ 91	0,97/ 1,17
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/10 30/10	6,0/ 6,68	7,6/ 8,45	17,6/ 19,39	163/ 180	0,1/ 0,11
	Итого	350/ 400	12,37/ 14,05	12,66/ 14,93	47/ 59,32	358,1/ 428	1,07/ 1,28
	Второй завтрак						
82	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
130	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	180/ 200	1,6/ 2,04	4/ 5	11,2/ 14,11	88/ 110	7,0/ 8,79
375	Азу, рис отварной	80/130 60/ 110	7,0/ 8,3	6,5/ 10	10,5/ 15,69	123/ 177	0,8/ 1,01
	Огурец	30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
496	Напиток из шиповника	150/ 180	0,3/ 0,4	0,01/ 0,02	20,8/ 24,99	85,0/ 102	0,3/ 0,36
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,7	69,6/ 87	
	Итого	520/ 610	12,46/ 15,0	13,37/ 18,68	57,78/ 73,47	377,6/ 488	11,16/ 13,22
	Полдник						
470	Ряженка	170/ 200	0,9/ 1,0	-	18,18/ 20,2	75,6 /84	3,6/ 4
582	Печенье	30/ 30	2,37/ 3,95	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	200/ 230	3,27/ 4,95	0,3/ 0,5	32,67/ 44,35	146,4/ 202	3,6/ 4
	Ужин						
259	Макароны отварные с тертым сыром	140/ 160	6,27/ 9,73	12,2/ 14,35	14,0/ 16,88	157,5/ 189	17,0/ 20,5
21	Салат из моркови	50/50	0,36	1,8	3,36	31,2	21
457	Чай	180/ 200	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40/ 44,4	0,03/ 0,03
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	1,98/ 2,64	2,16/ 2,88	10,03/ 13,37	52,2/ 69,6	
	Итого	400/ 450	10,51/ 14,63	17,28/ 20,15	56,32/ 63,65	374,7/ 428	17,03/ 20,53
	Всего за день	1560/ 1800	40,11/ 50,13	44,11/ 54,76	214,77/ 261,79	1351,8/ 1641	42,86/ 49,03

Завтрак							
235	Каша пшённая молочная	160/ 180	5,0/ 5,64	4,1/ 4,65	33,6/ 37,4	168,3/ 187	
457	Чай с сахаром	150/ 180	0,05/ 0,06	0,01/ 0,02	8,32/ 9,99	33,3/ 40,0	0,02/ 0,03
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/40 10/10	2,94 3,9/ 5,14	2,95 6,2/ 9,04	20,43 11,8/ 15,76	120 144/ 180	
	Итого	350/ 440	11,89/ 13,78	13,26/ 16,66	74,15/ 83,58	465,6/ 527	0,02/ 0,03
Второй завтрак							
82	Апельсин	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
Обед							
104	Щи из свежей капусты на м/курином бульоне	180/ 200	1,3/ 1,74	3,9/ 4,88	6,78/ 8,48	67,2/ 84	14,7/ 18,46
276	Жаркое по- домашнему	130/ 150	10,0/ 12,53	7,9/ 9,47	22,5/ 32,95	232/ 285	7,17/ 8,97
9	Салат из квашенной капусты	50	0,96	0,06	1,98	12	3,06
501	Сок	150/ 180	0,75/ 0,9		15,1/ 18,18	63/ 75,6	3/ 3,6
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,64/ 3,3	2,88/ 3,6	13,37/ 16,72	69,6/ 87	
	Итого	530/ 610	15,65/ 19,43	14,74/ 18,01	59,73/ 78,31	443,8/ 543,6	27,93/ 34,09
Полдник							
400	Молоко	180/ 200	5,2/ 5,8	4,5/ 5	7,3/ 8,2	90,9/ 101	1,4/ 1,6
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	2,37/ 3,95	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	210/ 240	7,57/ 9,75	4,8/ 5,5	21,79/ 32,35	161,7/ 219	1,4/ 1,6
Ужин							
286	Сырники из творога	130/ 150	5,2/ 8,99	10,4/ 12,6	24,5/ 26,78	243/ 286,0	0,32/ 0,38
92	Кисельная подлива	60/ 70	0,024/ 0,028	-	6,0/ 7,0	24,0/ 28,0	0,01/ 0,01
462	Какао на молоке	180/ 200	3,67/ 4,0	3,19/ 3,5	15,82/ 17,5	107/ 118	1,43/ 1,58
	Итого	370/ 420	10,49/ 15,25	13,69/ 16,24	49,62/ 55,9	394/ 460	6,86/ 9,11
	Всего за день	1560/ 1810	46,1/ 58,71	46,99/ 56,91	215,09/ 259,94	1505,2/ 1789,7	46,31/ 54,93

Седьмой день							
Завтрак							
139	Каша молочная вермишелевая	160/ 180	4,5/ 6,12	3,9/ 6,65	27,8/ 33,13	167,3/ 197	0,78/ 0,87
465	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	2,37/ 2,85	2,0/ 2,41	11,9/ 14,36	75,8/ 121	0,97/ 1,17
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/8/ 30/10	2,4/ 2,5	7,5/ 7,8	14,6/ 15,3	136/ 143	0,03/ 0,03
	Итого	348/ 400	9,27/ 11,47	13,4/ 16,86	54,3/ 62,79	379,1/ 461	1,78/ 2,07
Второй завтрак							
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
109	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне со сметаной	160/ 180	1,68/ 2,1	4,08/ 5,1	13,2/ 16,6	96,8/ 151	6,0/ 7,53
339	Биточек мясной	50/ 60	6,1/ 8,31	8,03/ 9,32	6,9/ 7,98	141,7/ 162	0,07/ 0,09
202	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	100/ 130	4,6/ 5,5	4,4/ 5,77	24,3/ 32,9	126/ 140	
14	Свежий огурец	30/30	0,96	0,06	1,98	12	3,06
495	Компот из сухофруктов	150/ 180	0,3/ 0,4	0,01/ 0,02	20,8/ 24,99	85/ 102	0,3/ 0,36
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,7	69,6/ 87	
	Итого	530/ 630	16,24/ 20,57	19,38/ 23,87	80,48/ 101,15	531,1/ 654	9,43/ 11,04
Полдник							
470	Бифалайф	170/ 200	5,48/ 6,0	4,88/ 5,4	9,07/ 10,0	102/ 113	2,46/ 2,7
582	Печенье	30/ 30	2,37/ 3,95	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	200/ 230	7,85/ 9,95	5,18/ 5,9	23,56/ 34,15	172,8/ 231	2,46/ 2,7
Ужин							
279	Запеканка рыбная с овощами	140/120	7,01	8,01	10,11	163	0,33
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	1,32/ 1,98	1,44/ 2,16	6,68/ 10,03	34,8/ 52,2	
457	Чай с сахаром	180/ 200	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40/ 44,4	0,03
	Итого	380/ 440	7,67/ 9,83	12,86/ 16,58	46,97/ 54,13	367,9/ 428,9	9,41/ 11,07
	Всего за день	1558/ 1800	41,43/ 52,22	51,22/ 63,61	215,11 262,02	1494,9/ 1818,9	33,08/ 36,88
Восьмой день							

Восьмой день							
Завтрак							
234	Каша молочная геркулесовая	160/ 180	4,7/ 5,2	2,47/ 2,75	23,7/ 26,4	156/ 174	
462	Какао с молоком	150/ 180	0,05/ 0,06	0,01/ 0,02	8,32/ 9,99	33,3/ 40	0,02/ 0,03
573/79/ 75	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	30/8/12/ 40/10/15	6,0/ 6,68	7,6/ 8,45	17,6/ 19,39	163/ 180	0,1/ 0,11
	Итого	360/ 425	10,75/ 11,94	10,08/ 11,22	49,62/ 55,78	352,3/ 394	0,12/ 0,14
Второй завтрак							
82	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
Обед							
164	Суп гороховый на мясном бульоне	180/ 200	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	13,7/ 17,14	84/ 105	6,6/ 8,25
348	Тефтели мясные в молочном соусе с рисом	120/ 150	9,2/ 12,6	10,87/ 14,54	18,4/ 21,96	222,9/ 261	16,8/ 20,04
490	Компот из свежих ягод	150/ 180	0,08/ 0,1	0,08/ 0,1	17,9/ 21,7	73/ 88	1,2/ 1,5
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,64/ 3,3	2,88/ 3,6	13,37/ 16,72	69,6/ 87	
	Итого	490/ 580	14,07/ 18,69	16,1/ 21,08	63,37/ 77,52	449,5/ 541	24,6/ 29,79
Полдник							
400	Молоко	180/ 200	5,2/ 5,8	4,5/ 5,0	7,3/ 8,2	90,9/ 101	1,4/ 1,6
701	Печенье	30/ 30	2,4/4,0	0,3/ 0,5	14,49/ 24,15	70,8/ 118	
	Итого	210/ 230	7,6/ 9,8	4,8/ 5,5	21,79/ 32,35	161,7/ 219	1,4/ 1,6
Ужин							
289	Ленивые вареники	130/ 150	6,8/ 10,31	9,6/ 14,08	20,2/ 29,73	221/ 371	0,31/ 0,36
92	Молочная подлива	60/ 70	0,02/ 0,03	-	5,0/ 5,0	24,0/ 28,0	0,01/ 0,01
457	Чай с сахаром	180/ 200	2,85/ 3,16	2,41/ 2,67	14,36/ 15,9	91/ 101	0,17/ 0,18
574	Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Итого	400/ 460	12,04/ 15,87	12,31/ 17,05	54,05/ 65,12	406,8/ 570,8	0,49/ 0,55
	Всего за день	1560/ 1795	45,96/ 57,8	43,79/ 55,31	209,83/ 251,77	1465,3/ 1819,8	36,61/ 42,08
1	2	3	4	5	6	7	8

Девятый день							
Завтрак							
236	Каша рисовая молочная	160/ 180	4,5/ 5,2	6,7/ 9,8	29,5/ 32,8	206/ 253,6	0,7/ 0,8
465	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	3,0/ 3,67	2,6/ 3,19	13,1/ 15,82	89,1/ 107	1,1/ 1,43
573/79	Бутерброд с маслом сливочным	30/8 40/10	2,4/ 2,5	7,5/ 7,8	14,6/ 15,3	136/ 143	0,03/ 0,03
	Итого	348/ 410	9,9/ 11,37	16,8/ 20,8	57,2/ 63,89	431,1/ 503,6	1,83/ 2,26
82	Яблоко	100	0,5	0,5	9,8	40,1	10,1
Обед							
95	Щи со сметаной на мясном бульоне	180/ 200	1,39/ 1,74	3,9/ 4,88	6,7/ 8,48	67,2/ 84	14,7/ 18,46
334	Картофельная запеканка с мясом	120/ 160	8,4/ 11,3	7,6/ 9,2	27,8/ 33,4	197,5/ 237	13,3/ 16,01
9	Салат из квашенной капусты	50/ 50	0,2	0,1	0,4	3,3	1,3
496	Напиток из шиповника	150/ 180	0,3/ 0,4	0,01/ 0,02	20,8/ 24,99	85/ 102	0,3/ 0,36
574	Хлеб ржаной	40/ 50	2,6/ 3,3	2,8/ 3,6	13,3/ 16,72	69,6/ 87	
	Итого	540/ 640	12,89/ 16,94	14,41/ 17,8	69/ 83,99	422,6/ 513,3	29,6/ 36,13
Полдник							
470	Ряженка	160/ 180	0,61/ 0,67	0,25/ 0,27	18,65/ 20,7	79/ 87,7	90/ 100
	Булочка сладкая	50/ 70	3,29/ 4,6	2,26/ 3,16	19,1/ 26,74	110/ 154	0,08/ 0,1
	Итого	210/ 250	3,9/ 5,27	2,51/ 3,43	37,75/ 47,44	189/ 241,7	90,08/ 100,1
Ужин							
268	Омлет	120/ 120	6,6/ 7,57	3,2/ 3,72	8,4/ 9,68	97,1/ 111	0,1/ 0,12
166	Свёкла тушенная	60/ 80	3,9/ 6,44	5,6/ 7,5	9,8/ 16,25	209,2/ 242,8	1,52/ 1,9
576	Хлеб пшеничный	30/ 40	1,3/ 1,98	1,44/ 2,1	6,68/ 10,0	26,1/ 34,8	
457	Чай с сахаром	180/ 200	0,06/ 0,06	0,02/ 0,02	9,99/ 11,1	40/ 44,4	0,03/ 0,03
	Итого	390/ 440	9,86/ 12,05	10,26/ 10,34	34,87/ 43,03	372,4/ 433	1,65/ 2,05
	Всего за день	1588/ 1840	39,05/ 50,13	44,48/ 55,87	208,62/ 252,15	1454,2/ 1731,7	133,2/ 150,6