

Утверждаю
Заведующий МДОУ ИРМО
«Марковский детский сад комбинированного вида»



**Основное (организованное) десятидневное меню
Для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования с длительностью 12 часов
для учащихся в возрасте от 1 до 3 лет
(для пищеблоков работающих на полуфабрикатах)
Сезон осень-зима**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь -2001г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Новосибирск -2021г.

день 1

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №96	Каша пшеничная жидкая	150	227,16	6,4	7,27	34,29
Сб. Новосибирск 2021 и 54-23 гн-2020	Кофейный напиток	150	58,9	2,3	1,9	8,2
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			317,26	9,6	9,43	48,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный Снежок	150	85,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			85,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			402,46	14,7	13,23	57,05
ОБЕД						
ПВ	Икра кабачковая (кукуруза консервированная)	30	46,8	0,4	1,4	2,2
Сб. Новосибирск 2021 и 54-20-2020	Борщ с капустой со сметаной	180	110,4	4,7	5,7	10,1
Сб. Новосибирск 2021 и 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	187	6,6	5	28,8
Сб. Пермь 2001 №179	Курица в соусе томатном	70	146,71	5,33	9,58	9,77
ПВ	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб 2/с	20	41,2	1,32	0,22	9,48
Сб. Новосибирск 2021 и 54-19к2020	Напиток из изюма	150	56,9	0,4	0,1	18,4
ИТОГО ОБЕД			646,41	20,37	22,2	88,51
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 и 54-19к2020	Жаркое по домашнему	120	140,7	12	11,2	10,2
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из яблок	150	60,64	0,16	0	4,99
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	4,76
ИТОГО ПОЛДНИК			258,74	13,78	11,4	27,55
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021 и 54-19к2020	Чай без сахара	150	0,5	0,1	0	0
	Печенье	20	83,2	1,5	2	14,9
ИТОГО УЖИН			83,7	1,6	2	14,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1391,31	50,45	48,83	188,01

день 2

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
				8,5	11,9	2,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-1о-2020	Омлет натуральный	100	150,1	0,1	0	4,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	19,6	0,9	0,26	6,26
ПВ	Батон	20	35,2			
	ИТОГО ЗАВТРАК		204,9	9,5	12,16	13,16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
		150	79,2	0,8	0	19,1
ПВ	Сок		79,2	0,8	0	19,1
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		284,1	10,3	12,16	32,26
ОБЕД						
		30	22,9	0,4	1,3	2,3
Сб.Новосибирск 2021 №54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	180	115,6	5,1	5,8	10,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-10с-2020	Суп крестьянский с перловкой	120	111,5	2,6	4,2	15,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	60	98,2	10,4	4	5,1
ПВ	Котлета из горбуши	150	60,8	0,4	0	14,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из с/ф	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб 1/с	20	41,2	1,32	0,22	9,48
ПВ	Хлеб 2/с	20	41,2	1,32	0,22	9,48
	ИТОГО ОБЕД		507,6	21,84	15,72	68,14
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
		120	157,4	4,3	3,9	26,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварный с маслом	60	177	11	10	9,9
ПВ	Котлета из говядины	150	24	0,1	0	4,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
	ИТОГО ПОЛДНИК		415,8	17,02	14,1	50,76
УЖИН						
		150	78,06	0,18	0,18	19,02
Сб.Пермь №240	Компот из яблок	30	105	0,8	1	23,2
ПВ	Вафли		183,06	0,98	1,18	42,22
	ИТОГО УЖИН					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1390,56	50,14	43,16	193,38

день 3

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Пермь №98	Каша молочная рисовая	150	110,7	1,3	3,3	17,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	150	20,4	0,1	0	4,9
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			162,3	2,3	3,56	28,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Йогурт	150	87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			249,5	7,4	7,36	36,56
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	30	37,3	0,5	2,6	2,9
Сб.Пермь №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	99,27	2,26	2,29	17,41
Сб.Новосибирск 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	120	106,7	2,2	5,9	10,9
ПВ	Биточки	60	177	11	10,5	9,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-11хи-2020	Компот из брусники	150	24,6	0,1	0,1	5,9
ПВ	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб 2/с	20	41,2	1,32	0,02	9,48
ИТОГО ОБЕД			543,47	19	21,61	66,25
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Вареники с картошкой	130	152,55	4,5	4,95	22,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из с/ф	150	60,8	0,4	0,5	14,9
ПВ	Хлеб пшеничный	20	41,2	1,32	0,02	9,48
ИТОГО ПОЛДНИК			254,55	6,22	5,47	46,88
УЖИН						
ПВ	Бананы	95	114,7	1,8	0	26,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	58,9	2,3	1,9	8,2
ИТОГО УЖИН			173,6	4,1	1,9	35,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1221,12	36,72	34,44	184,79

день 4

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-16к-2020	Каша "Дружба"	120	101,4	3	3,5	14,4
Сб.Новосибирск 2021 №54-21гн-202	Какао с молоком	150	60,8	2,5	2	1,3
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			193,4	6,4	5,76	21,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	150	79,2	0,8	0	19,13
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			79,2	0,8	0	19,13
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			272,6	7,2	5,76	41,09
ОБЕД						
Сб.Пермь №21	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	31,7	0,315	2,52	1,94
Сб.Новосибирск 2021 №54-17с-2020	Суп из овощей	150	71,2	1,42	3,72	8,08
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварные с м/с	120	157,4	4,3	3,9	26,2
ПВ	Шницель	60	177	11	10,5	9,9
Сб.Пермь №242	Компот из яблок с лимоном	150	141,33	0,33	0,33	35,22
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб ржаной	20	41,2	1,32	0,22	9,48
ИТОГО ОБЕД			677,23	20,305	21,39	100,58
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Запеканка творожная	120	241,31	23,6	8,58	17,84
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	49,1	0,5	0,2	11,4
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			347,81	25,72	8,98	39
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	150	0,5	0,2	0	0
ПВ	Печенье	20	83,2	1,5	2	14,9
ИТОГО УЖИН			83,7	1,7	2	14,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1381,34	54,925	38,13	195,57

день 5

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20к-2020	Каша молочная гречневая	120	112,3	4,3	3,5	15,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-21пн-2020	Какао на молоке	150	60,8	2,5	2,1	8,3
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
Сб.Новосибирск 2021 №54-21пн-2020	Сыр порц.	10	35,8	2,3	3	0
ИТОГО ЗАВТРАК			240,1	10	8,86	30,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №251	Снежок	150	87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			327,3	15,1	12,66	38,76
ОБЕД						
СбПермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	30	39,25	0,76	2,845	2,69
Сб.Новосибирск 2021 №54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	180	115,66	7,9	3,84	12,44
Сб.Новосибирск 2021 №54-11п-2020	Картофельное пюре	120	111,5	2,6	4,2	15,8
ПВ	Тефтели	60	117,1	8,2	7	5
ПВ	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	19,8
ПВ	Хлеб 2/с	20	41,2	1,32	0,22	9,76
Сб.Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	Компот из смородины	150	26,6	0,2	0,1	6,3
ИТОГО ОБЕД			508,71	22,6	18,405	71,79
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
СбПермь 2001 №96	Каша пшеничная молочная	120	164,9	4,9	6,1	22,6
ПВ	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	19,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-2ги-2020	Чай с сахаром	150	19,6	0,1	0	4,8
ИТОГО ПОЛДНИК			241,9	6,62	6,3	47,2
УЖИН						
СбПермь 2001 №164	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	145,43	3,74	2,14	16,4
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	150	0,5	0,1	0	0
ИТОГО УЖИН			145,93	3,84	2,14	16,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1223,84	48,16	39,505	174,15

день 6

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №93	Каша Геркулесовая	150	217,38	6,33	8,9	25,49
Сб.Новосибирск 2021 №54-4ГН-2020	Чай без сахара	150	0,5	0,1	0	0,1
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			249,08	7,33	9,16	31,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	150	74,2	0,5	0	19,1
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			74,2	0,5	0	19,1
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			323,28	7,83	9,16	50,95
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20з-2020	Горошек консервированный	30	11,1	0,9	0,1	1,8
СбПермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	139,83	7,4	5,85	14,33
Сб.Новосибирск 2021 №54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	120	226,4	2,3	2,1	6,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-25м-2020	Курица отварная	60	92,9	19,3	1,4	0,7
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	49,1	0,5	0,2	13,4
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб ржаной	20	41,2	1,62	0,22	9,48
ИТОГО ОБЕД			617,93	33,64	10,07	55,97
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы	60	98,2	10,4	11	5,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-6г-2020	Рис отварной	120	162,8	3	3,8	24,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	150	20,4	0,1	0	4,9
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			338,8	15,12	15	43,96
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	150	2,5	0,1	0	0,1
ПВ	Печенье	20	83,2	1,5	2	14,9
ИТОГО УЖИН			85,7	1,6	2	15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1365,71	58,19	36,23	165,88

день 7

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №90	Каша манная	150	222	6,2	8,05	31,09
Сб.Новосибирск 2021 №54-20ГН-2020	Кофейный напиток	150	58,9	2,3	1,9	8,2
ПВ	Батон	20	36,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			317,1	9,4	10,21	45,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №251	Снежок	150	17,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			17,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			334,3	14,5	14,01	53,85
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-16з-2020	Венегрет с м/раст.	30	37,5	0,4	2,6	2
Сб.Новосибирск 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	101,37	5,01	3,45	12,21
Сб.Новосибирск 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	120	106,7	2,2	5,9	10,9
ПВ	Котлета из говядины	60	177	11	10,5	9,9
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб ржаной	20	41,2	1,32	0,22	9,44
Сб.Новосибирск 2021 №54-4ГН-2020	Чай с молоком без сахара	150	28,6	1,1	0,8	1,6
ИТОГО ОБЕД			549,77	22,65	23,67	55,81
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварные с м/слив.	120	117,4	4,3	3,9	26,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Сыр порц.	10	35,8	2,3	3	0
Сб.Новосибирск 2021 №54-4хн-2020	Компот из изюма	150	56,9	0,3	0	13,8
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			267,5	8,52	7,1	49,76
УЖИН						
ПВ	Апельсины	95	52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО УЖИН			52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1203,76	46,48	45,09	170,96

день 8

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-19к-2020	суп молочный вермишелевый	150	89,4	3,7	3,04	11,91
Сб.Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	19,6	0,1	0	4,8
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			155,8	5,14	3,44	26,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	150	79,2	0,8	0,18	19,1
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			79,2	0,8	0,18	19,1
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			235	5,94	3,62	45,21
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20з-2020	Зеленый горошек	30	11,1	0,9	0,1	1,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-17с-2020	Суп из овощей	150	33,4	1,87	2,79	6,06
Сб.Новосибирск 2021 №54-7г-2020	Рис припущенный	120	157,5	2,8	3,8	28
ПВ	Котлета рыбная из б/рыбы	60	68,6	8,4	1,7	5,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-2хи-2020	Компот из кураги	150	50,2	0,7	0,1	11,8
	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,2	1,32	0,22	9,48
ИТОГО ОБЕД			419,4	17,61	8,91	72
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени отварные с м/слив.	130	223,3	6	8,7	30
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	150	20,4	0,1	0	4,9
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,7
ИТОГО ПОЛДНИК			301,1	7,72	8,9	44,6
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20хи-2020	Кисель из апельсинов	150	44,8	0,3	0,1	10,8
ПВ	Вафли	30	105	0,8	1	23,2
ИТОГО УЖИН			149,8	1,1	1,1	34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1105,3	32,37	22,53	195,81

день 9

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №96	Каша рисовая	150	110,7	3,1	3,3	17,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с молоком	150	37,7	0,3	0,8	6,4
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			179,6	4,3	4,36	29,76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №251	Йогурт	150	87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			266,8	9,4	8,16	38,06
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-12з-2020	Икра морковная	30	33,9	0,7	2,1	3
Сб.Новосибирск 2021 №54-30-2020	Рассольник "Ленинградский"	150	104,34	4,13	4,35	10,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	187	6,6	5	37,8
ПВ	Биточки из говядины	60	177	11	10,5	4,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-9хн-2020	Компот из облепихи	150	29,5	0,2	0,7	5,6
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб ржаной	20	41,2	1,32	0,22	9,48
ИТОГО ОБЕД			630,34	25,57	23,07	80,74
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1т-2020	Запеканка из творога	120	243,36	23,6	8,56	17,84
СбПермь 2001 №240	Компот из апельсина и яблока	150	40,44	0,008	0	3,35
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			341,2	25,228	8,76	30,95
УЖИН						
ПВ	Печенье	20	83,2	1,5	2	14,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком	150	37,7	11,1	0,8	6,4
ИТОГО УЖИН			120,9	12,6	2,8	21,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1359,24	72,798	42,79	171,05

день 10

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 1-3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-19к-2020	Суп молочный с мак.изделиями	150	100,68	4,14	3,42	13,41
Сб.Новосибирск 2021 №54-21гн-2020	Какао на молоке	150	60,8	2,5	2	8,3
ПВ	Батон	20	31,2	0,9	0,26	6,26
ИТОГО ЗАВТРАК			192,68	7,54	5,68	27,97
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	150	75,78	0,8	0	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,78	0,8	0	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			268,46	8,34	5,68	45,61
ОБЕД						
ПВ	Икра кабачковая	30	23,4	0,4	1,4	2,2
СбПермь 2001 №56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	33,34	2,8	3,4	3,4
ПВ	Шницель	60	177	11	10,5	9,3
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из с/фруктов	150	60,8	0,4	0	14,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	120	111,5	2,6	4,2	15,8
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ПВ	Хлеб ржаной	20	41,2	1,32	0,22	9,48
ИТОГО ОБЕД			504,64	20,14	19,92	64,84
полдник усиленный						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны с маслом	120	157,4	4,3	3,9	26,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Сыр порционно	10	35,8	2,3	3	0
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	49,1	0,5	0,2	11,4
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			299,7	8,72	7,3	47,36
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	150	0,5	0,1	0	0,1
ПВ	Блины с повидлом	50/10	145,34	3,74	7,14	16,4
ИТОГО УЖИН			145,84	3,84	7,14	16,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1218,64	41,04	40,04	174,31