



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 3 до 7 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. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №96	Каша пшенная жидкая	150	227,16	6,4	7,27	34,29
Сб. Новосибирск 2021 и 54-23 гн-2020	Кофейный напиток	180	77,85	3,42	2,61	10,17
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	3,4
ИТОГО ЗАВТРАК			351,81	11,16	10,28	47,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный Снежок	180	87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			87,2	5,1	3,8	8,3
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			439,01	16,26	14,08	56,16
ОБЕД						
ПВ	Икра кабачковая (кукуруза консервированная)	60	46,8	0,8	2,8	4,7
Сб. Новосибирск 2021 и 54-20-2020	Борщ с капустой со сметаной	200	110,4	4,7	5,7	10,1
Сб. Новосибирск 2021 и 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	233,7	8,3	6,3	36
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	180	75,8	0,4	0,1	18,4
ИТОГО ОБЕД			712,01	22,47	24,9	98,21
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 и 54-19к2020	Жаркое по домашнему	150	238,41	15	14	12,8
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из яблок	200	60,64	0,16	0	4,99
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	4,76
ИТОГО ПОЛДНИК			356,45	16,78	14,2	27,55
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021 и 54-19к2020	Чай без сахара	180	1,4	0,2	0	0,1
	Печенье	50	166,4	3	4	29,8
ИТОГО УЖИН			167,8	3,2	4	29,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1675,27	58,71	57,18	211,82

день 2

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1о-2020	Омлет натуральный	150	225,2	12,7	17,9	3,2
Сб.Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	29,4	0,2	0	7,2
ПВ	Батон	30	16,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			271,4	14,24	18,3	19,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	180	75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			347,18	15,14	18,48	37,44
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	45,7	0,8	2,7	4,6
Сб.Новосибирск 2021 №54-10с-2020	Суп крестьянский с перловкой	200	115,6	5,1	5,8	10,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	130	139,4	3,1	5,3	19,8
ПВ	Котлета из горбуши	80	128	14	5,5	5,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из с/ф	180	81	0,5	0	19,8
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
ИТОГО ОБЕД			608,3	26,44	19,72	79,74
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварный с маслом	150	196,8	5,4	4,9	32,8
ПВ	Котлета из говядины	80	215	8	10	25
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,9	0,3	0	6,7
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			497,1	15,32	15,1	74,26
УЖИН						
Сб.Пермь №240	Компот из яблок	200	104,07	0,25	0,25	25,35
ПВ	Вафли	50	175,1	11,4	1,7	38,7
ИТОГО УЖИН			279,17	11,65	1,95	64,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1731,75	68,55	55,25	255,49

день 3

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Пермь №98	Каша молочная рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			284,83	6,76	7,02	48,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Йогурт	180	103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			388,76	11,24	12,82	57,17
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	74,7	0,8	5,3	5,9
Сб.Пермь №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	99,27	2,26	2,29	17,41
Сб.Новосибирск 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	150	133,4	2,8	7,4	13,6
ПВ	Биточки	80	119,88	7	5,54	10,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-11хи-2020	Компот из брусники	200	32,7	0,1	0,1	7,9
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			558,55	15,9	20,85	74,55
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Вареники с картошкой	150	152,55	4,5	4,95	22,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Комлот из с/ф	180	81	0,5	0,5	19,8
ПВ	Хлеб пшеничный	20	41,2	1,32	0,02	9,48
ИТОГО ПОЛДНИК			274,75	6,32	5,47	51,78
УЖИН						
ПВ	Бананы	100	114,7	1,8	0	26,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77,85	3,42	2,61	10,17
ИТОГО УЖИН			192,55	5,22	2,61	37,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1414,61	38,68	39,14	220,57

день 4

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	126,8	3,7	4,4	17,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-21гн-202	Какао с молоком	180	104	4,6	3,6	13,6
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			277,6	9,64	8,4	40,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	180	75,83	0,9	0,78	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,83	0,9	0,78	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			353,43	10,54	9,18	58,54
ОБЕД						
Сб.Пермь №21	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	63,4	0,63	5,04	3,88
Сб.Новосибирск 2021 №54-17с-2020	Суп из овощей	200	71,2	1,42	3,72	8,08
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварные с м/с	130	196,8	5,4	4,9	52,8
ПВ	Шницель	80	144,43	7	8,17	10,83
Сб.Пермь №242	Компот из яблок с лимоном	180	188,44	0,47	0,45	45,63
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			762,87	17,86	22,7	140,46
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Запеканка творожная	150	304,2	29,5	10,7	22,3
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	65,03	0,6	0,2	15,2
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			426,63	31,72	11,1	47,26
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	200	1,4	0,2		0,1
ПВ	Печенье	50	166,4	3	4	29,8
ИТОГО УЖИН			167,8	3,2	4	29,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1710,73	63,32	46,98	276,16

день 5

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20к-2020	Каша молочная гречневая	150	140,6	5,4	4,3	19,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-21пн-2020	Какао на молоке	180	104	4,6	3,6	13,6
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
Сб.Новосибирск 2021 №54-21пн-2020	Сыр порц.	15	53,7	3,45	4,5	0
ИТОГО ЗАВТРАК			345,1	14,79	12,8	42,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №251	Снежок	180	103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			449,03	19,27	18,6	51,36
ОБЕД						
СбПермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	78,5	1,52	5,69	5,38
Сб.Новосибирск 2021 №54-12с-2020	Суп с рыбами консервами	200	115,66	7,9	3,84	12,44
Сб.Новосибирск 2021 №54-11п-2020	Картофельное пюре	130	111,5	2,6	4,2	15,8
ПВ	Тефтели	80	147	7	7	14
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	200	35,4	0,5	0,1	8,4
ИТОГО ОБЕД			586,66	22,46	21,25	85,58
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ <i>упробиленый</i>						
СбПермь 2001 №96	Каша пшеничная молочная	180	227,16	6,4	7,27	34,29
ПВ	Хлеб 1/с	20	57,4	1,62	0,2	19,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	29,4	0,2	0	7,2
ИТОГО ПОЛДНИК			313,96	8,22	7,47	61,29
УЖИН						
СбПермь 2001 №164	Блинчики со сгущенным молоком	100/10	290,67	7,47	14,27	32,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
ИТОГО УЖИН			292,07	7,67	14,27	32,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1641,72	57,62	61,59	231,13

день 6

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 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	200	1,4	0,2	0	0,1
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			265,58	7,87	9,3	34,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	180	75,83	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,83	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			341,41	8,77	9,48	52,63
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20з-2020	Горошек консервированный	60	3,3	1,2	0,2	6,1
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	150	383	2,9	26,5	8,1
Сб.Новосибирск 2021 №54-25м-2020	Курица отварная	70	123,9	25,7	1,9	0,9
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65,03	0,6	0,2	15,2
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			813,66	41,04	35,07	63,87
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы	80	98,67	6,67	2,67	12
Сб.Новосибирск 2021 №54-6г-2020	Рис отварной	130	203,5	5,7	4,8	36,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,9	0,3	0	6,7
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			387,47	14,29	7,67	64,96
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
ПВ	Печенье	50	166,4	3	4	29,8
ИТОГО УЖИН			167,8	3,2	4	29,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1710,34	67,3	56,22	211,36

день 7

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 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	180	77,85	5,42	2,61	10,17
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	94
ИТОГО ЗАВТРАК			346,65	12,96	11,06	135,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СБПермь 2001 №251	Снежок	180	103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			450,58	17,44	16,86	143,72
ОБЕД						
СБ.Новосибирск 2021 №54-16з-2020	Венегрет с м/раст.	60	67,1	0,6	5,3	4,1
СБ.Новосибирск 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	135,14	6,68	4,6	16,28
СБ.Новосибирск 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	150	133,4	2,8	7,4	13,6
ПВ	Котлета из говядины	80	145,37	7	8,7	10,97
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	180	50,9	1,6	1,1	8,7
ИТОГО ОБЕД			495,37	21,62	27,52	72,85
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
СБ.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны отварные с м/слив.	150	196,8	5,4	4,9	32,8
СБ.Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Сыр порц.	15	55,7	3,45	4,5	0
СБ.Новосибирск 2021 №54-4хн-2020	Компот из изюма	180	75,8	0,4	0,1	18,4
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			385,7	10,87	9,7	60,96
УЖИН						
ПВ	Апельсины	100	52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО УЖИН			52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1383,84	50,74	54,39	289,07

день 8

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2021 №54-19к-2020	суп молочный вермишелевый	200	134,22	5,5	4,54	17,86
Сб.Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	26,1	0,1	0	6,4
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			207,12	6,94	4,94	33,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	180	75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			282,9	7,84	5,12	51,3
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20з-2020	Зеленый горошек	60	22,2	1,8	0,2	3,6
Сб.Новосибирск 2021 №54-17с-2020	Суп из овощей	200	71,2	1,42	3,72	8,08
Сб.Новосибирск 2021 №54-7г-2020	Рис припущенный	130	196,9	3,5	4,8	3,5
ПВ	Котлета рыбная из б/рыбы	80	98,67	6,67	2,67	12
Сб.Новосибирск 2021 №54-2хи-2020	Компот из кураги	180	66,9	1	0,1	15,7
	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			554,47	17,33	11,91	62,12
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени отварные с м/слив.	150	223,3	6	8,7	30
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,9	0,3	0	6,7
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,7
ИТОГО ПОЛДНИК			308,6	7,92	8,9	46,4
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	59,7	0,4	0	0,1
ПВ	Вафли	50	175,1	1,4	1	14,4
ИТОГО УЖИН			234,8	1,8	1	14,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1380,77	34,89	26,93	174,32

день 9

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №96	Каша рисовая	200	210,13	3,12	6,62	32,61
Сб.Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с молоком	200	37,9	0,3	0	6,7
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			294,83	4,76	7,02	48,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СбПермь 2001 №251	Йогурт	180	103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			103,93	4,48	5,8	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			398,76	9,24	12,82	57,17
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-12з-2020	Икра морковная	60	68	1,2	4,2	6
Сб.Новосибирск 2021 №54-30-2020	Рассольник "Ленинградский"	200	125,5	4,8	5,8	13,6
Сб.Новосибирск 2021 №54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	233,7	8,03	6,3	36
ПВ	Биточки из говядины	80	119,88	7	5,54	10,5
Сб.Новосибирск 2021 №54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	39	0,2	1	7,4
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			684,68	24,17	23,26	92,74
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1т-2020	Запеканка из творога	150	304,2	29,5	10,7	2,23
СбПермь 2001 №240	Компот из апельсина и яблока	200	60,64	0,16	0	4,99
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			422,24	31,28	10,9	16,98
УЖИН						
ПВ	Печенье	50	166,4	3	4	298
Сб.Новосибирск 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком	200	50,9	1,6	1,1	8,7
ИТОГО УЖИН			217,3	4,6	5,1	306,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1722,98	69,29	52,08	473,59

день 10

№ рецепта	Наименование блюда	Все блюда, г. 3-7 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	200	134,22	5,5	4,54	17,86
Сб.Новосибирск 2021 №54-21гн-2020	Какао на молоке	180	104	4,6	3,6	13,6
ПВ	Батон	30	46,8	1,34	0,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			285,02	11,44	8,54	40,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	Сок	180	75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,78	0,9	0,18	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			360,8	12,34	8,72	58,5
ОБЕД						
ПВ	Икра кабачковая	60	46,8	0,8	2,8	4,4
СбПермь 2001 №56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	83	4,2	5,1	5,1
ПВ	Шницель	80	144,43	7	8,7	10,75
Сб.Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из с./фруктов	180	81	0,5	0	19,83
Сб.Новосибирск 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	180	139,4	3,1	3,3	19,8
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			593,23	18,54	20,32	79,12
ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ						
Сб.Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макароны с маслом	150	196,8	5,4	4,9	32,8
Сб.Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Сыр порционнно	15	53,7	3,45	4,5	0
Сб.Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65,03	0,6	0,2	15,2
ПВ	Хлеб пшеничный	20	57,4	1,62	0,2	9,76
ИТОГО ПОЛДНИК			372,93	11,07	9,8	57,76
УЖИН						
Сб.Новосибирск 2021 №54-4з-2020	Чай без сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
ПВ	Блины с повидлом	100/10	290,67	7,47	14,27	32,8
ИТОГО УЖИН			292,07	7,67	14,27	32,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1619,03	49,62	53,11	228,28